

## Nauczyciel w dobie pandemii - między pasją i motywacją a wypaleniem i depresją.

Dr Sławomir Murawiec

Jak sprostać wszystkim obowiązkom zawodowym: „starym” i „nowym” – wynikającym z pandemii?

Jak długo ten stan jeszcze potrwa?

Czy jestem w stanie zadowolić wszystkich i ich - czasami nierealne - oczekiwania?

### Nauczyciele

- Wysoki poziom zaangażowania, motywacji, chęci przekazania wiedzy swoim uczniom
- Pewne specyficzne trudności
- Pewne trudności jakich doświadczają wszyscy (całe społeczeństwo)
- Adaptacje do wymagań
- Dezadaptacje, wypalenie zawodowe, lęk, depresja

### Pandemia

- Kiedy to się skończy?
- Kiedy będą otwarte...?
- Co będzie dalej?

### O co w tym wszystkim chodzi?

- Zaskoczenie
- Przewidywalność
- **Zmęczenie**
- **Wyczerpanie**
- **Trudności adaptacyjne**
  
- To nie jest tylko wiedza
- To jest pewien sposób myślenia
- Pewien sposób organizacji otrzymywanych informacji
- Pewien sposób wyciągania wniosków
- Pewien sposób kierowania dalszymi działaniami

### W związku z tym

- Nie chodzi tylko o samą wiedzę, ale o to jak ona jest „ustawiana” w teorii, w praktyce, „w głowie”
- Na co zwracana jest uwaga, a co jest pomijane
- Jak jest to interpretowane, organizowane
- Według jakich wzorców są wyciągane wnioski

- Statystyka Bayes-owska
  - Prawdopodobieństwo a priori – miara racjonalnego przekonania, że zdarzenie wystąpi
  - Eksperymentowanie – wzbogacanie naszego przekonania dotyczącego interesującego nas zdarzenia
  - Prawdopodobieństwo a posteriori – przekształcenie miary a priori na podstawie uzyskanej informacji
- 
- Ale takie przewidywanie byłoby także mało użyteczne
  - Użyteczne jest dopiero przewidywanie „co będzie i jak ma zareagować, jakie podjąć działanie aby osiągnąć/uniknąć to co będzie w przyszłości
  - To jasne, że nie może poczekać
  - Musi wyprzedzać
  - Czyli musi działać w oparciu o uprzednią wiedzę i przewidywania
- 
- Dlaczego zawsze jest tak samo?
  - Dlaczego cokolwiek nie zrobię to wychodzi na jedno?
  - Niczego nie mogę zmienić

### Aktualna sytuacja jako kryzys psychologiczny – aspekt medyczny i psychologiczny

- Strach, lęk
- Utrata, „zmiana świata”, depresja
- Osoby które „znalazły się w innej rzeczywistości”

### Jakie zachowania są normą a jakie powinny niepokoić

- Przeuczanie się/plastyczność
- Tylko to jest niesłuchanie trudne
- Tak jakby ktoś nauczył się w ciągu lat jakiegoś języka obcego, a potem nagle ten język się zmienił...i znowu zmienił...
- Lęk
- Depresja
- Natręctwa (OCD)
- Dysocjacja
- Wypalenie
- Zaprzeczenie (*racjonalizowanie*)

### Jak sobie radzić w tej sytuacji aby zaspokoić swoje potrzeby

- Dobre pytanie i „łatwe” do odpowiedzi, ale trudne do realizacji
- Trzeba by się adaptować do nowej sytuacji, jednocześnie zachowując to, co jest użyteczne z poprzednich adaptacji
- Rytm dnia
- Nawyki, zainteresowania
- Inne „punkty podparcia”
- Podtrzymywanie własnej tożsamości
- Nie „wkręcanie się” – regulacja emocjonalna
- Dystans emocjonalny

Jak sprostać wszystkim obowiązkom zawodowym: „starym” i „nowym” – wynikającym z pandemii?

Dlaczego „góra” nas nie rozumie?

Na kogo wsparcie – realnie – mogę liczyć?

Czy jestem w stanie zadowolić wszystkich i ich - czasami nierealne - oczekiwania?

Czy w aktualnej sytuacji mogę być równocześnie dobrym rodzicem/ współmałżonkiem/ pracownikiem?

Czasami mam dość dzieci / uczniów/ innych ludzi.

Marzę, aby kilka dni pobyć samej w mieszkaniu

Jak długo ten stan jeszcze potrwa?

Mam problemy ze snem: czasami nie mogę zasnąć a czasami budzę się w nocy.

Jak sobie radzić z nieustannym stresem i napięciem - w domu i pracy?

A może powinnam szukać pomocy specjalisty: psychologa, terapeuty czy lekarza?