

# **Temat 2.**

# **Nauczyciel filarem relacji międzyosobowych**

**Oprac. Iwona Puciłowska**  
**Rok szkolny 2023/2024**



# Cele tematu 2

Zachęcenie do refleksji  
nad kondycją  
nauczyciela  
„Budowniczego relacji”



[https://wykop.pl/cdn/c3201142/comment\\_7WE51pHP0oJeSXCct1RKpOcAwKIA6aYW.jpg](https://wykop.pl/cdn/c3201142/comment_7WE51pHP0oJeSXCct1RKpOcAwKIA6aYW.jpg), 17.11.2023 r.

# Treści do tematu 2

- 1) Samoświadomość i poczucie własnej wartości.
- 2) Dbanie o siebie.
- 3) dobrostan psychiczny
- 4) dobrostan fizyczny
- 5) rozwój zawodowy

# REFLEKSJA na dobry początek

„W szkole XXI wieku nauczyciele mają kluczowe znaczenie. Wszystko zależy od nauczyciela!

**Jako osoba prowadząca i partner w relacjach jest dla ucznia drogowskazem, zachęca i wspomaga, stawia wyzwania i wymaga, jest wsparciem i wyznacza granice.** Tak w przyszłości powinna wyglądać rola pedagoga.”

Margret Rasfeld, Stephan Breidenbach

# Ważna jest kondycja nauczyciela – budowniczego relacji

„nauczyciel – najpierw sam **musi zadbać o własny dobrostan, o własne zasoby, o relację z samym sobą** – po to, by budować relacje z innymi i uczyć budowania relacji swoich uczniów.”

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r., str. 40



# Ważna jest kondycja nauczyciela – budowniczego relacji

## Pytanie ?

„Co tak naprawdę składa się na nasz **nauczycielski dobrostan** i jakie warunki muszą zostać spełnione, by nauczyciel mógł skupić się na tworzeniu pozytywnych więzi?”

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r., str. 40

# Dobrostan „Budowniczego relacji”

## Odpowiedź na pytanie:

- Samoświadomość i poczucie własnej wartości;
- Dbanie o siebie - traktuję siebie poważnie i życzliwie;
- Dbanie o swój rozwój zawodowy i osobisty;

N. Boszczyk, Dobre relacje w szkole, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r.



# Dobrostan „Budowniczego relacji”

SAMOŚWIADOMOŚĆ  
I POCZUCIE WŁASNEJ  
WARTOŚCI



# Samoświadomość i poczucie własnej wartości

## NAUCZYCIELSKA REFLEKSJA?

1. Czy zależy mi na świetnym przygotowaniu uczniów do egzaminów?
2. Czy może ważniejsze jest dla mnie, by przygotować ich do wejścia w dorosły świat?
3. Co jest dla mnie charakterystyczne jako nauczyciela?
4. Czy ważny jest dla mnie bliski kontakt z dziećmi i wpływ na kształtowanie ich postaw?

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str 43

# Samoświadomość i poczucie własnej wartości

## NAUCZYCIELSKA REFLEKSJA?

5. Jaką edukację chcę tworzyć?
6. Po co uczę i po co pracuję z dziećmi?
7. Co w mojej pracy jest ważne?
8. Co jest dla mnie priorytetem?
9. Jakie relacje ze współpracownikami najbardziej mi odpowiadają?
10. Czy jestem świadomy swoich mocnych stron, ale też własnych słabości?
11. Jak widzę swoją zawodową przyszłość?

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str. 44



# Samoświadomość i poczucie własnej wartości

## NAUCZYCIELSKA REFLEKSJA?

5. Jaką edukację chcę tworzyć?
6. Po co uczę i po co pracuję z dziećmi?
7. Co w mojej pracy jest ważne?
8. Co jest dla mnie priorytetem?
9. Jakie relacje ze współpracownikami najbardziej mi odpowiadają?
10. Czy jestem świadomy swoich mocnych stron, ale też własnych słabości?
11. Jak widzę swoją zawodową przyszłość?

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str. 44

# Samoświadomość i poczucie własnej wartości

- „Człowiek spójny, samoświadomy wie, dlaczego wybrał ten zawód, i **ma jasne zasady**, którymi kieruje się na co dzień.
- Samoświadomość jest – tak jak w rodzicielstwie – jednym z najważniejszych czynników wspierających budowanie relacji.
- Jest to też istota pracy z uczniami. Gdy wiem, co dla mnie ważne, mogę:
- jasno komunikować to moim uczniom.
- tworzyć z nimi wiążące umowy.
- być nieugięta w pewnych kwestiach, a bardzo elastyczna w innych.”

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str 43

# Samoświadomość i poczucie własnej wartości

- Samoświadomość jest także podstawą w relacjach z rodzicami, współpracownikami czy dyrekcją. Gdy wiem, co jest dla
- mnie ważne, mogę nieagresywnie, ale w zgodzie ze sobą, pokazać własne granice. Gdy do tego jestem pewny/pewna swoich
- kompetencji – mogę spokojnie negocjować warunki swojej pracy: wynagrodzenie, ale też ilość i rodzaj obowiązków
- dodatkowych; mogę powiedzieć, w co chcę się angażować, a w czym nie czuję się pewnie; mogę także zakomunikować
- dyrekcji, czego potrzebuję, aby wykonywać swoje obowiązki na najwyższym poziomie

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer, Warszawa 2020 r. str 44

# Dobrostan

## „Budowniczego relacji”

DBANIE O SIEBIE - TRAKTUJĘ  
SIEBIE POWAŻNIE I ŻYCZLIWIE

## **DBANIE O SIEBIE - TRAKTUJĘ SIEBIE POWAŻNIE I ŻYCZLIWIE**

1. Świadomość własnych potrzeb, czyli „co czuję”  
i „czego potrzebuję”

2. Dbanie o swój dobrostan fizyczny, czyli „zjeżdżanie  
na pobocze” i „ładowanie akumulatorów”

3. Dbanie o swój dobrostan emocjonalny

# 1. Świadomość własnych potrzeb, czyli „co czuję” i „czego potrzebuję”

## **Autorka cytowanej poniżej publikacji pisze:**

„warto zaznaczyć, że nie ma szansy na bycie empatycznym, uważnym, zaangażowanym, nie ma szansy na dawanie wsparcia i budowanie relacji, **jeśli nie zadbamy o najważniejszą relację – z samym sobą.**

A tę relację budujemy, odpowiadając na swoje podstawowe potrzeby, o czym my, nauczyciele, zdajemy się bardzo często zapominać.”

**i dodaje:**

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str. 47



# 1. Świadomość własnych potrzeb, czyli „co czuję” i „czego potrzebuję”

- „Pierwszym krokiem jest **dostrzeżenie** naszych emocji i potrzeb za nimi stojących.
- Następnym krokiem będzie **szukanie** odpowiednich strategii, miejsc i czasu na zaspokajanie ważnych dla siebie potrzeb, pamiętając, że nie wszystkie potrzeby trzeba zaspokajać w jednym momencie.”

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer, Warszawa 2020 r. str 47

# Świadomość własnych potrzeb, czyli „co czuję” i „czego potrzebuję”

Zajrzyj:

- <https://www.empathicway.pl/do-pobrania/>
- <https://www.paniswojegoszczescia.pl/>
- <https://nvclab.pl/wp-content/uploads/2017/01/lista-potrzeb.pdf>

Dostęp, 14.11.2023 r.

## 2. Dbanie o swój dobrostan fizyczny, czyli „zjeżdżanie na pobocze” i „ładowanie akumulatorów”

### **METAFORA:**

**Żeby powstała dobra jajecznicza na boczku –  
świnia się poświęciła, a kura zaangażowała...**

[Jacek Walkiewicz]

**Pełna moc odwagi: Jacek Walkiewicz at  
TEDxCzwartekHillCinema**

<https://youtu.be/B6tVati7H3Y?t=1168>

Dostęp: 14.11.2023 r.

## 2. Dbanie o swój dobrostan fizyczny, czyli „zjeżdżanie na pobocze” i „ładowanie akumulatorów”

- Ważne jest „by każdy nauczyciel sens swojej pracy **upatrywał w angażowaniu się (bo „chcę”)**, a nie poświęcaniu (bo „muszę”).
- W tym angażowaniu się jest przestrzeń dla ciężkiej pracy, ale też dbania o siebie, podążania za swoimi potrzebami, troski o siebie.”

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str 48

### 3. Dbanie o swój dobrostan emocjonalny

#### CZASAMI WARTO POPROSIĆ O POMOC, np.

- „gdy nie radzimy sobie w relacjach z uczniem, dowodem naszego profesjonalizmu będzie uznanie, że istnieją granice naszych pedagogicznych kompetencji, i zwrócenie się o pomoc do szkolnego psychologa;
- gdy relacje z rodzicami stają się zbyt zaognione – zwracamy się o pomoc do dyrekcji (żeby np. wyznaczyć zewnętrznego lub wewnętrznego mediatora);
- gdy przytłacza nas duża liczba trudnych przypadków – warto poszukać grupy superwizyjnej, w której w bezpiecznej atmosferze nauczyciele przyglądają się różnym szkolnym sytuacjom i wspierają się wzajemnie w poszukiwaniu rozwiązań.”



N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*, Wolters Kluwer,  
Warszawa 2020 r. str. 53

# „Korki z relacji” Natalii Boszczyk

WARTO ZAJRZEĆ:

- <https://szkoladobrejrelacji.pl/category/korki-z-relacji/>

Dostęp, 16.11.2023 r.

# Dbanie o swój rozwój zawodowy i osobisty, czyli „ostrzenie piły”.

## Natalia Boszczyk pisze, że:

- „Praca dydaktyczna, bieżące działania szkolne, kontakty z uczniami i rodzicami oraz wypełnianie ogromnej ilości biurokracji (w której dziennik jest tylko wierzchołkiem góry lodowej) sprawiają, że nauczyciel nie ma czasu na rozwój zawodowy czy osobisty. Nauczyciela osaczają „muszki” („muszę to...”, „muszę tamto...”) i „trzebiki” („trzeba to i jeszcze to...”). Co poradzić na takie „nauczycielskie pasożyty”?”

**i radzi:**

„Przede wszystkim warto pytać siebie, **na ile te „muszki” i „trzebiki” są realne**, a na ile są wytworami naszych przekonań – każdy sam może sobie takie pytania zadać i sprawdzić, czy wszystko, co wykonujemy, jest konieczne.”

N. Boszczyk, *Dobre relacje w szkole*,  
Wolters Kluwer, Warszawa 2020 r. str. 53

# METAFORA „Ostrzenie piły”

Metafora dotycząca pracy drwala: gdy cały dostępny mu czas poświęci na ścinanie drzewa i nie zadba o naostrzenie piły, szybko straci narzędzie swojej pracy i będzie musiał zrobić przymusową dłuższą przerwę.



## WARTO ZAJRZEĆ:

<https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-wolne-od-pracy-to-czas-na-ostrzenie-pily>, dostęp 17.11.20203 r.

<https://media.istockphoto.com/id/1204671523/pl/wektor/drwal-z-siekier%C4%85-w-lesie-praca-drwala.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=9jZw9VbTLV0XwQWmVEH-4i6SsNzLgLDGCvET7ZFIEVg=>, dostęp 17.11.20203 r.