Zeszyt ćwiczeń

Wypalenie zawodowe nauczyciela: objawy, regeneracja i urlop dla poratowania zdrowia

Kurs VITA: vita.edu.pl/courses/wypalenie-zawodowe-nauczyciela
45 ćwiczeń, po jednym do każdej lekcji. Na końcu znajdziesz przykładowe odpowiedzi. Najpierw spróbuj odpowiedzieć samodzielnie, dopiero potem zajrzyj do wzorów. Postacie i sytuacje w ćwiczeniach są przykładowe. Zeszyt jest materiałem edukacyjnym, nie poradą prawną ani medyczną, i nie zastępuje lekarza, psychologa ani kontaktu z drugim człowiekiem. Stan prawny: listopad 2026. Przepisy sprawdź w aktualnych aktach i u dyrektora.

Ćwiczenia

Moduł 1. Czym jest wypalenie, a czym zwykłe zmęczenie i stres: obraz, etapy, najczęstsze pomyłki

Lekcja 1.1. Wypalenie zawodowe nauczyciela: trzy wymiary i czego to pojęcie nie oznacza

Weź kartkę i podziel ją na trzy kolumny: wyczerpanie, dystans, poczucie skuteczności. W każdej kolumnie wpisz jedno konkretne zdarzenie z ostatnich dwóch tygodni, które pasuje do danego wymiaru, albo napisz "brak". Przy każdym wpisie dodaj jedno słowo: "jednorazowo" albo "powtarza się od miesięcy". Na końcu zaznacz, w ilu kolumnach masz wpis "powtarza się".

Lekcja 1.2. Zmęczenie, stres, wypalenie, depresja: cztery obrazy obok siebie

Przez jeden tydzień szkolny zapisuj wieczorem trzy rzeczy: ocenę energii od 1 do 5, jedno zdanie o tym, co zabrało najwięcej sił, i odpowiedź "tak" lub "nie" na pytanie, czy w ciągu dnia było coś, co sprawiło radość także poza pracą. Po tygodniu odpowiedz na pytania: czy energia wraca w weekend, czy powód zmęczenia się powtarza, czy radość poza pracą w ogóle się pojawia.

Lekcja 1.3. Przypadek: trzy nauczycielki, trzy różne drogi (przykładowe)

Wybierz jedną z trzech bohaterek, która jest Ci najbliższa, i napisz dla niej trzy zdania: co zauważyła jako pierwsze, kto mógł to zobaczyć i jaką jedną rzecz mogła zrobić w tamtym momencie. Potem dopisz jedno zdanie o sobie: w którym miejscu tej historii jesteś dzisiaj.

Moduł 2. Objawy w ciele, emocjach i pracy: lista do samooceny

Lekcja 2.1. Objawy w ciele i w emocjach: co zauważasz u siebie

Przez pięć dni po pracy zapisuj w notatniku trzy rzeczy: który objaw z lekcji (ciało lub emocje) dziś najmocniej odczułeś,

o której godzinie się pojawił i co działo się tuż przed nim. Po pięciu dniach podkreśl wszystko, co się powtarza.

Lekcja 2.2. Objawy w pracy: zmiany w lekcjach, kontaktach i dokumentach

Zrób krótki przegląd z ostatnich czterech tygodni. W trzech miejscach (lekcje, kontakty, dokumenty) wpisz po jednej zmianie, którą zauważasz u siebie w porównaniu z poprzednim rokiem szkolnym. Przy każdej oceń na skali 1-3, jak bardzo Ci to przeszkadza (1 mało, 3 bardzo), i dopisz, co Twoim zdaniem mogło to wywołać.

Lekcja 2.3. Lista do samooceny: jak jej użyć i co zrobić z wynikiem

Wypełnij kwestionariusz z PDF-u. Potem na osobnej kartce napisz trzy zdania: w której grupie masz najwięcej zaznaczeń, jaki jeden krok podejmiesz w ciągu dwóch tygodni oraz kiedy wypełnisz listę ponownie.

Moduł 3. Skąd się bierze w szkole: obciążenie, dokumentacja, rodzice, hałas, brak wpływu

Lekcja 3.1. Obciążenie i dokumentacja: czas, którego nie widać w grafiku

Przez jeden zwykły tydzień zapisuj w tabeli czas pracy w czterech grupach: zajęcia z uczniami, zadania statutowe (zebrania, dyżury), przygotowanie i sprawdzanie oraz dokumentacja i kontakty. Wpisuj godziny w przybliżeniu, do kwadransa. W piątek zsumuj całość i porównaj z 40 godzinami z art. 42 ust. 1 Karty Nauczyciela. Dopisz jedno zdanie: która grupa zabiera najwięcej, czego tego tygodnia nie dało się zrobić w czasie pracy.

Lekcja 3.2. Rodzice, hałas, brak wpływu: źródła napięcia w klasie i w szkole

Wypisz pięć źródeł napięcia z ostatniego miesiąca (może to być hałas, konkretna rozmowa z rodzicem, decyzja podjęta bez Ciebie). Przy każdym zaznacz literą: Z (mogę zmienić sam), G (mogę zgłosić komuś decyzyjnemu), P (muszę przyjąć). Na końcu wybierz jedno źródło oznaczone Z i napisz, co zmienisz w ciągu tygodnia.

Lekcja 3.3. Mapa własnych obciążeń: co mogę zmienić, co zgłosić, co przyjąć

Zbuduj własną mapę według pięciu kroków z diagramu. Na końcu napisz trzy zdania: co zmieniasz i od kiedy, co zgłosisz i komu, co przyjmujesz i jakie zdanie pomoże Ci to przyjąć. Wpisz datę przeglądu za cztery tygodnie.

Moduł 4. Granice: jak mówić „nie” dyrekcji, rodzicom i sobie

Lekcja 4.1. Granice w pracy nauczyciela: co jest obowiązkiem, a co prośbą

Zapisz pięć próśb lub poleceń, które dostałaś albo dostałeś w ostatnich dwóch tygodniach (od dyrekcji, rodziców, koleżanek i kolegów). Przy każdej wpisz: czy mieści się w pensum, zadaniu statutowym, godzinach ponadwymiarowych, czy w żadnej z tych grup; gdzie to sprawdzisz (dokument); co wtedy odpowiedziałaś lub odpowiedziałeś; co odpowiesz dziś. Zaznacz te, przy których nie umiesz podać dokumentu, i sprawdź je w statucie.

Lekcja 4.2. Zdania, które pomagają odmówić: do dyrekcji, do rodzica, do siebie

Wybierz trzy sytuacje z ostatniego miesiąca, w których odpowiedź "tak" padła wbrew Tobie: jedną z dyrekcją, jedną z rodzicem, jedną dotyczącą własnej pracy po godzinach. Do każdej napisz zdanie według schematu: uznanie, odmowa, propozycja. Dopisz termin lub liczbę, żeby zdanie było konkretne. Przeczytaj je na głos raz i skróć, jeśli zajmuje więcej niż dwa oddechy.

Lekcja 4.3. Przypadek: prośba o kolejną uroczystość i wiadomości po godzinach

Zbuduj własną kartkę z trzema kolumnami: "obowiązek", "do ustalenia", "odmawiam". Wpisz po dwie rzeczy z ostatniego tygodnia do każdej kolumny. Przy pozycjach z kolumny "do ustalenia" dopisz, z kim i do kiedy to wyjaśnisz, oraz jedno zdanie propozycji. Przy pozycjach z kolumny "odmawiam" napisz zdanie odmowy według schematu z lekcji 4.2.

Moduł 5. Konflikty i trudne rozmowy: z uczniami, rodzicami, w pokoju nauczycielskim

Lekcja 5.1. Trudna rozmowa krok po kroku: przygotowanie, przebieg, zamknięcie

Wybierz jedną rozmowę, której unikasz od tygodnia lub dłużej. Wypełnij sześć pól: cel w jednym zdaniu; trzy fakty z datami lub liczbami; zdanie otwierające z prośbą o czas; jedno pytanie otwarte; ustalenie w formie "co, kto, do kiedy"; zdanie zamykające z datą sprawdzenia. Nie pisz ocen charakteru drugiej osoby.

Lekcja 5.2. Rozmowa z rodzicem i z uczniem: przykładowe sformułowania

Zapisz trzy zdania, które w ostatnim miesiącu powiedziałaś lub powiedziałeś w trudnej rozmowie z rodzicem albo z uczniem, a dziś brzmią Ci jak ocena osoby. Przepisz każde na dwie wersje: opis faktu oraz pytanie otwierające. Do jednego z nich dopisz zdanie, które ustawia granicę rozmowy.

Lekcja 5.3. Pokój nauczycielski: plotka, wykluczenie, mobbing i gdzie szukać wsparcia

Wybierz sytuację z ostatniego miesiąca, która zabolała Cię w zespole. Zapisz ją w czterech polach: data i miejsce; co dokładnie zostało powiedziane lub zrobione (cytat albo opis czynności); kto był obecny; co zrobiłaś lub zrobiłeś zaraz potem. Pod spodem dopisz dwie osoby lub instytucje, do których możesz zwrócić się o wsparcie, i jedno zdanie, które

powiesz pierwszej z nich.

Moduł 6. Regeneracja na co dzień: sen, przerwy, ruch, wyłączanie się po lekcjach

Lekcja 6.1. Sen i przerwy w ciągu dnia szkolnego

Zapisz plan jednego dnia szkolnego z trzema pauzami: godzina, miejsce i dokładnie jedna czynność dla każdej. Dopisz godzinę końca pracy wieczorem, trzy sprawy na jutro zapisane na kartce oraz miejsce, w którym zostawisz telefon na noc. Przez tydzień zaznaczaj, które punkty udało się wykonać.

Lekcja 6.2. Ruch i wyłączanie się po lekcjach: rytuał końca pracy

Ułóż własny rytuał z czterech elementów: jeden zapis przed wyjściem, jeden sygnał przejścia, jedna forma ruchu o stałej godzinie lub dniu oraz pierwsze pięć minut w domu. Wpisz konkretne czynności, miejsca i godziny. Przez pięć dni zaznaczaj w kalendarzu kółko przy każdym wykonanym elemencie i po tygodniu poprawiaj to, co się nie sprawdziło.

Lekcja 6.3. Regeneracja przy małej ilości czasu: wersje na zły tydzień

Zrób kartkę z trzema wersjami regeneracji: zwykłą, trudną i najgorszą. Każda ma trzy pola: sen, pauzy, ruch. Wpisz konkretne godziny i czynności. Dopisz regułę wyboru wersji, na przykład "w niedzielę o 20:00 patrzę na tydzień". Zawieś kartkę w widocznym miejscu i użyj jej w najbliższym trudnym tygodniu.

Moduł 7. Planowanie roku szkolnego tak, żeby nie wypalić się w grudniu i w kwietniu

Lekcja 7.1. Rok szkolny jako mapa obciążenia: gdzie są szczyty

Weź kartkę i wypisz miesiące od września do czerwca. Przy każdym wpisz liczbę od jednego do pięciu: jak bardzo obciążony jesteś w tym miesiącu zadaniami, których nie możesz przesunąć. Pod miesiącami z oceną cztery lub pięć zapisz trzy konkretne terminy, które się tam spotykają. Na końcu wybierz jedno zadanie z drugiego rodzaju dat (które wyznaczasz sam) i wpisz, na jaki miesiąc je przeniesiesz.

Lekcja 7.2. Plan na grudzień i kwiecień: co przesunąć, co uprościć

Wybierz grudzień albo kwiecień. Wypisz wszystkie zadania tego miesiąca na kartce w czterech kolumnach: przesuwam, upraszczam, zostaje, zgłaszam. Przy każdej pozycji w pierwszych dwóch kolumnach zapisz konkretny nowy termin lub nową formę. W czwartej napisz jedno zdanie, które powiesz dyrekcji lub zespołowi.

Lekcja 7.3. Ferie i wakacje: jak naprawdę odpocząć

Weź kalendarz najbliższych ferii albo wakacji i podziel go na trzy bloki: odłączenie, wolny czas, powrót do pracy. Wpisz daty, a obok każdego bloku jedną rzecz, której w nim nie robisz (na przykład nie sprawdzasz poczty szkolnej). Zapisz też dni, w które szkoła może Cię wezwać na czynności z art. 64 ust. 2, jeśli je znasz.

Moduł 8. Wsparcie: rozmowa z dyrekcją, zespół, superwizja, psycholog, lekarz

Lekcja 8.1. Rozmowa z dyrekcją o obciążeniu: przygotowanie i wzór

Zapisz swój tydzień pracy w trzech kolumnach: zajęcia przy tablicy, zadania w szkole poza lekcjami, praca w domu. Wybierz dwa zadania, które obciążają Cię najbardziej, sformułuj jedną prośbę z datą i napisz pierwsze trzy zdania

rozmowy.

Lekcja 8.2. Zespół, superwizja i rozmowa z kimś bliskim

Wypisz po jednej osobie z każdego z trzech miejsc: zespół, osoba prowadząca spotkania dla nauczycieli (jeśli taka istnieje w Twoim środowisku) i ktoś bliski. Przy każdej zapisz, o co ją poprosisz i kiedy. Wybierz jedną rozmowę, którą odbędziesz w ciągu tygodnia.

Lekcja 8.3. Psycholog, psychoterapeuta, lekarz: do kogo z czym

Zapisz w trzech zdaniach, co Cię martwi najbardziej (objawy, od kiedy, jak wpływają na pracę), a potem wypisz dwie osoby lub miejsca, od których możesz zacząć. Dopisz jedno zdanie otwierające rozmowę.

Moduł 9. Urlop dla poratowania zdrowia: kto może, jak go uzyskać, jakie dokumenty, ile trwa

Lekcja 9.1. Urlop dla poratowania zdrowia: kto może i na jakich warunkach

Zrób kartę "Czy spełniam warunki formalne". Przepisz pięć pytań i odpowiedz na każde: czy mam umowę na czas nieokreślony w pełnym wymiarze zajęć; ile lat pracuję nieprzerwanie w szkole w wymiarze co najmniej połowy etatu (z uwzględnieniem ust. 1a i 3); czy to będzie mój pierwszy urlop dla poratowania zdrowia; czy do emerytury brakuje mi mniej niż roku; czy był już u mnie taki urlop i kiedy się skończył. Na końcu dopisz jedno zdanie: co w mojej sytuacji ocenia lekarz zamiast mnie.

Lekcja 9.2. Tryb krok po kroku: wniosek, skierowanie, badanie, orzeczenie, decyzja

Przygotuj własny harmonogram. W jednym akapicie opisz: kto, kiedy i komu składa wniosek, jakie dokumenty zbierasz przed badaniem, do kiedy powinno przyjść skierowanie, do kiedy zgłosisz się na badanie i co zrobisz, jeśli skierowanie nie przyjdzie w terminie. Terminy sprawdź w przepisach, nie z pamięci.

Lekcja 9.3. Czas, wynagrodzenie, obowiązki i odwołanie od orzeczenia

Napisz własną kartę "po orzeczeniu". Wpisz cztery rzeczy: dokładny czas urlopu z orzeczenia, datę, do której możesz złożyć odwołanie (licz 14 dni od otrzymania orzeczenia), jedno pytanie do kadr o wynagrodzenie i jedno o to, jak i kiedy dopilnować kontrolnych badań, jeśli urlop przekroczy 30 dni. Dopisz listę trzech aktywności, o których zamierzasz zapytać kadry, zanim je podejmiesz.

Moduł 10. Zwolnienie lekarskie, powrót do pracy po dłuższej przerwie i co wolno, a czego nie musisz tłumaczyć

Lekcja 10.1. Zwolnienie lekarskie nauczyciela: wynagrodzenie, zasiłek i ferie

Przygotuj dla siebie kartę "Moje zwolnienie, moje pytania". W jednym akapicie zapisz: ile dni zwolnienia masz w tym roku kalendarzowym i czy zbliżasz się do progu 33 lub 14 dni, jakie dwa pytania zadasz w kadrach o wynagrodzenie i dokumenty, oraz jedno zdanie, którym odpowiesz, jeśli ktoś ze szkoły poprosi Cię o pracę w czasie zwolnienia.

Lekcja 10.2. Powrót do pracy po dłuższej nieobecności: badanie kontrolne i plan wejścia

Napisz własny plan wejścia na dwa tygodnie. W jednym akapicie zapisz: do kogo i kiedy napiszesz w sprawie skierowania na badanie kontrolne, trzy sprawy organizacyjne na pierwszy dzień, jedną rzecz, o którą poprosisz dyrektora (bez wywierania presji), oraz termin krótkiego spotkania po pierwszym tygodniu.

Lekcja 10.3. Rozmowy po powrocie: co mówić współpracownikom, uczniom i rodzicom

Napisz własny zestaw trzech odpowiedzi: jedną dla współpracownika, który pyta o przyczynę nieobecności, jedną dla ucznia i jedną dla rodzica. Każda ma mieć najwyżej dwa zdania i mówić tylko prawdę. Na końcu dopisz jedno zdanie, które powiesz dyrektorowi, jeśli ktoś poprosi go o informacje o Twoim zdrowiu.

Moduł 11. Nauczyciel początkujący i nauczyciel przed emeryturą: dwa najbardziej ryzykowne momenty

Lekcja 11.1. Pierwsze lata w zawodzie: ryzyko i sposoby na przeciążenie

Weź kartkę i podziel ją na dwie kolumny. W lewej wypisz wszystko, co w tym tygodniu zrobiłeś poza lekcjami (przygotowania, dokumenty, rozmowy, dyżury, zadania dodatkowe). W prawej przy każdej pozycji wpisz jedną z trzech decyzji: zostaje, upraszczam, odkładam lub proszę o pomoc. Zadbaj, żeby przy co najmniej jednej pozycji napisać konkretne zdanie, które powiesz osobie, od której zależy decyzja.

Lekcja 11.2. Ostatnie lata przed emeryturą: zmęczenie, zmiany, godność

Zrób listę trzech kolumn: zachowuję, zmieniam, przekazuję. W każdej wpisz po dwie rzeczy z własnej pracy. Do jednej pozycji z kolumny "zmieniam" dopisz zdanie prośby do dyrektora.

Lekcja 11.3. Przypadki: początkujący i doświadczony nauczyciel układają plan

Wybierz jeden z dwóch przypadków, który jest Ci bliższy, i ułóż własny plan na miesiąc w postaci kartki z trzema pozycjami: jedna zmiana w sposobie przygotowania pracy, jedna rozmowa z konkretną osobą (z gotowym pierwszym

zdaniem) i jeden stały odpoczynek wpisany do kalendarza. Dodaj datę przeglądu planu.

Moduł 12. Wychowawca i pedagog szkolny: wypalenie przy pracy z cudzymi trudnościami i kryzysami

Lekcja 12.1. Praca z cudzym cierpieniem: zmęczenie współczuciem w szkole

Przez jeden tydzień zapisuj w notatniku jedną linijkę dziennie: kto lub co zajmowało Twoje myśli po pracy, jak bardzo (skala od 1 do 5) i co pomogło zamknąć sprawę. Na końcu tygodnia przeczytaj notatki i wybierz jeden sposób zamykania dnia, który zadziałał najlepiej.

Lekcja 12.2. Granice roli wychowawcy i pedagoga: co w szkole, co poza nią

Weź trzy sytuacje z własnej pracy z ostatnich miesięcy, bez nazwisk. Dla każdej wpisz: co zrobiłem w szkole, co powinien zrobić ktoś inny i do kogo przekazuję sprawę. Do jednej z nich napisz dokładne zdanie, które powiedziałbyś uczniowi lub rodzicowi.

Lekcja 12.3. Po trudnej interwencji: higiena psychiczna i wsparcie zespołu

Rozpisz własny plan po trudnej interwencji w trzech wierszach: pierwsza doba, pierwszy tydzień, pierwszy miesiąc. W każdym wpisz dwie konkretne czynności i osobę, do której możesz się zwrócić. Do wiersza z tygodniem dodaj jedno zdanie prośby o spotkanie z zespołem.

Moduł 13. Kiedy to już nie jest tylko wypalenie: depresja, lęk, myśli o odejściu, gdzie szukać pomocy

Lekcja 13.1. Sygnały, że potrzebna jest pomoc specjalisty

Weź kartkę i podziel ją na trzy kolumny: "mam to teraz", "miałem to wcześniej", "nie dotyczy". Przepisz do nich siedem sygnałów z listy i przy każdym dopisz, od kiedy go zauważasz, np. "od września" albo "od dwóch tygodni". Potem zaznacz sygnały, które trwają dłużej niż kilka tygodni lub wychodzą poza szkołę, i dopisz imię jednej osoby, której pokażesz kartkę.

Lekcja 13.2. Jak poprosić o pomoc: pierwsza wizyta, rozmowa z bliskim

Napisz na kartce dwa teksty: pierwszy to trzy zdania, które powiesz na wizycie (objawy, od kiedy, co próbowałeś), drugi to jedno zdanie otwierające rozmowę z bliską osobą wraz z prośbą o konkretną pomoc. Dopisz datę, do której zadzwonisz w sprawie wizyty.

Lekcja 13.3. Kryzys: numery telefonów i jasna ścieżka pomocy

Przygotuj własną kartę pomocy, którą schowasz w telefonie i na kartce w portfelu. Nie oceniasz na niej swojego ryzyka, tylko zbierasz kontakty. Wpisz trzy numery telefonów (116 123, 800 70 2222, 112), numer przychodni lub psychologa, do którego możesz zadzwonić w dzień, imiona dwóch osób, do których możesz zadzwonić nawet w nocy, oraz jedno miejsce, gdzie możesz pójść, żeby nie być samemu.

Moduł 14. Plan na najbliższe 30 dni: własny program regeneracji do wypełnienia

Lekcja 14.1. Od czego zacząć: trzy obszary i małe działania

Zrób tabelkę z trzema wierszami: ciało, praca, ludzie i sens. W każdym wierszu napisz jedno małe działanie, które

spełnia trzy cechy z lekcji (poniżej piętnastu minut, wykonalne w gorszy dzień, sprawdzalne), oraz moment w ciągu dnia, w którym je zrobisz.

Lekcja 14.2. Tygodnie 1-4: szkielet planu i przykład wypełniony

Wypełnij czteroetapowy plan dla trzech własnych działań z poprzedniej lekcji: w każdym z czterech wierszy (tydzień 1 do 4) wpisz, które działania wykonujesz, w jaki dzień jest dzień wolny od planu i kiedy robisz niedzielny przegląd.

Lekcja 14.3. Co robić, gdy plan się sypie: korekty bez poczucia winy

Przypomnij sobie jedno działanie ze swojego planu, które Ci nie wyszło. Zapisz trzy rzeczy: co się wydarzyło (jednym zdaniem opisowym), który z trzech powodów (za dużo, zły moment, brak sensu) pasuje najbardziej i jaką korektę wprowadzisz na następny tydzień.

Moduł 15. Jak z ChatGPT odciążyć papierologię, nie oddając mu odpowiedzialności za treść

Lekcja 15.1. Co ChatGPT może zrobić przy dokumentach, a czego nie

Wypisz pięć dokumentów lub wiadomości, które w tym semestrze zabrały Ci najwięcej czasu. Przy każdym zaznacz: "szkic z AI + moje sprawdzenie", "tylko ja" albo "sprawdzam przepis". Dopisz, ile minut zyskasz, jeśli szkic przygotuje asystent.

Lekcja 15.2. Polecenia do szkiców pism, planów i wiadomości, bez danych uczniów

Napisz polecenie do jednego dokumentu ze swojej pracy, korzystając z czterech elementów (rola i odbiorca, cel, ton i długość, ograniczenia). Zaznacz miejsca, które zostawiasz puste, i dopisz jedną rzecz, której celowo nie wklejasz.

Lekcja 15.3. Projekt końcowy: własny plan 30 dni i egzamin końcowy

Wypełnij kartę projektu końcowego: trzy działania, rozpis czterech tygodni z dniem wolnym, jedną rozmowę z terminem, osobę, której pokażesz plan, oraz kartę pomocy. Na końcu wpisz datę startu i datę pierwszego przeglądu.

Przykładowe odpowiedzi

Moduł 1. Czym jest wypalenie, a czym zwykłe zmęczenie i stres: obraz, etapy, najczęstsze pomyłki

Lekcja 1.1. Wypalenie zawodowe nauczyciela: trzy wymiary i czego to pojęcie nie oznacza

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Beata z Radomia wpisała: wyczerpanie, "w niedzielę wieczorem boli mnie brzuch na myśl o poniedziałku", powtarza się od października. Dystans, "przestałam odpowiadać na pytania uczniów po lekcji, bo mnie męczą", powtarza się od miesiąca. Poczucie skuteczności, "w zeszłym tygodniu klasa 7b nie oddała prac, trudno, i tak nic nie zmienię", jednorazowo. Wynik: dwie kolumny z wpisem "powtarza się". Beata nie nazywa tego diagnozą. Zapisuje, że wróci do kartki za dwa tygodnie, a w module 2 użyje pełnej listy do samooceny.

Lekcja 1.2. Zmęczenie, stres, wypalenie, depresja: cztery obrazy obok siebie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Marek z Kielc zapisał: poniedziałek 2, wtorek 2, środa 3, czwartek 2, piątek 3; soboty nie liczył. Najwięcej sił zabierały trzy razy zebrania i raz kłótnia na korytarzu. Radość poza pracą: tak w środę (spacer z psem), w pozostałe dni nie. Wnioski: energia wraca częściowo w weekend, powód zmęczenia się powtarza (dokumentacja i zebrania), radość poza pracą bywa. Pan Marek uznał, że to obraz bliższy przeciążeniu niż depresji, i zaplanował rozmowę z lekarzem rodzinnym, jeśli po kolejnym tygodniu sytuacja się nie zmieni.

Lekcja 1.3. Przypadek: trzy nauczycielki, trzy różne drogi (przykładowe)

Przykładowa odpowiedź: Barbara. Zauważyła, że w poniedziałki boli ją żołądek, a pokój nauczycielski omija szerokim łukiem. Mogła to zobaczyć koleżanka z klasy obok albo wicedyrektorka, gdyby Barbara dała jakikolwiek sygnał. Jedna rzecz, którą mogła zrobić wtedy: powiedzieć jednej zaufanej osobie jedno zdanie, na przykład "jestem ostatnio bardzo zmęczona i chcę o tym porozmawiać". O sobie: jestem w listopadzie historii Barbary, mam sygnały, ale jeszcze nikomu o nich nie powiedziałam.

Moduł 2. Objawy w ciele, emocjach i pracy: lista do samooceny

Lekcja 2.1. Objawy w ciele i w emocjach: co zauważasz u siebie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Dorota z Gdańska zapisała: poniedziałek, ucisk w karku, 8.45, po rozmowie z wicedyrektorem o zastępstwach; wtorek, drażliwość, 11.30, po lekcji z klasą 2b; środa, wczesne budzenie o 4.30, rano przed zebraniem; czwartek, zmęczenie, 14.00, po ośmiu lekcjach; piątek, płacz w samochodzie, 15.30. Powtarza się: napięcie rano w dni z dodatkowymi obowiązkami i zmęczenie po długim dniu. Dorota umawia się na wizytę u lekarza rodzinnego i bierze notatnik ze sobą.

Lekcja 2.2. Objawy w pracy: zmiany w lekcjach, kontaktach i dokumentach

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Tomasz, nauczyciel historii z Rzeszowa. Lekcje: wcześniej robiłem mapy myśli, teraz zostaję przy podręczniku, ocena 2, przyczyna: brak czasu na przygotowanie przy dużej liczbie godzin. Kontakty: unikam pokoju nauczycielskiego od października, ocena 3, przyczyna: kłótnia o plan zastępstw, której nie rozwiązaliśmy. Dokumenty: sprawozdania oddaję w ostatnim dniu, ocena 2, przyczyna: dużo nowych formularzy. Wniosek: największy ciężar mają kontakty i to z nich zacznie rozmowę w module 5.

Lekcja 2.3. Lista do samooceny: jak jej użyć i co zrobić z wynikiem

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Ewa, nauczycielka matematyki z Lublina, miała najwięcej zaznaczeń w grupie wyczerpania, mniej w dystansie, najmniej w poczuciu skuteczności. Zdanie 1: największe obciążenie to wyczerpanie, głównie w dni z siedmioma lekcjami. Zdanie 2: w ciągu dwóch tygodni położę się spać o pół godziny wcześniej i zapiszę, jak się czuję rano. Zdanie 3: kwestionariusz wypełnię ponownie za miesiąc, 2 grudnia. Jeśli nic się nie poprawi, umówię wizytę u lekarza rodzinnego i pokażę mu notatki.

Moduł 3. Skąd się bierze w szkole: obciążenie, dokumentacja, rodzice, hałas, brak wpływu

Lekcja 3.1. Obciążenie i dokumentacja: czas, którego nie widać w grafiku

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Klaudia z Lublina zapisała: zajęcia z uczniami 20 godzin, zadania statutowe

5 godzin (dyżur, rada pedagogiczna, zebranie z rodzicami), przygotowanie i sprawdzanie 14 godzin, dokumentacja i kontakty 7 godzin. Razem 46 godzin, więc o 6 więcej niż 40 z art. 42 ust. 1. Najwięcej zabiera przygotowanie i sprawdzanie. Nie dało się zrobić w czasie pracy sprawdzianów z klas 6a i 6b, które poprawiała w niedzielę. Wniosek na rozmowę z dyrekcją: tydzień z radą pedagogiczną i zebraniem jest przeciążony, warto sprawdzić, czy zebrań nie da się rozłożyć.

Lekcja 3.2. Rodzice, hałas, brak wpływu: źródła napięcia w klasie i w szkole

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Krzysztof z Rzeszowa. 1. Hałas na sali w piątki po południu: G (zgłoszę wicedyrektorowi prośbę o inną salę lub godziny z mniejszą grupą). 2. Wiadomości od rodziców wieczorami: Z (odpowiadam raz dziennie, o 15.00). 3. Zmiana planu dzień wcześniej: P (wynika z zastępstw). 4. Przepełniony kalendarz zawodów: G. 5. Własny perfekcjonizm w dokumentacji: Z. Wybieram punkt 2 i od poniedziałku odpowiadam na wiadomości raz dziennie o 15.00, a o tym poinformuję rodziców w pierwszej wiadomości.

Lekcja 3.3. Mapa własnych obciążeń: co mogę zmienić, co zgłosić, co przyjąć

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Magdalena z Katowic. Zmieniam: od poniedziałku sprawdzam jeden komplet kartkówek dziennie zamiast całego stosu w piątek (od 4 listopada). Zgłoszę: do wicedyrektora, w przyszłym tygodniu, prośbę o rozłożenie dwóch zebrań z rodzicami na różne miesiące. Przyjmuję: zastępstwa w tym semestrze wynikają z braków kadrowych, więc tej sprawy nie będę rozważać wieczorami, a zdanie, które mi pomoże, brzmi "to jest sprawa dyrekcji, nie moja wina". Przegląd mapy: 2 grudnia.

Moduł 4. Granice: jak mówić „nie” dyrekcji, rodzicom i sobie

Lekcja 4.1. Granice w pracy nauczyciela: co jest obowiązkiem, a co prośbą

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Marek, nauczyciel matematyki w szkole podstawowej w Kielcach, zapisał: 1) zastępstwo za nieobecną koleżankę na szóstej lekcji: godzina ponadwymiarowa (art. 35 ust. 1 KN); zgodził się od razu, dziś zapytałby, ile takich godzin ma już w tygodniu; 2) przygotowanie dekoracji na apel: nie wie, sprawdzi plan pracy szkoły i statut; 3) pilnowanie sali na próbnym egzaminie: zadanie wynikające z organizacji szkoły, sprawdzi harmonogram; 4) odpowiedź rodzicowi na wiadomość o 22:00: w jego zakresie nie ma takiego zadania, zapyta dyrekcję, czy szkoła ma zasady kontaktu; 5) pomoc przy kiermaszu w sobotę: prośba spoza pensum, może odmówić albo ustalić dzień wolny, o który zapyta w kadrach.

Lekcja 4.2. Zdania, które pomagają odmówić: do dyrekcji, do rodzica, do siebie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Joanna, polonistka z liceum w Gdańsku, napisała. Do dyrekcji: "Wiem, że brakuje chętnych do dyżuru na półmetku. Ten wieczór mam zajęty, mogę objąć dyżur na dniach otwartych w marcu." Do rodzica: "Dziękuję za wiadomość. Na wiadomości odpowiadam do 16:00 w dni robocze, więc odpowiem jutro. Jeśli to pilne, proszę o kontakt przez sekretariat." Do siebie: "Wystarczy mi zeszyt z uwagami do trzech prac. Resztę poprawię w sobotę po dziewiątej, bez nocy z niedzieli na poniedziałek."

Lekcja 4.3. Przypadek: prośba o kolejną uroczystość i wiadomości po godzinach

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Tomasz, nauczyciel informatyki z Opola. Obowiązek: dyżur na korytarzu we wtorek (plan dyżurów), prowadzenie zajęć z arkusza. Do ustalenia: obsługa technicznego zaplecza na dniach otwartych (zapytam dyrektora do piątku, zaproponuję pomoc dwóch uczniów i godzinę w planie); odpowiedzi rodzicom w weekend (do czwartku zapytam, czy szkoła ma zasady kontaktu). Odmawiam: przygotowanie prezentacji na radę w niedzielę wieczorem ("Rozumiem, że rada jest we wtorek. Prezentację przygotuję w poniedziałek w okienku, na niedzielę mam wolne.") oraz naprawy prywatnego sprzętu koleżanek po lekcjach ("Chętnie wskażę, kto w okolicy naprawia laptopy").

Moduł 5. Konflikty i trudne rozmowy: z uczniami, rodzicami, w pokoju nauczycielskim

Lekcja 5.1. Trudna rozmowa krok po kroku: przygotowanie, przebieg, zamknięcie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Robert wypełnia kartę. Cel: koleżanka do piątku zapisuje się na dwa dyżury albo mówi, co jej to utrudnia. Fakty: grafik pusty od 3 tygodni; brakuje 2 dyżurów; dyrektor pytał dwa razy. Otwarcie: "Chciałbym porozmawiać o grafiku dyżurów, to pięć minut. Czy teraz pasuje?". Pytanie: "Co sprawia, że trudno Ci się zapisać?". Ustalenie: zapisuje się na dwa wtorki do czwartku, a jeśli wtorki nie pasują, ustalają inne dni. Zamknięcie: "W piątek zerkam do grafiku. Dziękuję za rozmowę".

Lekcja 5.2. Rozmowa z rodzicem i z uczniem: przykładowe sformułowania

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Alicja, wychowawczyni klasy 7 w Lublinie. Zdanie 1 do rodzica: "Pani syn jest leniwy". Opis faktu: "W tym miesiącu brakuje czterech prac domowych z historii". Pytanie: "Co według Pani utrudnia mu odrabianie lekcji w domu?". Zdanie 2 do ucznia: "Zawsze mi przeszkadzasz". Opis faktu: "Na dzisiejszej lekcji trzy razy przerwałeś mi, gdy tłumaczyłam zadanie". Pytanie: "Co się dzieje, że trudno Ci usiedzieć?". Zdanie 3 do rodzica, granica: "Chcę rozmawiać, gdy będziemy mówić spokojnie. Umówmy się na czwartek o 16:00, z udziałem pedagoga szkolnego".

Lekcja 5.3. Pokój nauczycielski: plotka, wykluczenie, mobbing i gdzie szukać wsparcia

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Magdalena z Białegostoku. Data i miejsce: środa 14 października, pokój nauczycielski, zebranie zespołu. Co: koleżanka powiedziała przy wszystkich: "Ona to zawsze ma problem". Obecni: cztery osoby z zespołu, w tym przewodnicząca. Potem: wyszłam na korytarz, wróciłam po 10 minutach, nic nie powiedziałam. Wsparcie: pedagog szkolny, który prowadzi grupę wsparcia; przedstawiciel związku zawodowego w szkole. Pierwsze zdanie do pedagoga: "Chcę ustalić, co mogę zrobić z sytuacją w zespole. Czy mogę przyjść w czwartek po lekcjach?".

Moduł 6. Regeneracja na co dzień: sen, przerwy, ruch, wyłączanie się po lekcjach

Lekcja 6.1. Sen i przerwy w ciągu dnia szkolnego

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Paweł. Pauza 1: 7:45, sala 12, dwie minuty przy oknie z wodą. Pauza 2: 11:30, jadalnia, obiad bez korekty. Pauza 3: 14:20, schody przy wejściu, pięć minut oddechów. Koniec pracy: 20:30. Trzy sprawy na jutro: oddać karty pracy klasie 7a, odpowiedzieć na jedną wiadomość od rodzica, przygotować przeglądarkę z filmem na lekcję. Telefon: ładowarka w przedpokoju, budzik tradycyjny na szafce. Po tygodniu: udały się cztery z pięciu dni, w środę zebranie wszystko przesunęło.

Lekcja 6.2. Ruch i wyłączanie się po lekcjach: rytuał końca pracy

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Iwona. Zapis: o 15:10 w pokoju nauczycielskim trzy sprawy na jutro na żółtej kartce. Przejście: zmiana szkolnych butów na sportowe i wylogowanie z dziennika przed wyjściem. Ruch: wysiadam jeden przystanek wcześniej i idę piętnaście minut parkiem, w czwartek basen. Dom: pierwsze pięć minut bez telefonu, herbata z mężem w kuchni. Po tygodniu: kółka przy zapisie we wszystkich dniach, przy ruchu w trzech z pięciu, w piątek padał deszcz, więc zamiast spaceru zrobiłam rozciąganie w przedpokoju.

Lekcja 6.3. Regeneracja przy małej ilości czasu: wersje na zły tydzień

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Agnieszka. Zwykła: koniec pracy 20:30, trzy pauzy, ruch w poniedziałek, środę i sobotę. Trudna: koniec pracy 21:00, jedna pauza o 11:30, spacer piętnaście minut po lekcjach. Najgorsza: kładę się o 22:30, po każdej lekcji pięć oddechów, woda w butelce na biurku, w niedzielę wiadomość do siostry. Reguła: w niedzielę o 20:00 patrzę na kalendarz, jeśli w tygodniu jest rada klasyfikacyjna albo wywiadówka, zaczynam od trudnej. Jeśli dwie noce z rzędu śpię mniej niż pięć godzin, przechodzę na najgorszą.

Moduł 7. Planowanie roku szkolnego tak, żeby nie wypalić się w grudniu i w kwietniu

Lekcja 7.1. Rok szkolny jako mapa obciążenia: gdzie są szczyty

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Katarzyna uczy polskiego w liceum w Rzeszowie. Wrzesień: 3. Październik: 2. Listopad: 4. Grudzień: 5. Styczeń: 4. Luty: 2. Marzec: 3. Kwiecień: 4. Maj: 4. Czerwiec: 5. Pod grudniem zapisuje: sprawdziany z lektury w trzech klasach w tym samym tygodniu, zebranie z rodzicami klasy, której jest wychowawczynią, rada klasyfikacyjna. Spośród swoich terminów wybiera jedno wypracowanie klasowe, które przeniesie z grudnia na początek lutego, bo luty ma w jej mapie najniższy wynik.

Lekcja 7.2. Plan na grudzień i kwiecień: co przesunąć, co uprościć

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Marek uczy matematyki w szkole podstawowej w Gdyni i wybiera kwiecień. Przesuwa: sprawozdanie z realizacji planu na marzec. Upraszcza: dwie kartkówki w klasie piątej zastępuje jedną, a komentarze ogranicza do jednego kryterium. Zostaje: lekcje powtórkowe w klasie ósmej i rada. Zgłasza: prośbę o niedokładanie mu zastępstwa w tygodniu przed zebraniem z rodzicami, w formie zdania "W tygodniu od dwudziestego mam zebranie, radę i trzy sprawdziany, proszę o rozłożenie zastępstw na inne osoby".

Lekcja 7.3. Ferie i wakacje: jak naprawdę odpocząć

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Halina uczy historii w liceum w Toruniu i planuje wakacje. Blok pierwszy to pierwsze cztery tygodnie lipca: nie loguje się do e-dziennika, ustawia automatyczną odpowiedź w poczcie z datą powrotu. Blok drugi to ostatnie dwa tygodnie lipca i sierpień do dwudziestego: wyjazd z rodziną i czytanie, bez planów. Blok trzeci to ostatnie dziesięć dni sierpnia: trzy dni na przygotowanie materiałów i dwa dni w szkole, które ustaliła z dyrektorem jako czynności związane z przygotowaniem roku. Zostaje jej reszta dni wolnych od szkoły.

Moduł 8. Wsparcie: rozmowa z dyrekcją, zespół, superwizja, psycholog, lekarz

Lekcja 8.1. Rozmowa z dyrekcją o obciążeniu: przygotowanie i wzór

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Iwona uczy biologii i jest wychowawczynią w szkole podstawowej w Kielcach. Jej tydzień to osiemnaście godzin lekcji, cztery godziny zebrań i dyżurów, około ośmiu godzin pracy w domu. W ostatnim miesiącu miała pięć zastępstw w dniach, w których miała też zebranie. Prośba: od stycznia zastępstwa w dni z zebraniami przejmuje ktoś inny. Pierwsze zdania: "Dzień dobry, chciałabym porozmawiać o zastępstwach w dni zebrań. Zapisałam ostatni miesiąc i mam konkretną propozycję. Czy ma pan teraz dwadzieścia minut?"

Lekcja 8.2. Zespół, superwizja i rozmowa z kimś bliskim

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Tomasz uczy techniki w szkole podstawowej w Lublinie. Zespół: pani Elżbieta, nauczycielka informatyki, z którą ma te same klasy; prośba o dziesięć minut w czwartek po lekcjach, na temat, jak ona radzi sobie z klasą szóstą. Superwizja: sprawdzi w ośrodku doskonalenia nauczycieli, czy w regionie są grupy dla nauczycieli, napisze mail do końca tygodnia. Bliska osoba: brat Piotr; prośba o spacer w niedzielę i dwadzieścia minut wysłuchania, bez rad. Pierwszą rozmowę odbędzie z panią Elżbietą w czwartek.

Lekcja 8.3. Psycholog, psychoterapeuta, lekarz: do kogo z czym

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Dorota uczy muzyki w szkole w Opolu. Zapisuje: od października źle śpi, w niedzielę wieczorem ma napięcie w brzuchu, w poniedziałek trudno jej zacząć pierwszą lekcję. Wybiera dwa miejsca: lekarz rodzinny, żeby sprawdzić ogólny stan zdrowia, oraz psycholog, żeby porozmawiać o stresie związanym z pracą. Zdanie otwierające: "Od października źle śpię i boję się niedzieli, bo myślę o poniedziałku w szkole. Chciałabym zrozumieć, co się ze mną dzieje".

Moduł 9. Urlop dla poratowania zdrowia: kto może, jak go uzyskać, jakie dokumenty, ile trwa

Lekcja 9.1. Urlop dla poratowania zdrowia: kto może i na jakich warunkach

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, Tomasz Sowa, nauczyciel języka polskiego w liceum w Rzeszowie. 1) Tak, czas nieokreślony, pełny etat. 2) 9 lat w jednej szkole, wszystko przy pełnym etacie. 3) Tak, pierwszy. 4) Nie, do emerytury ma kilkanaście lat. 5) Nie, nigdy nie miał takiego urlopu. Zdanie końcowe: "Czy moje dolegliwości wymagają leczenia choroby, w której powstaniu duży udział ma praca, oceni lekarz medycyny pracy po badaniu; moje wypalenie samo w sobie tego nie przesądza". Wniosek: warunki formalne spełnione, następny krok to rozmowa z lekarzem prowadzącym i przygotowanie dokumentacji medycznej.

Lekcja 9.2. Tryb krok po kroku: wniosek, skierowanie, badanie, orzeczenie, decyzja

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, Paweł Lisowski, nauczyciel historii w technikum w Gdyni. "Wniosek składam w sekretariacie i proszę o potwierdzenie daty wpływu na kopii. Skierowania spodziewam się najpóźniej w 7 dniu roboczym od tej daty (art. 73 ust. 10a KN); jeśli go nie dostanę, pytam pisemnie dyrektora o termin i zachowuję kopię pytania. Przed badaniem zbieram karty informacyjne ze szpitala, zaświadczenia od lekarza rodzinnego i psychiatry oraz listę leków. Na badanie zgłaszam się w ciągu 30 dni od otrzymania skierowania (§ 2 ust. 1 rozporządzenia). Orzeczenie odbieram w trzech egzemplarzach, jeden zostaje u mnie (§ 5 ust. 2)".

Lekcja 9.3. Czas, wynagrodzenie, obowiązki i odwołanie od orzeczenia

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, Katarzyna Duda, nauczycielka plastyki z Lublina. "Orzeczenie: urlop na 6 miesięcy. Odbiór: 12 marca, więc odwołanie mogę złożyć do 26 marca, na piśmie, przez lekarza, który orzekał. Pytanie do kadr o wynagrodzenie: które składniki dostanę w czasie urlopu i jak to będzie widać na pasku. Pytanie o kontrolne badania: urlop przekracza 30 dni, więc pytam, kiedy i na jakiej podstawie dostanę skierowanie. Aktywności do uzgodnienia: prowadzenie płatnych zajęć plastycznych w domu kultury (nie zrobię), odpłatne pisanie tekstów (nie

zrobię), wolontariat w schronisku (zapytam)".

Moduł 10. Zwolnienie lekarskie, powrót do pracy po dłuższej przerwie i co wolno, a czego nie musisz tłumaczyć

Lekcja 10.1. Zwolnienie lekarskie nauczyciela: wynagrodzenie, zasiłek i ferie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, Ewa Maj, nauczycielka języka angielskiego z Poznania. "W tym roku mam 12 dni zwolnienia, do progu 33 dni zostało 21 (nie mam jeszcze 50 lat). Pytania do kadr: po którym dniu dostanę zasiłek z ZUS zamiast wynagrodzenia i jakie dokumenty muszę dostarczyć sama. Zdanie na prośbę o pracę: 'Jestem na zwolnieniu lekarskim, dziennik uzupełnię po powrocie, a zastępstwo ustalcie, proszę, z dyrektorem'. Dopisuję: nie podejmuję żadnej płatnej pracy, bo mogłabym stracić zasiłek za cały okres zwolnienia (art. 17 ustawy chorobowej)".

Lekcja 10.2. Powrót do pracy po dłuższej nieobecności: badanie kontrolne i plan wejścia

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, Marek Kruk, nauczyciel fizyki w liceum w Lublinie, wraca po sześciu tygodniach zwolnienia. "Na dwa tygodnie przed końcem zwolnienia piszę do sekretariatu z prośbą o skierowanie na badanie kontrolne (art. 229 § 2 i 4a KP). Na pierwszy dzień mam: aktualny plan lekcji, hasło do dziennika, informację o najbliższej radzie. Poproszę dyrektora, aby przez dwa pierwsze tygodnie nie dostawać dodatkowych zastępstw. Spotkanie z dyrektorem proszę umówić na piątek po pierwszym tygodniu, na 15 minut. Jeśli dyrektor odmówi, wracam do sprawy po tygodniu, bo to prośba, nie uprawnienie z przepisów".

Lekcja 10.3. Rozmowy po powrocie: co mówić współpracownikom, uczniom i rodzicom

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, Magdalena Orzeł, nauczycielka matematyki w liceum w Krakowie. Współpracownik: "Byłam na zwolnieniu, teraz wróciłam do pracy i skupiam się na lekcjach". Uczeń: "Byłam na zwolnieniu lekarskim, dziękuję, że pytasz, zaczynamy od zadania z poprzedniej lekcji". Rodzic: "Wróciłam do pracy, w sprawach klasy proszę pisać przez dziennik". Do dyrektora: "Proszę, żeby informacje o mojej nieobecności ograniczyć do tego, co niezbędne organizacyjnie. Wszelkie dokumenty medyczne składam w kadrach".

Moduł 11. Nauczyciel początkujący i nauczyciel przed emeryturą: dwa najbardziej ryzykowne momenty

Lekcja 11.1. Pierwsze lata w zawodzie: ryzyko i sposoby na przeciążenie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Michał, matematyk w pierwszym roku pracy w szkole w Lublinie. Lewa kolumna: trzy nowe sprawdziany, kartki na lekcję otwartą, wpisy do dziennika, rozmowa z rodzicem, prowadzenie dyżuru, układanie planu dla koła. Prawa kolumna: sprawdziany (upraszczam: korzystam z zestawu koleżanki z tej samej szkoły i zmieniam tylko liczby), kartki na lekcję otwartą (zostaje, bo ocenia ją ktoś inny), wpisy (zostaje), rozmowa z rodzicem (zostaje), dyżur (zostaje), plan dla koła (odkładam o miesiąc). Zdanie do wicedyrektora: "Chętnie poprowadzę koło, ale od listopada, bo w październiku mam lekcję otwartą i chcę ją dobrze przygotować."

Lekcja 11.2. Ostatnie lata przed emeryturą: zmęczenie, zmiany, godność

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Halina, polonistka z Kielc, pięć lat przed emeryturą. Zachowuję: lekcje w klasach starszych, szkolny klub czytelniczy. Zmieniam: dyżury na dużej przerwie (zdanie do dyrektora: "Proszę o rozważenie dyżuru na parterze zamiast na schodach, bo od kilku miesięcy trudniej mi stać cały czas na nogach"), udział w trzecim konkursie w roku. Przekazuję: pakiet sprawdzianów z lektur młodszej koleżance, opis procedur organizacji wycieczek wychowawcy z klasy czwartej.

Lekcja 11.3. Przypadki: początkujący i doświadczony nauczyciel układają plan

Przykładowa odpowiedź: Plan z przypadku Kasi. 1) Do piątku proszę koleżankę z biologii o sprawdziany z działu o układzie krążenia i zmieniam tylko pytania spoza mojego programu. 2) W przyszłym tygodniu mówię dyrektorce: "Chcę poprowadzić koło przyrodnicze od lutego, bo teraz nie mam na nie miejsca i wolałabym zrobić to dobrze." 3) Wtorek po obiedzie jest bez pracy domowej, wpisane w kalendarz. Przegląd planu: 30 listopada, sprawdzę, co się sprawdziło, a co zmieniam.

Moduł 12. Wychowawca i pedagog szkolny: wypalenie przy pracy z cudzymi trudnościami i kryzysami

Lekcja 12.1. Praca z cudzym cierpieniem: zmęczenie współczuciem w szkole

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Agnieszka, pedagog szkolny z Gdańska. Poniedziałek: uczeń z klasy szóstej po rozmowie o rozstaniu rodziców, natężenie 4, zrobiłam notatkę i krótką rozmowę z psychologiem. Wtorek: ten sam uczeń, 3, spacer po lekcjach. Środa: brak, 1. Czwartek: uczennica po kłótni z koleżanką, 2, zapisanie sprawy w teczce. Piątek: 4, bo wróciłam do poniedziałkowej rozmowy; zadzwoniłam do przyjaciółki. Wniosek: najlepiej działają notatka i rozmowa z psychologiem tego samego dnia, spacer pomaga słabiej. Od przyszłego tygodnia robię notatkę zawsze przed wyjściem z pracy.

Lekcja 12.2. Granice roli wychowawcy i pedagoga: co w szkole, co poza nią

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Tomasz, wychowawca klasy ósmej w szkole w Rzeszowie. Sytuacja 1: uczennica opowiada o ciągłym smutku. W szkole: wysłuchałem, zapisałem datę rozmowy, poinformowałem psychologa. Poza szkołą: konsultacja w poradni lub u lekarza. Zdanie do rodzica: "Zauważyłem u Ani od kilku tygodni obniżony nastrój. Proponuję rozmowę z psychologiem szkolnym i konsultację w poradni." Sytuacja 2: konflikt rodziców, o którym opowiada uczeń. W szkole: wysłucham, nie będę oceniał rodziców. Poza szkołą: pomoc rodzinie w ośrodku pomocy społecznej. Sytuacja 3: uczeń z trudnościami z koncentracją. W szkole: rozmowa z pedagogiem o wsparciu. Poza szkołą: diagnoza w poradni.

Lekcja 12.3. Po trudnej interwencji: higiena psychiczna i wsparcie zespołu

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Karolina, pedagog szkolna we Wrocławiu. Pierwsza doba: kolacja i spacer z psem, notatka o sprawie według szkolnej procedury; osoba: wicedyrektor, któremu zgłaszam, że sprawa jest zamknięta od strony formalnej. Pierwszy tydzień: wtorek rano krótka rozmowa z psychologiem szkolnym, dzienniczek snu; zdanie prośby: "Chciałabym w czwartek na dwadzieścia minut omówić z zespołem, co dalej w tej sprawie, i na końcu porozmawiać o tym, jak się mamy po niej." Pierwszy miesiąc: przegląd snu i nastroju 30 listopada, w razie nawrotu bezsenności wizyta u lekarza rodzinnego; osoba: lekarka rodzinna i przyjaciółka.

Moduł 13. Kiedy to już nie jest tylko wypalenie: depresja, lęk, myśli o odejściu, gdzie szukać pomocy

Lekcja 13.1. Sygnały, że potrzebna jest pomoc specjalisty

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Marek, nauczyciel matematyki z Rzeszowa, zapisuje: "sen: budzę się o czwartej od października, mam to teraz; zainteresowania: przestałem chodzić na basen od listopada, mam to teraz; lęk przed szkołą: nie dotyczy". Zaznacza sen i basen, bo trwają ponad miesiąc i dotyczą też weekendów. Przy "osobie" wpisuje: "Aneta, żona, pokażę jej kartkę w sobotę". Dopisuje: "umówić wizytę u lekarza rodzinnego w poniedziałek".

Lekcja 13.2. Jak poprosić o pomoc: pierwsza wizyta, rozmowa z bliskim

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Hanna, nauczycielka polskiego z Gdyni, pisze: "Na wizycie: Od października budzę się o piątej i nie zasypiam. Na lekcjach tracę wątek, a po pracy nie mam siły na nic. Próbowałam wcześniej chodzić spać i rezygnacji z kawy po południu, nie pomogło." Do siostry: "Magda, jest mi ostatnio ciężko i boję się, że sama tego nie ogarnę. Możesz w czwartek zadzwonić wieczorem i posłuchać?" Dopisuje: "Zadzwonię do przychodni w środę do 10."

Lekcja 13.3. Kryzys: numery telefonów i jasna ścieżka pomocy

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Ewa, nauczycielka z Lublina, zapisuje: "116 123, 800 70 2222, 112. Przychodnia: numer z recepcji, rejestracja od ósmej. Osoby: Karolina, siostra, i Piotr, kolega z dawnej szkoły, obydwoje wiedzą, że mogę zadzwonić o każdej porze. Miejsce: mieszkanie siostry, dziesięć minut drogi." Zapisuje kartkę w notatkach telefonu i wkłada drugą do kopertówki. Pokazuje ją Karolinie i prosi o potwierdzenie, że może na nią liczyć.

Moduł 14. Plan na najbliższe 30 dni: własny program regeneracji do wypełnienia

Lekcja 14.1. Od czego zacząć: trzy obszary i małe działania

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pan Tomasz, nauczyciel historii z Katowic. Ciało: "wychodzę na dziesięć minut na spacer wokół szkoły po czwartej lekcji, w przerwie na obiad". Praca: "po 19.00 nie otwieram dziennika elektronicznego, bo sprawdzam go tylko rano". Ludzie i sens: "w środę dzwonię do brata na piętnaście minut, o 20.30". Do wiersza o pracy dopisuje: "w grudniu porozmawiam z wicedyrektorem o zastępstwach, termin: 15 listopada".

Lekcja 14.2. Tygodnie 1-4: szkielet planu i przykład wypełniony

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny, pan Marcin, nauczyciel informatyki z Katowic. Tydzień 1: spacer dziesięć minut po obiedzie; dzień wolny: sobota; przegląd: niedziela, 17.00. Tydzień 2: spacer i wyłączenie komputera służbowego o 19.00; dzień wolny: sobota; przegląd: niedziela. Tydzień 3: spacer, komputer i rozmowa z bratem w środę o 20.30; dzień wolny: sobota; przegląd: niedziela. Tydzień 4: przegląd całości w niedzielę 17.00 i decyzja: spacer zostaje, komputer zostaje, brat raz w tygodniu zamiast dwóch.

Lekcja 14.3. Co robić, gdy plan się sypie: korekty bez poczucia winy

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Zofia, nauczycielka języka angielskiego z Lublina. Co się wydarzyło: "Przez dwa tygodnie nie robiłam wieczornej kąpieli bez telefonu, bo kładłam się do łóżka po dwudziestej drugiej." Powód: zły moment, bo wieczorem jest za późno. Korekta: "Zamieniam na dziesięć minut herbaty bez telefonu po wejściu do domu, przed kolacją. Sprawdzę za tydzień, czy zrobiłam to pięć razy." Dopisuje: "Jeśli się nie uda, zamienię na trzy minuty rozciągania."

Moduł 15. Jak z ChatGPT odciążyć papierologię, nie oddając mu odpowiedzialności za treść

Lekcja 15.1. Co ChatGPT może zrobić przy dokumentach, a czego nie

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Dorota, nauczycielka matematyki w szkole podstawowej w Kielcach. 1. Wiadomość do rodziców o zebraniu: szkic z AI + moje sprawdzenie, zyskam około dziesięciu minut. 2. Sprawozdanie z działań wychowawcy za półrocze: szkic struktury z AI, treść moja, zyskam kwadrans. 3. Opinia o uczniu dla poradni: tylko ja. 4. Zasady zwolnień z zajęć: sprawdzam przepis w statucie i u dyrektora. 5. Notatka z rady pedagogicznej: szkic z AI na podstawie moich punktów, bez nazwisk uczniów.

Lekcja 15.2. Polecenia do szkiców pism, planów i wiadomości, bez danych uczniów

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Alicja, pedagog szkolna w szkole średniej w Opolu. Polecenie: "Jestem pedagogiem szkolnym. Przygotuj szkic ogłoszenia dla uczniów i rodziców o dyżurach pedagoga w semestrze zimowym. Ton ciepły i rzeczowy, do 90 słów, w formie krótkiego akapitu i listy dni. Zostaw puste miejsca: [dni], [godziny], [sala]. Nie dopisuj przepisów." Celowo nie wklejam: żadnych nazwisk uczniów ani opisów zgłoszeń, z którymi do mnie przychodzą. Po wygenerowaniu uzupełniam dane i konsultuję tekst z dyrektorem przed publikacją.

Lekcja 15.3. Projekt końcowy: własny plan 30 dni i egzamin końcowy

Przykładowa odpowiedź: Przykład fikcyjny. Pani Krystyna, nauczycielka języka polskiego z Torunia. Działania: ciało, spacer dziesięć minut po lekcjach; praca, zamknięcie dziennika o 17.45; ludzie, telefon do siostry w środy. Tygodnie: pierwszy spacer, drugi dochodzi dziennik, trzeci telefon do siostry, czwarty przegląd; dzień wolny od planu: sobota. Rozmowa: z wicedyrektorem o liczbie zastępstw, do 20 listopada, pierwsze zdanie: "Chciałabym porozmawiać o zastępstwach w tym miesiącu." Osoba: Marta, koleżanka z rady. Karta pomocy: 116 123, 800 70 2222, 112, przychodnia z recepcji, siostra Ela i Marta. Start: poniedziałek 9 listopada, pierwszy przegląd w niedzielę 15 listopada.