

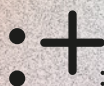


ĆWICZENIA Z DOBROSTANU

**zeszyt dla nauczycielek
i nauczycieli**



**TEATROTEKA
SZKOLNA**



instytut teatralny
im. Zbigniewa Raszewskiego

Autorki:

Dział Pedagogiki Teatru Instytutu Teatralnego
im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie w składzie:

Maria Babicka
Justyna Czarnota
Katarzyna Kotarska
Joanna Krukowska-Gulik
Katarzyna Piwońska
Justyna Sobczyk
Magdalena Szpak

Wstęp:

Prof. dr hab. Jacek Pyżalski

Redakcja:

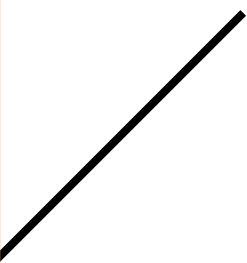
Justyna Czarnota
Katarzyna Piwońska

Korekta:

Dominika Jamroga

Projekt graficzny:

Studio Graficzne Papercut

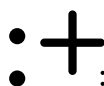


ĆWICZENIA Z DOBROSTANU

**zeszyt dla nauczycielek
i nauczycieli**



**TEATROTEKA
SZKOLNA**



instytut+teatralny
im. Zbigniewa Raszewskiego



Od Autorek

„Ćwiczenia z dobrostanu – zeszyt dla nauczycielek i nauczycieli” zawiera zestaw zadań, które pomogą Ci w określaniu indywidualnych potrzeb i wyborze sposobów dbania o siebie. Jego celem jest wsparcie w poszukiwaniu własnego klucza do dobrostanu i tworzeniu na tej podstawie codziennych praktyk.

Na notes składa się wstęp teoretyczny prof. Jacka Pyżalskiego i dziesięć zestawów zadań do indywidualnej pracy. Możesz je potraktować jako program działań rozłożony na cały rok szkolny lub swobodnie korzystać z przedstawionych pomysłów.

Mamy nadzieję, że praca z notesem pozwoli jego użytkownikom i użytkownikom w przyjemny sposób rozwijać odwagę dbania o siebie!

Inspiracją do powstania notesu był projekt „Pokój Nauczycielski Teatroteki Szkolnej” realizowany w roku szkolnym 2021/2022 przez Dział Pedagogiki Teatru w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie. Był to cykl warsztatów odbywających się online, adresowany do nauczycielek i nauczycieli, a każdy temat nawiązywał do święta obchodzonego w danym miesiącu. Celem projektu było przyglądanie się w swobodnej atmosferze swojej codziennej pracy w szkole, w gronie osób o podobnym doświadczeniu.



**prof. dr
hab. Jacek
pyżalski**

Dlaczego dobrostan i zdrowie psychiczne nauczycielek i nauczycieli są ważne?

Ostatni kryzysowy czas, związany z pandemią COVID-19, przyniósł sporo zainteresowania zdrowiem psychicznym w kontekście edukacji. Dużo na ten temat pisano i mówiono, nie tylko w gronie specjalistów, ale także w mediach trafiających do szerszej grupy odbiorców. Większość uwagi koncentrowała się na zdrowiu psychicznym i dobrostanie młodych ludzi oraz na działaniach, które szkoła i rodzice mogą podjąć na rzecz ich wspierania i ochrony (por. Pyżalski, red., 2020; Pyżalski, 2021). O wiele rzadziej skupiano się na nauczycielach i ich zdrowiu psychicznym, choć mamy sporo dowodów na to, że jest ono bardzo silnie powiązane z relacjami z uczniami i jakością pracy nauczycieli w szerszym zakresie. To bardzo źle, gdyż w światowej nauce i praktyce edukacyjnej tematyka zdrowia psychicznego nauczycieli jest żywo obecna od ponad pół wieku. Są to także kwestie kluczowe dla jakości edukacji.

Dobrostan i zdrowie nauczycielek i nauczycieli a jakość ich pracy

Zawód nauczyciela należy do grupy tzw. profesji pomocowych lub inaczej profesji zorientowanych na człowieka. Do grupy tych zawodów zalicza się także np. psycholog, doradca czy pracownik socjalny. Istotą działania tej grupy zawodów jest pomoc i wspieranie innych osób, co w przypadku nauczyciela oznacza opiekę, edukację i wychowanie młodych ludzi, a także w pewnym zakresie wsparcie ich rodzin.

W zawodach tych głównie pracujemy sobą. Zatem wszystko, co nas w pracy dotyka czy obciąża, przekłada się na nasze funkcjonowanie, wtórnie na relacje z podopiecznymi i inne ważne relacje zawodowe, np. z przełożonymi czy współpracownikami. O tym, że tak właśnie się dzieje, mówią wyniki szeregu badań naukowych przeprowadzonych także w naszym kraju (por. Pyżalski, Merecz, red., 2010). Stąd świadomość, że troska o dobrostan i zdrowie nauczycieli to de facto troska o jakość edukacji i zdrowie psychiczne młodych ludzi. W uproszczeniu można powiedzieć, że zdrowie psychiczne nauczycieli i nauczycielek funkcjonuje w układzie naczyń połączonych ze zdrowiem psychicznym młodych ludzi. Dzieje się to także za pomocą mechanizmu modelowania – to jak nauczyciele radzą sobie z trudami życia i pracy, jak dbają o swoje zdrowie, stanowi wzór (dobry lub zły) dla dzieci i młodzieży.

Nauczyciel jako zawód wysokich obciążeń

Do lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku, mówiąc o obciążeniach w miejscu pracy, koncentrowano się głównie na czynnikach fizycznych i chemicznych. Zawody takie jak zawód nauczyciela traktowano jako względnie pozbawione obciążeń, z wyłączeniem może kwestii schorzeń narządu głosu. Okazało się jednak, że czynniki psychospołeczne,

związane głównie z relacjami z innymi ludźmi, także mają ogromny wpływ na dobrostan i zdrowie psychiczne pracowników, a zawody pomocowe, w tym zawód nauczycielski, są bardzo bogate w takie czynniki.

W latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku badacze zauważyli jednak, że praca w zawodach pomocowych, w tym w szczególności w zawodzie nauczyciela, wiąże się z wieloma znaczącymi obciążeniami, które z kolei przyczyniają się do notowania wysokich wyników w tej grupie w zakresie stresu zawodowego, a także wypalenia zawodowego, które pojawia się wtedy, gdy nauczyciel nie radzi sobie z długo działającymi obciążeniami. Według najbardziej znanej koncepcji autorstwa Ch. Maslach wypalenie zawodowe przejawia się negatywnie w trzech obszarach: emocjonalnym (w postaci wyczerpania emocjonalnego, powiązanego bezpośrednio z problemami w sferze zdrowia i negatywnymi zachowaniami zdrowotnymi), poznawczym (w postaci obniżonego poczucia osiągnięć, kiedy zaczynamy negatywnie myśleć o sensie nauczycielskiej pracy i swoich kompetencjach) oraz w sferze interpersonalnej (depersonalizacja), gdy to jak się czujemy, zaczyna negatywnie przekładać się na pracę z młodymi ludźmi (nauczyciele nie angażują się lub stają się zdystansowani, a nawet wrodoży w relacjach z uczniami). Wyniki dużych polskich badań potwierdziły, że nauczyciele wypaleni zawodowo prezentują bardziej autorytarne postawy w odniesieniu do uczniów i mają tendencje do budowania gorszej jakości relacji z podopiecznymi (Pyżalski, Merecz, red., 2010).

Badacze od ponad pięćdziesięciu lat identyfikują czynniki obciążające (stresory) związane z pracą kadry pedagogicznej. Badania realizowane w różnych krajach potwierdzają istnienie pewnej grupy obciążeń doświadczanych przez nauczycieli niezależnie od miejsca pracy. Są to po pierwsze, czynniki w skali makro (np. w wielu badaniach wykazano, że stresorem są reformy w systemie edukacji, które w naszym kraju są permanentne). Druga grupa to kwestie dotyczące konkretnej placówki, na przykład gorszej jakości relacje z dyrektorem szkoły lub innymi nauczycielami albo rodzicami uczniów/uczennic. Wreszcie szereg czynników ma związek z trudnościami w bezpośredniej pracy z młodymi ludźmi, np. tymi, którzy mają specjalne potrzeby edukacyjne (Pyżalski, Merecz, red., 2010). Oczywiście natężenie poszczególnych czynników różni się pomiędzy krajami czy też w jednym kraju pomiędzy grupami nauczycieli z różnych typów szkół i środowisk.

Warto zauważyć, że obciążenia zawodowe nie są tu jedynym problemem, który jest istotny w kontekście zdrowia psychicznego grona pedagogicznego. Dobrostan nauczyciela może być zakłócony przez problemy życia prywatnego, np. zaburzenie równowagi między pracą a domem czy problemy w relacjach rodzinnych. One także mogą wpływać na działanie nauczyciela w pracy. Z drugiej strony w zawodach pomocowych stresory zawodowe mają w znacznym stopniu wpływ na funkcjonowanie prywatne i dobrostan z nim związany.

Czas pandemii COVID-19 jako czas szczególnego obciążenia nauczycieli

Jak wspomniano wcześniej, w czasie kryzysowej edukacji zdalnej koncentrowano się głównie na tym, jakie ma ona przełożenie na zdrowie i dobrostan młodego pokolenia. Okazało się jednak, że okres ten, w radykalny sposób zmieniający warunki i sposób pracy nauczycieli, odznaczył się także mocno na ich dobrostanie psychicznym. W Polsce nie znajdziemy wielu

Literatura:

Bigaj, M., Dębski, M. (2021). Subiektywny dobrostan zdrowia i higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej. In: G. Ptaszek, G. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj. (Eds.), Edukacja zdalna – co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Raport z badania (pp. 75–111). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ptaszek, G., Stunża, G., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2021). Edukacja zdalna – co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Raport z badania. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Puchalski, K., Korzeniowska, E. (2010). Struktura, strategię i metodologia programu promocji zdrowia psychicznego nauczycieli, w: J. Pyżalski, D. Merecz (2010). (red.), Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem. Kraków: Impuls.

Pyżalski, J. (red.). (2020). Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele. EduAkcja, <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 15.09.2022).

Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 20(2), 92–115.

Pyżalski, J., D. Merecz, D. (2010). (red.), Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem. Kraków: Impuls.

Pyżalski, J., Poleszak, W. (2022). Polish Teachers' Stress, Well-being and. Mental Health During COVID-19 Emergency Remote Education – a Review of the Empirical Data, Lubelski Rocznik Pedagogiczny, T. XLI, z. 2, 25-40.



ĆWICZENIA Z DOBROSTANU

DZIEŃ NAUCZYCIELA | Umów się ze sobą!

Dzień Nauczyciela został ustanowiony dla upamiętnienia powstania Karty Nauczyciela. Chcemy zachęcić do stworzenia własnej karty, w której to Ty zdecydujesz, o co chcesz zadbać w rozpoczynającym się roku szkolnym – tak, by każdy dzień mógł być Twoim świętem!

1

**Skup się na swojej energii.
Zatrzymaj się kolejno na ciele,
emocjach i umyśle – na każdym
z tych poziomów daj sobie czas
na obserwację. Możesz skorzystać
z pytań pomocniczych:**

Skup się na ciele:

Czy czujesz teraz dużo energii w ciele, czy mało? A może energia jest skumulowana w jakimś konkretnym miejscu? Może gdzieś jej brakuje? Jak ta energia na Ciebie wpływa?

Skup się na emocjach:

Co teraz czujesz? Poszukaj nazw dla tych emocji. Czy to silne emocje, czy umiarkowane? Jaki impuls do działania płynie z tych emocji?

Skup się na myślach:

Zwróć uwagę na ruch Twoich myśli w tej chwili. Jaki on jest? Skupiasz uwagę na czymś konkretnym, czy wiele myśli na raz przychodzi Ci do głowy?

2

Jak krąży moja energia?

Poniższe pytania pozwolą Ci się przyjrzeć swojemu cyklowi gospodarowania energią. W każdej odpowiedzi uwzględnij aspekty związane z ciałem, emocjami, intelektem, kontaktem z innymi ludźmi, a także wszystko, co przyjdzie Ci do głowy!

CO CIĘ OŻYWIA?

.....

CO ODBIERA CI ENERGIE?

CO POZWALA CI SIĘ ZREGENEROWAĆ?



CZEGO POTRZEBUJESZ DLA SIEBIE?



3

Moja Indywidualna Karta Nauczyciela

Wykorzystaj zebrane odpowiedzi, by stworzyć swoją własną Kartę Nauczyciela na ten rok szkolny. Zdecyduj, na co chcesz się ze sobą umówić, by dbać o swój dobrostan energetyczny. Zaprojektuj, jak ma wyglądać Twoja Karta i jakie obszary chcesz w niej zawrzeć.

MOJA INDYWIDUALNA KARTA NAUCZYCIELA

Czego potrzebujesz dla siebie?

.....

MOJA INDYWIDUALNA KARTA NAUCZYCIELA

Czego potrzebujesz dla siebie?

Zaglądaj do swojej karty regularnie w ciągu roku szkolnego i dbaj o to, by... dbać o siebie!

ANDRZEJKI | Wywróż sobie przyszłość!

Lanie wosku jest jedną z najbardziej popularnych wróżb andrzejkowych. W dawnych czasach z zastygłych kształtów oraz cienia rzucanego przez nie na ścianę panny odczytywały swoje przyszłe losy. Zapraszamy Cię do spojrzenia w przyszłość!

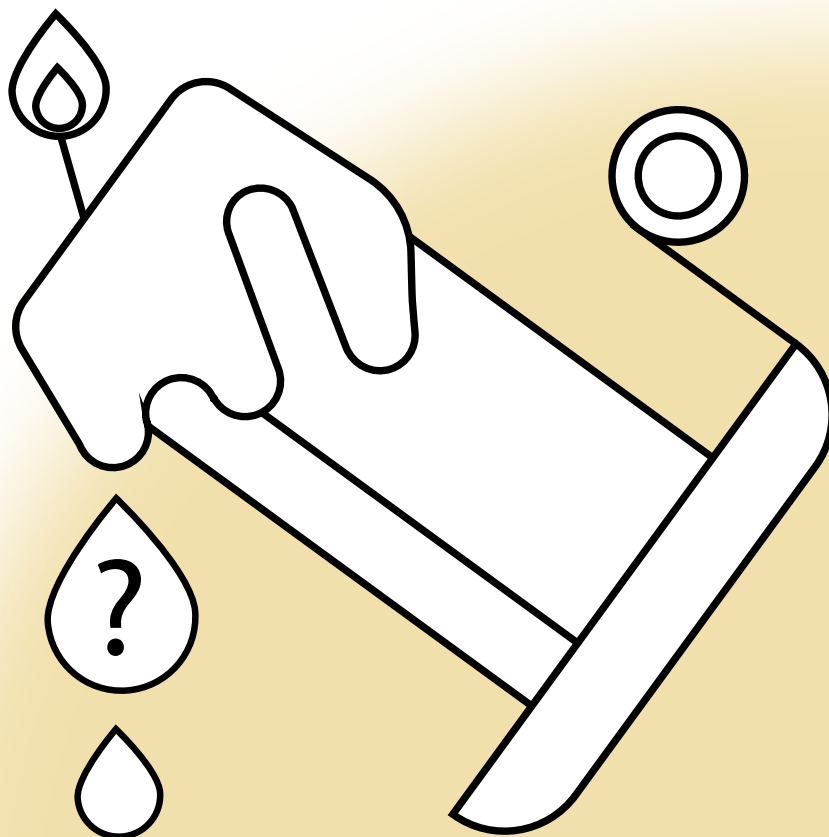
1

Przygotowanie

Roztop świecę (np. tealight) i wylej воск do miski z zimną wodą. Poczekaj aż zastygnie – możesz delikatnie polewać воск wodą. Sprawdź, jak wygląda cień rzucany przez воск na ścianę. Spróbuj ustawiać воск w różnych konfiguracjach i zobacz, która z nich wydaje Ci się najciekawsza.

Naszkicuj wybrany przez Ciebie kształt cienia w ramce z wróżbą andrzejkową na sąsiedniej stronie. Dla ułatwienia możesz zrobić mu zdjęcie i wówczas przerysować go do notesu, ale nie musi to być idealne odzwierciedlenie – zaufaj temu, jak prowadzi Cię ręka. Zapisz na tej samej kartce skojarzenia, które wywołuje w Tobie ten kształt. Pomyśl, że ten kontur to początek obrazu – weź dowolne materiały plastyczne i uzupełnij go. Działaj spontanicznie i instynktownie!

Przyjrzyj się uważnie stworzonej przez Ciebie pracy. Co ta wróżba mówi o momencie, w którym teraz jesteś? Jakie emocje terazniejsze odkrywa? Jaką Twoją potrzebę odsłania?





2

Odczytywanie przyszłości

Zastanów się, przed jakim wyzwaniem teraz stoisz. Potraktuj obraz i zapisane skojarzenia jako znak. Co może on powiedzieć o rozwoju wydarzeń? Na co zwraca Twoją uwagę? Zapisz swoje wnioski z formie motta na najbliższy czas!

MOTTO:

.....

MIKOŁAJKI | Zrób sobie prezent!

Zachęcamy, by mikołajki potraktować jako okazję do przyjrzenia się tematowi obdarowywania. Wolisz dostawać czy dawać prezenty? Sprawdź, jak się czujesz w obu tych rolach!

Lista niematerialnych prezentów: masaż, wspólna kawa, pożyczenie książki, wspólny spacer, 15 minut rozmowy, siedzenie w ciszy, patrzenie sobie w oczy, trzymanie się za rękę, przytulenie itp.

Pomyśl o sytuacji, w której teraz jesteś. Opisz ją, szczególnie zwracając uwagę na swoje emocje i potrzeby, które w związku z tym masz.

Pomyśl, co niematerialnego chcesz otrzymać od kogoś, by poczuć się lepiej? Jeśli nie masz pomysłu – zainspiruj się listą niematerialnych prezentów.

Pomyśl o sytuacji, w której jest ktoś Ci bliski. Spróbuj wejść w skórę tej osoby, zastanów się nad jej emocjami i potrzebami.

Pomyśl, co niematerialnego możesz temu komuś ofiarować, by pogłębić Waszą relację? Jeśli nie masz pomysłu – zainspiruj się listą niematerialnych prezentów.

Zrób voucher od siebie dla... siebie! Zachowaj go i podaruj sobie w odpowiednim momencie. Możesz kopiować vouchery i wypełniać je wiele razy! A może chcesz podarować innym puste vouchery, by ośmielić ich do formułowania swoich potrzeb oraz informowania o nich?

VOUCHER NA PREZENT

marzę o...

chcę od Ciebie dostać...

prezent, który sprawi,
że poczuję się lepiej, to...

podaruj mi...

dla _____	od _____
-----------	----------

do wykorzystania do dn.

NOWY ROK | „Na dobry początek...”

Nowy Rok to czas snucia planów
i formułowania postanowień. Nowy Rok
rozpocznij od wyprawy do krainy marzeń.
Przeniesie Cię do niej muzyka. Stworzysz tam
mapę marzeń, która będzie Cię prowadzić
przez nadchodzące dwanaście miesięcy.

1

Podsumuj stary rok!

Przygotuj kolorowe gazety i ulotki, kolorowe flamastry, dowolny sprzęt, na którym możesz włączyć piosenki. Włącz piosenkę (lub wybierz kilka i utwórz z nich playlistę), która kojarzy Ci się z Twoją pracą w szkole w minionym roku. Słuchając jej, przypomnij sobie najważniejsze wydarzenia. Pomyśl o tym, jak się czułaś(-eś)? Które momenty były naprawdę znaczące? Na środku następnej kartki narysuj symbol, który najlepiej obrazuje Ciebie w szkole w tym momencie.

2

Zaplanuj nowy rok!

Pomyśl o różnych relacjach, które masz w szkole – z uczniami, wychowankami, rodzicami, nauczycielkami i nauczycielami, dyrekcją. Zastanów się nad swoją rolą w szkole w tym roku. Kim chcesz być? Jaka chciałabyś / jaki chciałbyś być? O jakiej roli dla siebie marzysz?

Mając w głowie te pytania, przejrzyj gazety, które przygotowałaś(-eś). Wycinaj obrazy i słowa, które są dla Ciebie odpowiedziami. Wybieraj intuicyjnie to, co zwraca Twoją uwagę – potem dokonasz ostatecznej selekcji.

Wyklej wokół przedstawiającego Cię symbolu obrazy i/lub hasła prezentujące odpowiedzi na wcześniejsze pytania. Jeśli chcesz, możesz podzielić swoją mapę na obszary przyporządkowane do różnych relacji. Dysponuj przestrzenią mapy zgodnie z własną inwencją – to kraina Twoich marzeń!

3

Zakończenie

Spójrz na całą mapę i zastanów się, co czujesz. Włącz piosenkę, która kojarzy Ci się z Twoimi marzeniami i może przypominać Ci przez cały rok w spełnianiu marzeń.

Na dole lub z tyłu mapy zapisz, co będzie Twoim pierwszym krokiem, który zrobisz, by być bliżej tego świata z mapy. To może być mały krok. Ważne, by dało się go wykonać już teraz – w najbliższym tygodniu.

Umieść mapę w widocznym dla Ciebie miejscu!

Mapa marzeń na rok.

Mapa marzeń na rok.

WALENTYNKI | Z miłością do... nauczania!

W miesiącu święta zakochanych zachęcamy Cię, by zatrzymać się na moment na tym, co kochasz (kochalaś(-eś)? możesz pokochać?) w swojej pracy w szkole. Zastanów się, jak czerpać energię z tego źródła na co dzień.

Kochać to czasownik.

A miłość, uczucie to owoc tego czasownika.

Zatem kochaj! (...)

Miłość jest wartością, która się potwierdza przez pełne miłości działanie. (...) Ludzie proaktywni podporządkowują uczucia wartościom.

Miłość to uczucie, zatem można je wskrzesić.

Cytat pochodzi z książki „Siedem nawyków skutecznego działania”
Stephena R. Covey’a

1

Przepis na miłość

Pomyśl o miłości do nauczania w sposób proaktywny. Stwórz swoją osobistą listę działań, które pozwolą Ci pielęgnować i okazywać to uczucie. Wymyślając je, upewnij się, że są możliwe do wykonywania na co dzień. Krok po kroku wprowadzaj małe zmiany!

Lista czynności:

podczas przerwy:...

podczas lekcji:...

w pracy z uczniami:...

we współpracy z nauczycielami:...

w komunikacji z rodzicami:...

Na bazie tych czynności sformułuj i zapisz swój przepis na miłość do szkoły:

PRZEPIS NA MIŁOŚĆ DO SZKOŁY



2

Rozmowy

Jeśli chcesz, włącz inne osoby z grona pedagogicznego w rozmowy o miłości do nauczania. Przy najbliższej okazji spróbuj zainicjować rozmowę z kimś z pracy o tym, co mu daje radość z pracy w szkole. A może ma swoje sposoby i działania na czerpanie przyjemności z czasu spędzanego w szkole?

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY | Moje zwierzę supermocy!

*Pierwszy dzień wiosny – czas, w którym
przyroda budzi się do życia. To najwyższy
czas, by obudzić w sobie swoje... zwierzę mocy!*

1

Propozycja ruchowa

Wstań i rozluźnij swoje ciało: przyklej stopy mocno do ziemi, pokolysz kolanami, biodrami, ramionami, głową. Poruszaj wszystkimi częściami ciała. Poczuj w sobie zwierzę! Przetestuj różne możliwości – zostań przez chwilę w ruchu każdego zwierzątka (dla śmiałych: oczywiście do każdego zwierzęcia można dodać dźwięk!):

- ☐ Przeciągnij się i poruszaj się zwinnie i delikatnie jak kot.
- ☐ Stań mocno na nogach i poczuj siłę swojego ciała, poruszaj się jak niedźwiedź.
- ☐ Poczuj lekkość motyla, delikatnie przemieszczając się z miejsca na miejsce po całym pomieszczeniu.
- ☐ Bądź cicho jak myszka, ledwie stąpając po ziemi.
- ☐ Skacz z miejsca na miejsce jak małpka, ciekawie przyglądając się światu.
- ☐ Wyobraź sobie, że Twoja szyja jest nieskończenie długa i to ona nadaje ruchy reszcie ciała jak u żyrafy.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Możesz testować różne ruchy, ale na koniec wybierz to zwierzę, do którego jest Ci teraz najbliżej. Niech zostanie ono Twoim zwierzęciem mocy na dziś. Możesz wracać do tego ćwiczenia i poszukiwać nowych zwierząt zależnie od dnia.

2

Propozycja plastyczna

Pomyśl o tym, do których zwierząt jest Ci blisko. Jakie dostrzegasz w sobie zwierzęce cechy? Zapisz je.

Narysuj hybrydę – zwierzę, które będzie połączeniem tych zwierząt, których cechy w sobie dostrzegasz.



A w jaki sposób mogę je wykorzystać, żeby się wspierać w towarzyszeniu sobie?

DZIEŃ ZIEMI | Wdech-wydech! Naturalna regeneracja

*W kwietniu obchodzimy Dzień Ziemi.
Z inspiracji z jednym z żywiołów Ziemi –
powietrzem – proponujemy Ci poszukać
miejsca na chwilę oddechu. Zarówno
w znaczeniu metaforycznym, jak i zupełnie
dosłownym.*

1

Ciało w komforcie

Odetchnij. Zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów. Skup się na tym, jak przemieszcza się powietrze. Zwróć uwagę na swoje ciało – czy jest mu wygodnie? Spróbuj przyjąć taką pozycję, w której Twoje ciało czuje się najlepiej. Możesz siedzieć lub, jeśli wolisz, położyć się. A w jakiej pozycji najwygodniej jest Twojej głowie? Pozwól, by Twoje ciało podążyło za tym, co komfortowe dla głowy. Przez chwilę możesz pobyc w tym położeniu. Teraz przenieś swoją uwagę na szyję – kiedy ona czuje się najlepiej? Znajdź tę pozycję i pozwól szyi przez chwilę w niej odpocząć. Teraz pomyśl o ramionach i rękach, aż do dłoni – jak one potrzebują się ułożyć, żeby było im komfortowo? Idź w dół ciała i kolejno szukaj takiego położenia, w którym będzie najlepiej Twoim plecami, brzuchowi, biodrom, pośladkom, nogom, stopom. Pozwól każdej części ciała po kolei pobyc w tym komforcie i relaksie. Na koniec weź kilka głębokich oddechów. Otwórz oczy.

2

Złap oddech – jak lubisz odpoczywać?

Czasem nie ma możliwości, żeby porządnie wypocząć – zawsze jednak warto zrobić coś, by złapać oddech! Poszukaj swoich sposobów na to, by w krótkim czasie (maksymalnie 15 minut) zapewnić sobie odrobinę relaksu. Zastanów się, co sprawia Ci przyjemność? Co robisz rzadko, a masz ochotę zajmować się tym częściej?

Które z tych rzeczy możesz robić w:

W PRACY

W DOMU

W DRODZE
Z PRACY DO DOMU
I Z DOMU DO
PRACY

W PRACY	W DOMU	W DRODZE Z PRACY DO DOMU I Z DOMU DO PRACY

W PRACY	W DOMU	W DRODZE Z PRACY DO DOMU I Z DOMU DO PRACY

Zanotuj wszystkie możliwości, które przychodzą Ci do głowy. Sięgaj do tych zapisków za każdym razem, kiedy poczujesz, że brakuje Ci czasu dla siebie.

Dzień Niezapominajki to okazja do podsumowania mijającego roku szkolnego i przygotowania się na jego zakończenie. Skup się na ważnych doświadczeniach i zastanów, jak pielęgnować wspomnienia o nich, by stały się zasobem, z którego możesz czerpać w przyszłości.

1

Wspomnienia z roku szkolnego

Wróć pamięcią do różnych doświadczeń tego roku szkolnego. Korzystając z poniższej grafiki, wybierz jedno wspomnienie, które najbardziej pasuje do każdej kategorii. Zapisz je w formie krótkiej notatki lub symbolu, który przypomina Ci o tym momencie.

ZABAWA

SMUTEK

RADOŚĆ

PORAŻKA

STRES

SUKCES

ODWAGA

ZŁOŚĆ

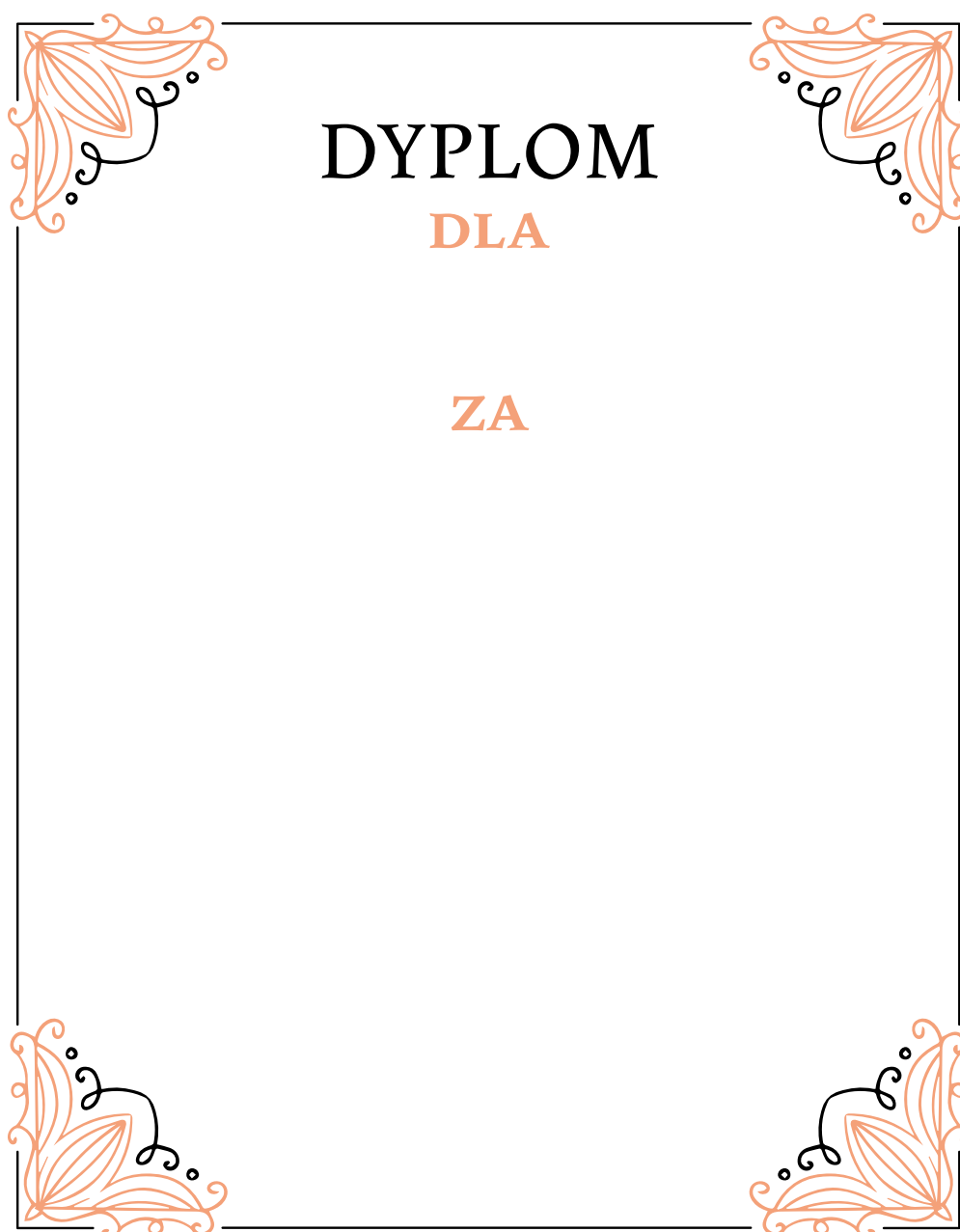
**WYJĄTKOWA
CHWILA**

Pomyśl o tych wspomnieniach jako lekcjach dla siebie na przyszłość – jaką wiedzę o sobie, innych ludziach, relacjach wynosisz z tych sytuacji?

2

Mój dobrostan

W ramach podsumowania tego roku przyjrzyj się tegorocznym doświadczeniom w troszczeniu się o swój dobrostan. Możesz przekartkować te notatki i zobaczyć, co się zmieniło. Następnie przyznaj sobie dyplom za wszystkie małe i duże rzeczy, które Cię cieszą. Bądź hojna(-y) w docenianiu siebie!



DZIEŃ DZIECKA | Rozmowa z moim wewnętrznym dzieckiem

Pora pomyśleć o wakacjach. A właściwie o sobie na wakacjach! Wiesz już, jak chcesz spędzić ten czas? Spotkaj się ze swoim wewnętrznym dzieckiem, by sprawdzić, na co ma ono ochotę.

1

Ulubione zajęcia

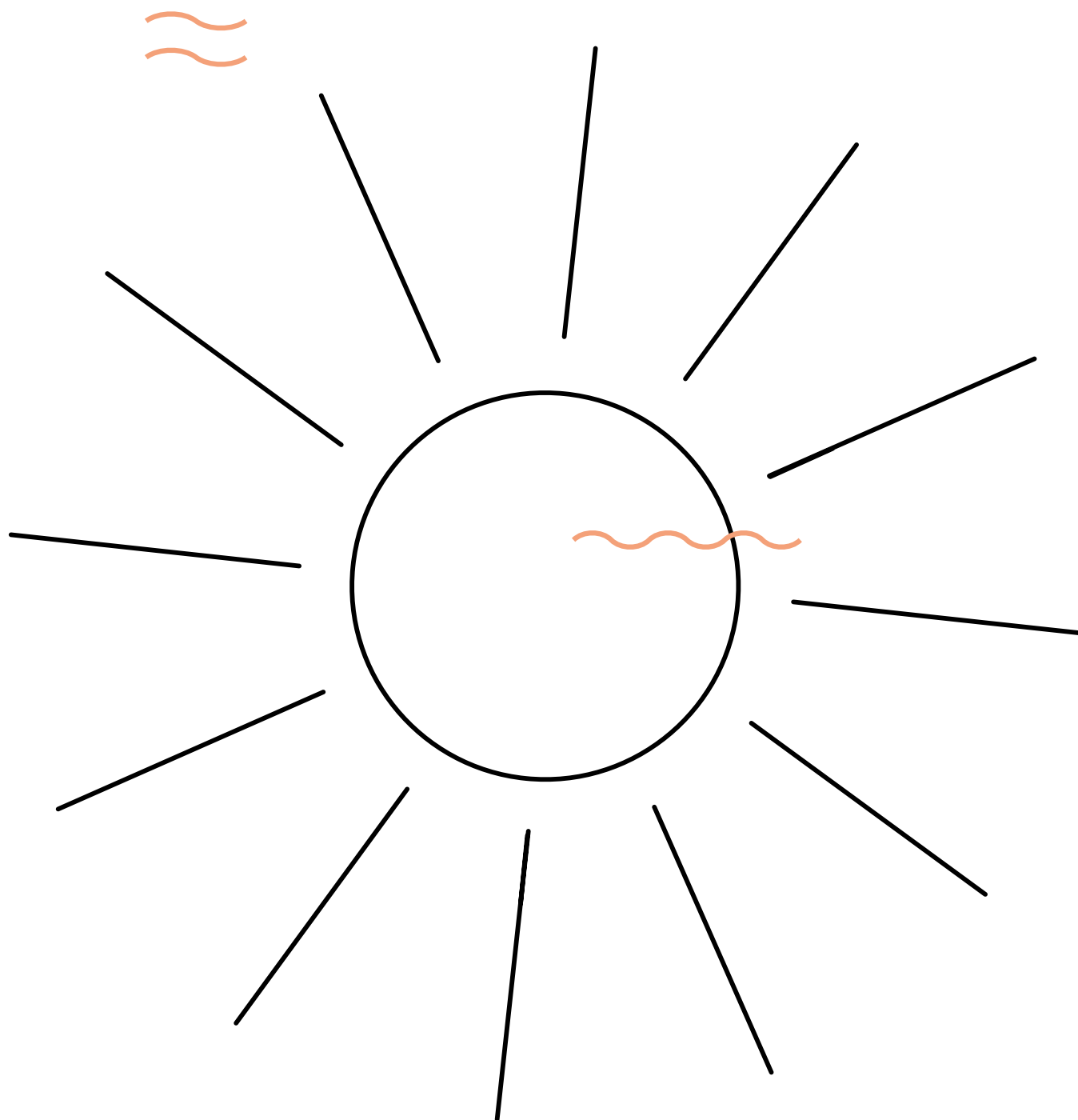
Zastanów się, co lubiłaś robić jako dziecko? Wybierz się na wyprawę w czasie i przypomnij sobie swoje ulubione zajęcia w wieku 4, 6, 10, 12 lat.

Wróć do teraźniejszości. Czy pośród Twoich dziecięcych aktywności znalazło się coś, do czego masz ochotę powrócić? Zapisz te rzeczy w chmurze i potraktuj jako wskazówkę wakacyjną. Staraj się sobie urządzać Dzień Dziecka tak często, jak to możliwe.



Pomyśl o rzeczach, które są dla Ciebie frajdą, przyjemnością, radością, a w ciągu roku szkolnego odkładasz je na później. Na jakie zwykle nie starcza Ci czasu w biegu codziennych spraw i obowiązków? Dopisz je wewnątrz słońca – jest tam miejsce i na drobne zachcianki, i na wielkie marzenia. Zaglądaj na tę stronę w wakacje i szukaj okazji, by nasycić małymi i dużymi radościami letni czas.

Na promykach słońca zapisz swoje wrażenia za każdym razem, kiedy uda Ci się sprawić sobie frajdę!





O autorkach i autorach

Notes został opracowany przez zespół Działu Pedagogiki Teatru w składzie: Maria Babicka, Justyna Czarnota, Katarzyna Kotarska, Joanna Krukowska-Gulik, Katarzyna Piwońska, Justyna Sobczyk, Magdalena Szpak. Zestawy ćwiczeń przygotowano na podstawie warsztatów, które członkinie zespołu projektowały i prowadziły w zmieniających się w każdym miesiącu duetach:

PAŹDZIERNIK

Maria Babicka, Katarzyna Piwońska

LISTOPAD

Justyna Czarnota, Justyna Sobczyk

GRUDZIEŃ

Katarzyna Kotarska, Magdalena Szpak

STYCZEŃ

Maria Babicka, Katarzyna Kotarska

LUTY

Katarzyna Piwońska, Justyna Sobczyk

MARZEC

Justyna Czarnota, Joanna Krukowska-Gulik

KWIECIEŃ

Justyna Sobczyk, Magdalena Szpak

MAJ

Katarzyna Piwońska, Magdalena Szpak

CZERWIEC

Justyna Czarnota, Katarzyna Piwońska

AUTOREM PRZEDMOWY JEST prof. dr hab. Jacek Pyżalski

Maria Babicka

– pedagożka teatru, socjolożka, doktorantka w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, tutorka w liderskich programach rozwojowych. Pracuje w Dziale Pedagogiki Teatru w Instytucie Teatralnym im. Z. Raszewskiego w Warszawie, gdzie odpowiada m.in. za projekty objazdowe realizowane w namiocie cyrkowym w ramach programu Lato w teatrze oraz koordynację i realizację badań socjologicznych. Jej zainteresowania badawcze dotyczą: amatorskiego ruchu teatralnego, edukacji teatralnej w Polsce i rodzinnych praktyk uczestnictwa w życiu teatralnym. Absolwentka socjologii w Instytucie Socjologii UW i Szkoły Pedagogów Teatru realizowanej w Instytucie Teatralnym. Członkini Stowarzyszenia Pedagogów Teatru. Prowadzi warsztaty dla edukatorów, dzieci i dorosłych oraz młodzieży. Śpiewa w rozrywkowym chórze All That Sound.

Justyna Czarnota

– pedagożka teatru, trenerka, kuratorka, managerka kultury. W latach 2016–2022 kierowniczką Działu Pedagogiki Teatru w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego. Obecnie jako freelancerka prowadzi warsztaty dla różnych instytucji i organizacji w całej Polsce oraz projektuje materiały edukacyjne i rozwojowe (przede wszystkim jako część składu Kolektywu Sensotwórczego). Jej głównym obszarem zainteresowania jest współczesny teatr dla dzieci, młodzieży i rodzin.

Katarzyna Kotarska

– menedżerka kultury, animatorka społeczności lokalnych, tutorka. Koordynatorka programu Lato w teatrze, tutorka i autorka scenariuszy w programie Teatroteka Szkolna. Współpracownica Fundacji Szkoła Liderów (koordynatorka programu Akademia Rzeczników Zmian i tutorka). W latach 2015–2021 dyrektorka Centrum Kultury Gminy Jabłonna. Absolwentka XIII edycji Szkoły Liderów Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Ukończyła studia polonistyczne ze specjalnością teatrologiczną na UMCS i KUL. Inicjatorka i realizatorka działań animacyjnych, społecznych i twórczych dla społeczności lokalnych we współpracy z domami kultury i bibliotekami na Lubelszczyźnie. Współtworzy Kolektyw Sensotwórczy, gdzie projektuje materiały edukacyjne i rozwojowe, szkoli i prowadzi diagnozy społeczno-kulturalne.

Joanna Krukowska-Gulik

– pedagożka teatru, tutorka, animatorka społeczno-kulturalna. Współtworzy Dział Pedagogiki Teatru w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego, pracuje przy programie Lato w teatrze. Członkini Stowarzyszenia Pedagogów Teatru, gdzie m. in. wraz z Dominiką Szulc współprowadziła grupę nieLETNICH krytyków teatralnych. Z rodzicami i dziećmi przygotowywała performans w przestrzeni wystawy w Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN oraz spektakl „Letnie wakacje. Niezła propozycja”. Z Fundacją Sztukmistrze współtworzyła „Zgubowisko” – rodzinny spektakl nowocyrkowego. Prowadzi grupę młodzieżową w Ośrodku Kultury „Arsus” oraz grupę w Ognisku Teatru Ochoty. Prowadzi także warsztaty dla edukatorów. Autorka scenariuszy na portalu Teatroteka Szkolna oraz publikacji pedagogiczno-teatralnych. Uwielbia ludzi i uwielbia tańczyć, a najbardziej tańczyć z ludźmi.

Katarzyna Piwońska

– redaktorka, pedagożka teatru, tutorka. Współpracowała z Instytutem Teatralnym im. Zbigniewa Raszeńskiego w ramach programów i badań dotyczących edukacji teatralnej i pedagogiki teatru. Od 2019 roku jest tutorką w programach rozwojowych Fundacji Szkoła Liderów. Dwukrotna stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Kultury (przedsięwzięcia związane z upowszechnianiem kultury).

Jacek Pyżalski

– profesor na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pomysłodawca, kierownik i wykonawca ponad sześćdziesięciu międzynarodowych i krajowych projektów badawczych, w tym ECIP, EU Kids Online, ySkills (Horyzont 2020), Lights4Violence (Horyzont 2020), zdalnenauczanie.org. Reprezentant Polski w czterech akcjach COST Europejskiej Fundacji Nauki związanych z funkcjonowaniem online młodych ludzi (w tym dwóch dotyczących przemocy rówieśniczej. Autor licznych publikacji, w tym pierwszej na polskim rynku monografii naukowej dotyczącej cyberprzemocy. Autor licznych programów edukacji nauczycieli i uczniów. Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej. Członek Rady Centrum Edukacji Obywatelskiej. Specjalista Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk. Wielokrotnie nagradzany za działalność naukową, m. in. nagrodą im. prof. Tomasza Hofmoka w kategorii „Społeczeństwo Informacyjne” (NASK), nagrodą na Nagroda na stulecie UAM Doskonałość w nauce – użyteczność w praktyce). Czterokrotnie na liście 100 osób, które przyczyniły się do rozwoju kompetencji cyfrowej w Polsce decyzją Kapituły Polskiego Szerokiego Porozumienia na Rzecz Rozpowszechnienia Umiejętności Cyfrowych. Pomysłodawca i redaktor pierwszego w Polsce podręcznika do kryzysowej edukacji zdalnej, pt. „Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele” (zdalnie.edu-akcja.pl).

Justyna Sobczyk

– twórczyni warszawskiego Teatru 21, reżyserka, pedagożka teatru, z ramienia Instytutu Teatralnego współkieruje studiami podyplomowymi pedagogika teatru na Uniwersytecie Warszawskim, wykładowczyni Akademii Teatralnej w Warszawie. Ukończyła dwuletnie studia podyplomowe pedagogika teatru Universität der Künste w Berlinie, a wcześniej pedagogikę na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz wiedzę o teatrze na Akademii Teatralnej w Warszawie. Absolwentka programów Fundacji Szkoła Liderów. Od 17 lat związana z Instytutem Teatralnym im. Zbigniewa Raszeńskiego w Warszawie. Od stycznia 2020 współkuratoruje Centrum Sztuki Włączającej – powołaną przez Teatr 21 społeczną instytucję kultury dedykowaną sztuce osób z niepełnosprawnościami oraz edukacji włączającej. Laureatka nagród indywidualnych: „Kamyka Puzyny”, oraz nagrody „Wdech” w kategorii Człowiek Roku. Wraz z Teatrem 21 w roku 2021 otrzymała Paszport Polityki w kategorii Teatr.

Magdalena Szpak

– pedagogka teatru, trenerka, tutorka. Współtworzy Dział Pedagogiki Teatru w Instytucie Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie. Absolwentka Wydziału Wiedzy o Teatrze warszawskiej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza oraz Szkoły Treningu Grupowego przy Fundacji Szkoła Liderów. Certyfikowana tutorka Szkoły Liderów. Prowadzi warsztaty głównie dla osób dorosłych, wspiera w rozwoju nauczycieli i edukatorów.

Publikacja *Ćwiczenia z dobrostanu* – zeszyt dla nauczycielek i nauczycieli powstała w ramach Programu Teatroteka Szkolna.

Teatroteka Szkolna to program prowadzony przez Dział Pedagogiki Teatru Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego. Naszym głównym celem jest wspieranie nauczycielek i nauczycieli, którzy chcą sięgać po teatr podczas swojej pracy w szkole. Prowadzimy portal, na którym zamieszczamy konspekty zajęć z wykorzystaniem prostych działań teatralnych oraz organizujemy różnorodne wydarzenia dla osób zajmujących się edukacją teatralną w szkołach i teatrach. Traktujemy teatr przede wszystkim jako pretekst do wspólnego działania, kreatywnej zabawy, dzielenia się perspektywami i mówienia o tym, co ważne. Nasze metody oparte są na założeniu, że każdy jest twórczy.

Z czego składa się program Teatroteka Szkolna?

Portal Teatroteka Szkolna

Na portalu oferujemy bezpłatny dostęp do konspektów zajęć, pogrupowanych według poziomów nauczania. Konspekty umieszczone na portalu pozwalają stosować teatr do refleksji nad wybranymi zagadnieniami. W naszej bazie znajdują się propozycje działań wykorzystujących elementy teatru w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, na lekcjach języka polskiego, godzinach wychowawczych oraz inspiracje na zajęcia dodatkowe: w ramach koła teatralnego, recytatorskiego, pomysły na szkolne akademie lub projekty artystyczne. Zamieszczamy także nagrania przykładowych ćwiczeń teatralnych oraz lekcji poprowadzonych według naszych konspektów.

Warsztaty i webinaria

Budujemy ofertę warsztatową i webinaryjną dla nauczycielek i nauczycieli zainteresowanych rozwijaniem swoich działań teatralnych w szkole. O aktualnych propozycjach informujemy na portalu Teatroteka Szkolna.

Program Partnerzy Teatroteki Szkolnej

Partnerzy Teatroteki Szkolnej to program dla osób pracujących w teatrach instytucjonalnych, które chcą rozwijać lub podjąć współpracę z nauczycielami. Udział w warsztatach to dla tej grupy okazja do spotkań, wymiany doświadczeń i refleksji o zagadnieniach związanych z prowadzeniem działań edukacyjnych adresowanych do szkół. W trzech edycjach wzięły udział osoby pracujące w ponad 30 teatrach w całej Polsce. W latach 2020/2021 odbyła się edycja z udziałem instruktorek teatralnych pracujących w domach kultury. Partnerzy Teatroteki Szkolnej są kontynuacją programu Liderzy Teatroteki Szkolnej. W latach 2015–2018 odbyły się trzy edycje skierowane do nauczycielek i nauczycieli podejmujących w szkole działania teatralne.

DZIAŁ PEDAGOGIKI TEATRU

- ~~~~~ realizuje ogólnopolski program Lato w teatrze
- ~~~~~ prowadzi portal Teatroteka Szkolna
- ~~~~~ współprowadzi studia podyplomowe Pedagogika Teatru (z Instytutem Kultury Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego)
- ~~~~~ organizuje konferencje i warsztaty, prowadzi badania dotyczące edukacji teatralnej

CO ROBIMY?

- ~~~~~ pracujemy nad jakością teatralnych działań edukacyjnych
- ~~~~~ wspieramy nauczycieli, animatorów, edukatorów w ich rozwoju
- ~~~~~ upowszechniamy pedagogikę teatru

www.instytut-teatralny.pl

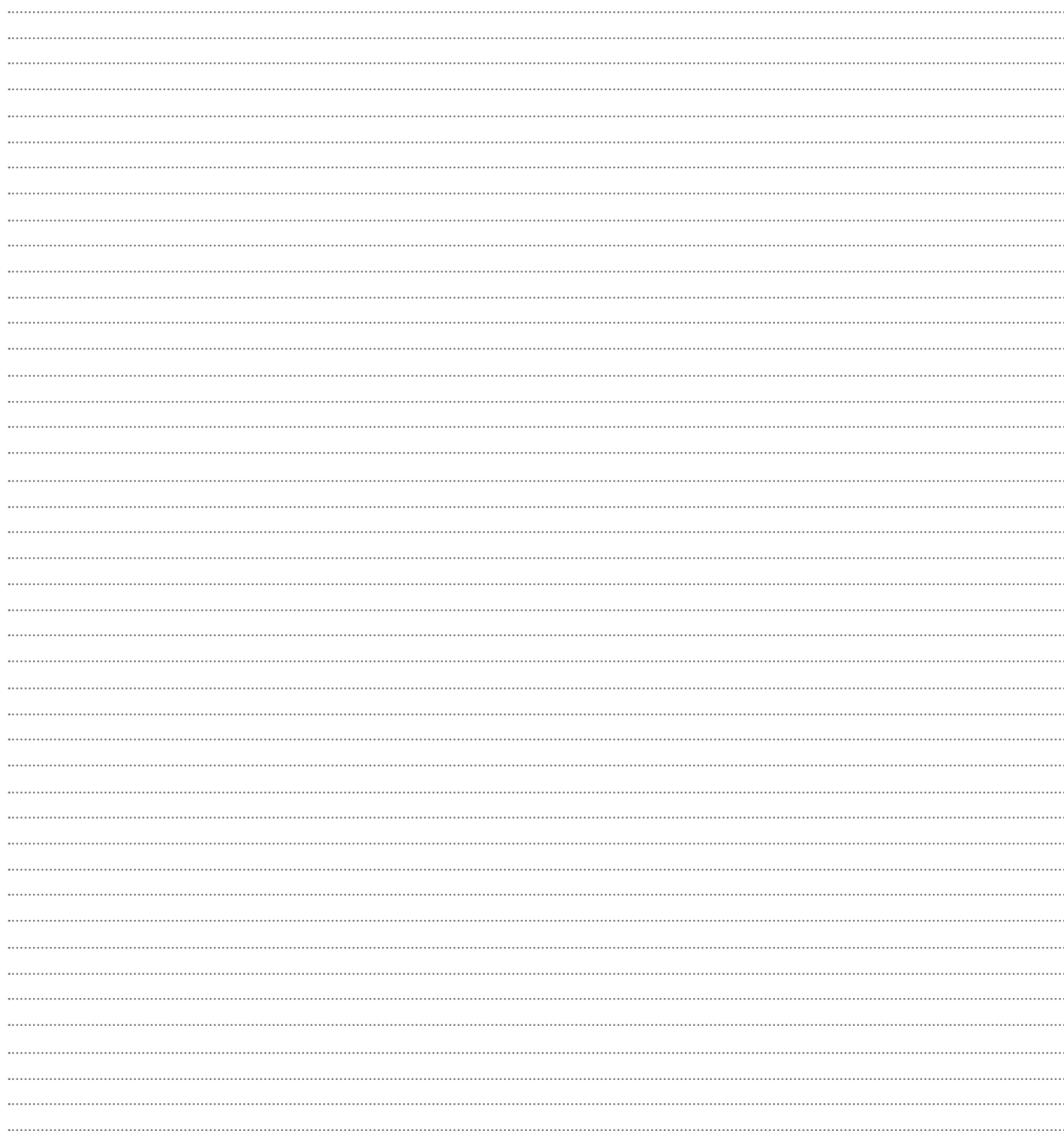
www.teatrotekaszkolna.pl

www.latowteatrze.pl

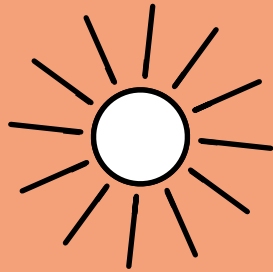


**TEATROTEKA
SZKOLNA**

Notatki









**TEATROTEKA
SZKOLNA**



instytut+eatralny
im. Zbigniewa Raszewskiego