

AUTORKA: MALGORZATA DYBA

NAUCZYCIEL W RÓWNOWADZE

JAK POPRAWIĆ KOMUNIKACJĘ
I OPANOWAĆ STRES W 10 TYGODNI

workbook

@POMOCNAUCZYCIELA

O AUTORCE



Mam na imię Gosia,
jestem pomocą nauczyciela
w drodze do samorozwoju,
budowania odporności
psychicznej i bezstresowej
pracy.

Od 20 lat uczę dużych i małych ludzi. W mojej pracy w szkole przekonałam się, jak trudno jest zachować wewnętrzny spokój, gdy wokół wirują konflikty, presja i oczekiwania. Szukałam pomocy na wiele sposobów. Często kończyło się to frustracją: „Dlaczego nikt nie rozumie, jak to naprawdę wygląda?” W rezultacie postanowiłam stworzyć coś, czego sama potrzebowałam – narzędzia, które działają tam, gdzie zawodzą teorie.

TREŚĆ

WSTĘP

JAK PRACOWAĆ Z
WORBOKKEM

MODUŁY DO
ĆWICZEŃ

PRZYKŁADOWY PLAN
PRACY

DODATKI

MODUŁY

1

JAK SKUTECZNIE
KOMUNIKOWAĆ SIĘ
Z RODZICAMI:
3 KLUCZE DO
SUKCESU

WZMOCNIJ SWÓJ
AUTORYTET: JAK
STAĆ SIĘ PEWNA
SIEBIE
NAUCZYCIELKĄ

2

MODUŁY

3

OPANUJ STRES
PRZED
ZEBRANIAMI:
JAK PRZESTAĆ BAĆ
SIĘ TRUDNYCH
ROZMÓW

JAK RADZIĆ SOBIE
Z FRUSTRACJĄ:
ODKRYJ SWOJE
EMOCJE I NAUCZ
SIĘ JE
KONTROLOWAĆ

4

MODUŁY

5

JAK ZNALEŹĆ
RÓWNOWAGĘ:
WPROWADŹ
HARMONIĘ DO
SWOJEGO ŻYCIA
ZAWODOWEGO I
OSOBISTEGO

DODATKI

6

Wstęp

Ten workbook został stworzony specjalnie dla Ciebie, ponieważ chcesz pracować nad sobą, by lepiej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

Dzięki niemu nauczysz się, jak skutecznie komunikować się z rodzicami, wzmocnić swój autorytet i opanować stres przed trudnymi sytuacjami.

Każdy rozdział to krok w stronę większej pewności siebie i harmonii w pracy.

Gotowa na zmianę? Zaczynamy!

Jak pracować z tym workbookiem, aby osiągnąć najlepsze efekty

1. Ustal realny harmonogram
2. Wykonuj ćwiczenia krok po kroku
3. Prowadź dziennik postępów
4. Bądź cierpliwa i wyrozumiała dla siebie
5. Wykorzystuj workbook w codziennym życiu
6. Szukaj wsparcia
7. Regularnie wracaj do poprzednich rozdziałów
8. Świętuj sukcesy

#1

Pracuj z workbookiem regularnie, najlepiej 2 razy w tygodniu, zgodnie z Twoimi celami.

W dodatkach znajdziesz przykładowy plan pracy.

Regularność pomaga utrwalać nowe nawyki i umiejętności.



#2

Każdy rozdział zawiera praktyczne ćwiczenia. Traktuj je poważnie i wykonuj je zgodnie z instrukcjami. Nie pomijaj żadnego kroku – nawet jeśli wydaje się prosty, ma swoją wartość.

Ćwiczenia pomagają przełożyć teorię na praktykę i utrwalić nowe umiejętności.



#3

Za każdym razem, gdy skończysz pracę z rozdziałem, zapisz swoje refleksje:

- Co się udało?
- Co było trudne?
- Jakie zmiany zauważyłaś w swoim zachowaniu lub emocjach?

Dziennik pomaga śledzić postępy i motywuje do dalszej pracy.



#4

Zmiana wymaga czasu.

Nie zniechęcaj się, jeśli coś nie wyjdzie od razu. Pamiętaj, że każdy mały krok przybliża Cię do celu.

**Pozytywne nastawienie
i wyrozumiałość dla siebie zwiększają
szanse na sukces.**



#5

Nie traktuj workbooka jako odrębnego zadania.

Staraj się stosować poznane techniki w codziennych sytuacjach – w pracy, w domu, w kontaktach z rodzicami i uczniami.

Praktyka w realnych sytuacjach utrwala nowe umiejętności.



#6

Jeśli czujesz, że potrzebujesz dodatkowej motywacji lub pomocy, porozmawiaj z zaufaną osobą – koleżanką, przyjaciółką lub mentorem. Możesz też dołączyć do grupy nauczycieli, którzy pracują nad podobnymi celami.

Wsparcie innych dodaje energii i pomaga utrzymać motywację.



#7

Po zakończeniu pracy z workbookiem wróć do rozdziałów, które były dla Ciebie szczególnie ważne.

Powtórz ćwiczenia i sprawdź, jak zmieniło się Twoje podejście.

Powtórki utrwalają wiedzę i pomagają dostrzec długoterminowe efekty.



#8

Każdy mały krok do przodu to powód do dumy.

Nagradzaj się za postępy – np. zrób coś, co sprawia Ci przyjemność, gdy skończysz rozdział lub osiągniesz cel.

Nagrody motywują do dalszej pracy i budują pozytywne skojarzenia z procesem zmiany

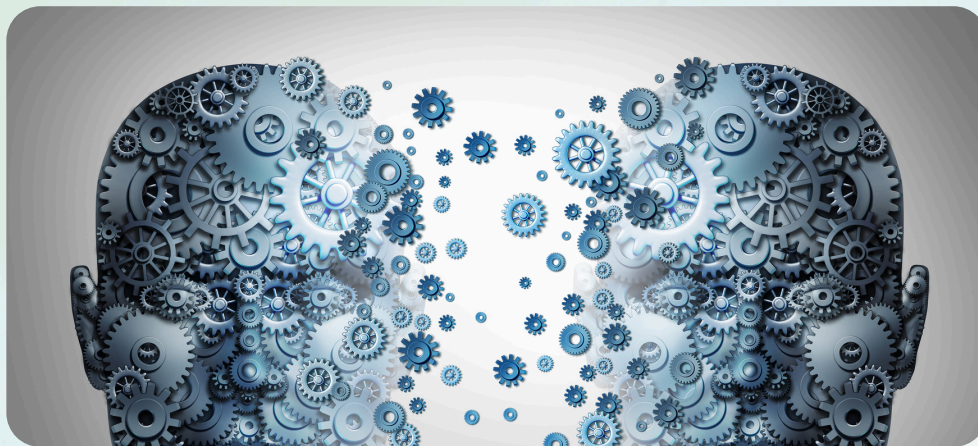




MODUŁ 1

JAK SKUTECZNIE KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z RODZICAMI

3 KLUCZE DO SUKCESU



Komunikacja

Komunikacja z rodzicami to podstawa dobrej współpracy. Czasem jednak bywa trudno – rodzice mogą nie rozumieć Twoich intencji, przekraczać granice lub wywoływać stres. W tym rozdziale pokażę Ci, jak to zmienić. Poznasz proste, ale skuteczne sposoby na skuteczniejsze rozmowy z rodzicami.

1.1 Dlaczego rodzice Cię nie słuchają?

Poznaj 3 najczęstsze błędy.

Często zdarza się, że mimo Twoich starań rodzice nie reagują tak, jakbyś tego chciała. Dlaczego?

Może popełniasz jeden z tych błędów:

Brak jasności w przekazie

Nadmierna emocjonalność

Brak aktywnego słuchania

Jasny przekaz

Zwróć uwagę, czy nie mówisz ogólnikami:

- “Państwa dziecko powinno się bardziej starać”.

Rodzic nie wie, co konkretnie ma zrobić z taką wiadomością.

Mów konkretnie. Zamiast ogólników, podaj przykłady:

- “Proszę, aby Kasia codziennie przez 15 minut czytała na głos. To pomoże jej w płynności czytania”.

Nadmierna emocjonalność

Gdy jesteś zdenerwowana, możesz mówić zbyt emocjonalnie, co utrudnia zrozumienie Twojego przekazu.

Zanim zaczniesz rozmowę, **weź głęboki oddech**. Mów spokojnie i skup się na faktach:

“Zauważyłam, że Kasia ma trudności z koncentracją podczas lekcji. Jak możemy jej pomóc?”

Więcej technik oddechowych znajdziesz w Ebooku “Awaryjna Karta Nauczyciela”, który na pewno masz, jeśli subskrybujesz mój newsletter.

Aktywne słuchanie

Jeśli nie słuchasz rodziców, trudno oczekiwać, że oni będą słuchać Ciebie.

Słuchaj uważnie, parafrazuj to, co mówią, np. **“Rozumiem, że martwi się Pan/i o oceny Kasi. Chciałabym znaleźć sposób, aby jej pomóc”**.



Więcej o aktywnym
słuchaniu (klik na listek)



ĆWICZENIE 1

Zapisz w swoim notatniku odpowiedzi lub wykorzystaj zeszyt ćwiczeń do druku.

Zamień ogólną wypowiedź na konkretny komunikat. Co konkretnie dziecko robi, lub czego nie robi. Jakie rozwiązanie proponujesz Ty lub rodzice.

- Ania nie słucha na lekcji.
- Piotrek źle pisze.
- Pana syn jest niegrzeczny.



ĆWICZENIE 2

Wypisz 3 sytuacje z Twojej pracy, w których czułaś, że komunikacja nie była skuteczna.

Zastanów się, które z powyższych błędów mogły mieć miejsce.

Zapisz jak mogłabyś zmienić swoje podejście w przyszłości.



1.2. Jak mówić, by być słyszana

Techniki aktywnego słuchania i asertywnej komunikacji

Skuteczna komunikacja to nie tylko mówienie, ale także słuchanie. Oto proste techniki, które pomogą Ci lepiej rozumieć rodziców i wyrażać swoje potrzeby:

Aktywne słuchanie

Komunikacja asertywna

Zasada “ja”

Aktywne słuchanie

Pokazujesz, że słuchasz, np. przez potakiwanie, parafrazowanie (**“Jeśli dobrze zrozumiałam, martwi się Pani o...”**) lub zadawanie pytań (**“Co Pani/Pana zdaniem mogłoby pomóc?”**)

Rodzice czują wtedy, że ich rozumiesz, co ułatwia współpracę.



Zasada “ja”

Zamiast oskarżać:

“Zawsze mi Pani przerywa”.

Mów o swoich odczuciach:

“Czuję się niekomfortowo, gdy nie mogę dokończyć zdania”.

Korzystasz na tym unikając konfliktów i budujesz jednocześnie zrozumienie.



Komunikacja asertywna

Mów o swoich potrzebach bez agresji i poczucia winy. Użyj zwrotów typu:

**“Czuję się niezrozumiana, gdy...”,
“Proszę, abyśmy skupili się na...”.**

Rodzice widzą, że jesteś stanowcza, ale szanujesz ich punkt widzenia.



ĆWICZENIE 3

Przećwicz technikę aktywnego słuchania w codziennych rozmowach.

Po każdej rozmowie z rodzicem lub koleżanką postaraj się zapamiętać i zapisz, jakie pytania zadałaś. Jaka była reakcja rozmówcy.

Potrzebujesz pomocniczych pytań?
Kliknij w listek.



ĆWICZENIE 4

Następnie przećwicz komunikację asertywną – przygotuj 3 zdania, które możesz użyć w trudnych sytuacjach, które dotyczą Twojej sytuacji.

Zapisz je sobie.

Przykład:

“Rozumiem, że jest Pan zdenerwowany, ale proszę pozwolić mi dokończyć”

Więcej w Awaryjnej
Karcie Nauczyciela



1.3. Jak radzić sobie z trudnymi rodzicami

Strategie na opanowanie

W przypadku szczególnie trudnych przypadków z pomocą przyjdą trzy główne filary opanowania:

Zachowanie spokoju (tak, tu znów będzie o tym oddychaniu)

Wyznaczenie granic

Skupienie się na rozwiązaniach

Zachowanie spokoju

Pewnie słyszałaś to już milion razy, ale zaufaj mi. Gdy czujesz, że emocje rosną, weź głęboki oddech i policz do 10 w myślach. To da Ci chwilę na opanowanie emocji.

W ten sposób zachowasz profesjonalizm i unikniesz niepotrzebnych konfliktów.

Liczenie do 10 pozwoliło mi wiele razy wrócić do równowagi nie tylko przy rodzicu.

Wyznaczenie granic

Gdy rodzic przekracza granice, powiedz stanowczo, ale uprzejmie: **“Rozumiem Pani/Pana emocje, ale proszę, abyśmy rozmawiali w sposób kulturalny”**.

Korzyść: Rodzice uczą się szanować Twoje granice.

W Awaryjnej Karcie Nauczyciela znajdziesz przykłady komunikatów wyznaczających granice.

Więcej w Awaryjnej
Karcie Nauczyciela



Skupienie się na rozwiązaniach

Zamiast koncentrować się na problemie, proponuj konkretne kroki do przodu, zadaj na przykład takie pytanie: **“Co możemy zrobić, aby poprawić sytuację?”**.

Po tego rodzaju pytaniu rozmowa stanie się konstruktywna, a nie konfliktowa.



CWICZENIE 5

Przygotuj się na trudne sytuacje.

Wypisz 3 scenariusze rozmów, które mogą Cię stresować (np. rodzic krytykuje Twoje metody nauczania).

Następnie przygotuj odpowiedzi, które będą oparte na powyższych strategiach. Przećwicz je przed lustrem lub z koleżanką

Możesz skorzystać z gotowych scenariuszy, które znajdują się w e-booku. "S.O.S Nauczycielu"



MODUŁ 1 - PODSUMOWANIE

Komunikacja z rodzicami to umiejętność, którą można rozwijać. Dzięki zrozumieniu swoich błędów, opanowaniu technik aktywnego słuchania, asertywności oraz przygotowaniu się na trudne sytuacje, możesz znacząco poprawić jakość swoich relacji z rodzicami.

Pamiętaj, że każda rozmowa to okazja do budowania zaufania i wzmacniania swojego autorytetu.



Czego się nauczyłaś

1

rozpoznawać
swoje błędy

2

słuchać
aktywnie
i mówić
asertywnie

3

być
przygotowaną
na trudne
sytuacje

Przez najbliższy tydzień stosuj poznane techniki w rozmowach z rodzicami. Pod koniec tygodnia zapisz, co się zmieniło w Twojej komunikacji i jakie były reakcje rodziców.



MODUŁ 2

WZMOCNIJ SWÓJ AUTORYTET

JAK STAĆ SIĘ PEWNA SIEBIE
NAUCZYCIELKĄ



Autorytet

Autorytet nauczyciela to podstawa skutecznego nauczania i dobrej atmosfery w klasie. W tym rozdziale pokażę Ci, jak zbudować profesjonalny wizerunek, wyznaczać granice i zdobyć szacunek zarówno uczniów, jak i rodziców.

2.1. Dlaczego traktują Cię jak koleżankę?

Jak zbudować profesjonalny wizerunek

Czasem dzieje się tak, że rodzice lub uczniowie traktują Cię zbyt swobodnie, co utrudnia utrzymanie autorytetu. Można to zmienić poprzez:

Profesjonalny wygląd i zachowanie

Jasne zasady i oczekiwania

Konsekwencję w działaniu

Profesjonalny wygląd i zachowanie

Jeśli prezentujesz się i zachowujesz w sposób zbyt swobodny, może to podważać Twój autorytet.

Zadbaj o swój wygląd – ubieraj się schludnie i profesjonalnie. Pamiętaj, że inaczej ubierzesz się na lekcję z małymi dziećmi, a inaczej na zebranie z rodzicami, gdzie obowiązuje strój raczej formalny.

Uczeń i rodzic to swego rodzaju klienci. Nie skracaj służbowego dystansu, masz być przyjazna, ale nie być przyjaciółką.

Jasne zasady i oczekiwania

Brak jasnych zasad może prowadzić do nieporozumień, ponieważ każdy może interpretować sytuację na swój sposób.

Taka niejednoznaczność często skutkuje konfliktami i frustracją. Dlatego ważne jest, aby ustalić klarowne zasady, które będą zrozumiałe dla rodziców i uczniów.

Na początku roku szkolnego przedstaw rodzicom i uczniom swoje zasady (np. “Proszę o punktualność na zebraniach”). Przykłady w dodatkach.



Konsekwencja w działaniu

Jeśli nie egzekwujesz zasad, rodzice i uczniowie mogą je ignorować. Brak konsekwencji w stosowaniu reguł prowadzi do chaosu i przekraczania ustalonych norm. Dlatego bardzo ważne jest, aby zasady były jasno komunikowane i konsekwentnie przez Ciebie przestrzegane.

Bądź konsekwentna – jeśli ustalisz zasady, trzymaj się ich

Więcej na str. 48 (klik na kółko)



ĆWICZENIE 6

Przeanalizuj swój obecny wizerunek.

Zastanów się, co możesz zmienić,
aby wyglądać i zachowywać się
bardziej profesjonalnie.

Zapisz 5 rzeczy, które robisz dobrze
i 5 do zmiany.

W moim sklepie znajdziesz pomocne
narzędzie do zmiany zachowań
“Dziennik Nawyków”

“Dziennik
Nawyków”



CWICZENIE 7

Przygotuj listę zasad, które chcesz wprowadzić w kontaktach z rodzicami i uczniami.

Rules



Przykładowa lista zasad
w dodatkach



2.2. Jak wyznaczać granice i egzekwować zasady.

Wyznaczanie granic to klucz do utrzymania autorytetu, bo pozwala jasno określić, czego oczekujesz i jakie są Twoje zasady. Dzięki temu, w relacjach z dziećmi i rodzicami unikniesz nieporozumień i frustracji.

Ustalanie granic pomaga też zadbać o Ciebie i Twoje potrzeby. W efekcie, Twój autorytet staje się bardziej przekonujący, a relacje są zdrowsze.

Mów “nie”

Mów “nie” w sposób stanowczy, ale uprzejmy

Gdy rodzic lub uczeń (a nawet dyrektor) prosi o coś, co przekracza Twoje możliwości, powiedz:

“Rozumiem Pani/Pana prośbę, ale niestety nie mogę się na to zgodzić”.

W ten sposób uczysz ich szanować swoje granice.

Ustal jasne konsekwencje

Jeśli uczeń łamie zasady, zastosuj wcześniej ustalone konsekwencje, takie jak na przykład dodatkowe zadanie, które pomoże mu zrozumieć swoje błędy.

Warto także omówić z uczniem powody wprowadzenia tych zasad oraz znaczenie ich przestrzegania dla wspólnego funkcjonowania w klasie.

Dzięki jasnym konsekwencjom uczniowie wiedzą, że ich działania mają realne skutki.

Sama bądź konsekwentna

Wróć do strony 42. Nie bez powodu ten temat się powtarza.

Pamiętaj, że działając spójnie, budujesz zaufanie i szacunek. Każde odstępstwo może wprowadzać zamieszanie i podważać twoją wiarygodność. Możesz być elastyczna w rozwiązywaniu problemów, ale trzymaj się ustalonych zasad. W ten sposób pokażesz, że jesteś otwarta na rozmowę, ale jednocześnie wiesz, czego chcesz.

Rodzice i uczniowie widzą, czy jesteś stanowcza i godna zaufania.

CWICZENIE 8

Do listy zasad dodaj konsekwencje dla rodziców i uczniów.

Przećwicz mówienie “nie” w trudnych sytuacjach. Możesz to zrobić przed lustrem lub z koleżanką.



Zobacz e-book
“S.O.S Nauczycielu”



2.3. Jak budować szacunek i zaufanie

Autorytet to nie tylko stanowczość, ale także zaufanie i szacunek. Oto 5 sposobów jak je zdobyć:

- Bądź przygotowana
- Słuchaj i okazuj zainteresowanie
- Bądź sprawiedliwa
- Chwal i doceniaj
- Bądź autentyczna

Bądź przygotowana

Zawsze miej plan na lekcję lub zebranie z rodzicami, aby móc skutecznie przekazać to co zamierzasz. Dzięki temu rodzice i uczniowie dostrzegają Twoje zaangażowanie oraz profesjonalizm w pracy. To buduje zaufanie oraz pozytywną atmosferę w klasie.

Zaufanie często buduje się właśnie poprzez rzetelność.



Słuchaj i okazuj zainteresowanie

Pytaj rodziców o ich opinie i potrzeby. Pokazuj, że zależy Ci na współpracy.

Jeśli to możliwe wspólnie poszukujcie rozwiązań, które będą satysfakcjonujące dla Ciebie i ucznia/rodzica.

To podejście nie tylko umacnia relacje, ale również sprawia, że rodzice czują się doceniani i zrozumiani przez nauczyciela. Nawet jeśli w rezultacie nic nie zaproponują.

Bądź sprawiedliwa

Traktuj wszystkich równo. Unikaj faworyzowania. Staraj się być obiektywna w swoich ocenach i decyzjach, uwzględniając indywidualne potrzeby i możliwości każdego ucznia.

Chwal i doceniaj

Gdy uczeń lub rodzic (tak, rodzic też) zrobi coś dobrze, pochwal go. Ludzie generalnie rzadko czują się docenieni i bardzo to lubią. Robiąc to wzmocnisz zaufanie do siebie.

Bądź autentyczna

Nie udawaj kogoś, kim nie jesteś.
Nie próbuj się zmienić, nawet pod schemat tego workbooka. Bądź sobą, wzmacniaj te nawyki i zachowania, które w sobie cenisz. Jednocześnie trenuj w sobie profesjonalne podejście.

Rodzice i uczniowie widzą, że jesteś prawdziwa, co buduje szacunek.



CWICZENIE 9

Przez najbliższy tydzień stosuj powyższe sposoby w kontaktach z rodzicami i uczniami.

Pod koniec tygodnia zapisz, co się zmieniło w ich zachowaniu i jak się z tym czujesz.



MODUŁ 2 - PODSUMOWANIE

Autorytet to coś, co buduje się
każdego dnia.

Dzięki profesjonalnemu
wizerunkowi, jasnym zasadom
i konsekwencji oraz budowaniu
zaufania i szacunku możesz stać się
nauczycielką, którą rodzice
i uczniowie darzą uznaniem.





Teraz już wiesz jak...

1



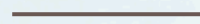
ustalać jasne
zasady

2



wyciągać
naturalne
konsekwencje

3



budować
zaufanie i
szacunek





MODUŁ 3

OPANUJ STRES PRZED ZEBRANIAMI

JAK PRZESTAĆ BAĆ SIĘ
TRUDNYCH ROZMÓW



Zebrania

Zebrania z rodzicami mogą być stresujące, zwłaszcza gdy spodziewasz się trudnych pytań lub krytyki. W tym rozdziale pokażę Ci, jak przygotować się do zebrań, zachować spokój i zamienić stres w pewność siebie.

3.1. Dlaczego stresujesz się przed zebraniem?

Stres przed zebraniem często wynika z obaw przed oceną, krytyką lub konfliktem. Poznaj źródła swojego lęku.

Krok 1: Zidentyfikuj swoje obawy.

Krok 2: Przeanalizuj wcześniejsze doświadczenia.

Krok 3: Zmień perspektywę.

Krok 1: Identyfikacja

Zastanów się, co konkretnie Cię stresuje. Czy to obawa przed krytyką? A może lęk przed trudnymi pytaniami?

Gdy wiesz, co Cię stresuje, łatwiej jest znaleźć rozwiązanie.

Krok 2: Analiza

Przypomnij sobie swoje ostatnie zebrania. Co poszło dobrze, a co mogłoby pójść lepiej?

Analiza pomaga wyciągnąć wnioski na przyszłość

Krok 3: Zmiana perspektywy

Zamiast myśleć: “Rodzice mnie oceniają”, pomyśl: “To spotkanie ma pomóc uczniom”

Zmiana myślenia zmniejsza stres.

**Żeby znaleźć rozwiązanie,
wyciągnąć wnioski i zmienić swoje
myślenie koniecznie wykonaj
następne ćwiczenie.**



CWICZENIE 10

Wypisz 3 sytuacje z poprzednich zebrań, które wywołały u Ciebie stres. Następnie zastanów się, jakie były jego źródła i jak mogłabyś sobie z poradzić w przyszłości.

Zrób to na kartce, w notatniku lub skorzystaj z Arkusza Analizy Sytuacji i Frustracji

Arkusze Analizy
Sytuacji i Frustracji



3.2. Jak przygotować się do zebrania

7 kroków do spokoju i pewności siebie

1. Zrób listę tematów do omówienia

Spisz najważniejsze punkty, które chcesz poruszyć (np. postępy uczniów, problemy do rozwiązania). Będziesz mieć jasny plan, co zmniejsza chaos i stres.

2. Przygotuj materiały

Zbierz wszystkie potrzebne dokumenty (np. oceny, prace uczniów).

Będziesz gotowa na każde pytanie.

3. Przećwicz odpowiedzi na trudne pytania.

Zastanów się, jakie pytania mogą zadać rodzice, i przygotuj odpowiedzi (np. “Dlaczego mój syn ma słabe oceny?”).

Poczujesz się pewniej, gdy będziesz wiedziała, co powiedzieć.

4. Ustal priorytety

Zdecyduj, które tematy są najważniejsze i zacznij od nich.

Nie tracisz czasu na nieistotne sprawy.

5. Przygotuj pozytywne informacje

Zawsze zacznij od czegoś pozytywnego (np. “Państwa córka świetnie radzi sobie z matematyką”). Rodzice będą bardziej otwarci na rozmowę.

6. Zadbaj o atmosferę

Przygotuj salę – ustaw krzesła w kole, przygotuj wodę dla rodziców. Przyjazna atmosfera zmniejsza napięcie.

7. Przećwicz relaksację

Przed zebraniem wykonaj krótkie ćwiczenie oddechowe (np. 5 głębokich wdechów i wydechów). Możesz wykorzystać do tego Awaryjną Kartę Nauczyciela. Poczujesz się spokojniejsza i bardziej skoncentrowana.



CWICZENIE 11

Zrób indywidualną checklistę. Spisz te 7 kroków i przygotowując się do następnego zebrania odhaczaj jeden po drugim.

W sklepie czeka też na Ciebie gotowa lista na indywidualne spotkanie z rodzicem.

Checklista - spotkanie
z rodzicem



3.3 Jak zachować spokój w trudnych momentach

Techniki relaksacyjne na żywo

Technika oddechowa

Gdy czujesz, że emocje rosną:

- weź głęboki wdech przez nos (licząc do 4),
- wstrzymaj oddech (licząc do 4)
- powoli wydechaj przez usta (licząc do 6).

To natychmiast uspokaja układ nerwowy.

Wizualizacja

Zamknij oczy na chwilę i wyobraź sobie spokojne miejsce (np. plażę lub las).

To pomaga oderwać się od stresującej sytuacji.

Skupienie na faktach

Gdy rodzic krytykuje, skup się na faktach, a nie na emocjach.

Np. “Rozumiem, że jest Pani zdenerwowana. Porozmawiajmy, jak możemy pomóc Kasi”.

To zmniejszy napięcie i skieruje rozmowę na konstruktywne tory.

Przerwa w rozmowie

Jak to działa: Jeśli sytuacja staje się zbyt napięta, powiedz: “Potrzebuję chwili, aby zebrać myśli. Czy możemy wrócić do tego za 5 minut?”.

Dajesz sobie czas na opanowanie emocji.



CWICZENIE 12

Przećwicz techniki relaksacyjne przed lustrem. Następnie wyobraź sobie trudną sytuację na zebraniu i zastosuj jedną z technik. Zapisz, jak się z tym czujesz.



MODUŁ 3 - PODSUMOWANIE

Stres przed zebraniem to coś, co można opanować. Dzięki zrozumieniu swoich obaw, dobremu przygotowaniu i technikom relaksacyjnym możesz zamienić stres w pewność siebie.

Pamiętaj, że każde zebranie to okazja do budowania lepszych relacji z rodzicami.

Przejdź do Modułu 4, by nauczyć się radzić sobie z frustracją!



To już umiesz

1



identyfikować
swoje obawy

2



dobrze się
przygotować
na zebranie

3



zastosować
techniki
zmniejszające
stres





MODUŁ 4

JAK RADZIĆ SOBIE Z FRUSTRACJĄ

ODKRYJ SWOJE EMOCJE
I NAUCZ SIĘ JE KONTROLOWAĆ



Frustracja

Frustracja to naturalna emocja, ale jeśli nie jest kontrolowana, może wpływać na Twoje samopoczucie i relacje z innymi. W tym module pokażę Ci, jak zrozumieć swoje emocje, przekształcić frustrację w działanie i zachować spokój w trudnych sytuacjach

4.1. Dlaczego czujesz frustrację?

Poznaj jej źródła i mechanizmy

Frustracja często wynika z niezrealizowanych oczekiwań lub poczucia bezsilności. Zrozumieć ją pomoże Ci odnalezienie jej źródła, analiza Twoich reakcji oraz zmiana perspektywy.

- źródło
- analiza
- zmiana perspektywy

Źródło frustracji

Zastanów się, co konkretnie wywołuje u Ciebie frustrację. Czy to trudne rozmowy z rodzicami? A może brak wsparcia ze strony kolegów? Gdy wiesz, co Cię frustruje, łatwiej jest znaleźć rozwiązanie.

Przeanalizuj swoje reakcje

Przypomnij sobie się, jak reagujesz na frustrację. Czy wybuchasz? A może wycofujesz się?

Jeśli zrozumiesz swoje reakcje to pomoże Ci je zmienić.

Zmień perspektywę

Zamiast myśleć: “To bez sensu”,
pomyśl: “Co mogę zrobić, aby to
zmienić?”.

To pomaga przekształcić frustrację w
działanie.



Przez tydzień prowadź dziennik
emocji. Zapisuj sytuacje, które
wywołały u Ciebie frustrację, oraz
swoje reakcje. Na koniec tygodnia
przeanalizuj, jakie są najczęstsze
źródła frustracji.

CWICZENIE 13

Dziennik frustracji

Co mnie dziś zdenerwowało?

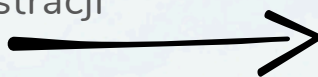
Jak zareagowałam?

Co mogłam zrobić inaczej?

Odpowiedzi na te 3 główne pytania rozjaśnią Ci Twój problem i w przyszłości pozwolą na inne reakcje, a kolejny podrozdział pomoże zacząć działać.

Zapisz je w zeszycie ćwiczeń, na kartce lub w notatniku.

Sprawdź Arkusz
Analizy Sytuacji
i Frustracji



POMOC
NAUCZYCIELA

4.2. Jak przekształcić frustrację w działanie:

Kroki do Skutecznego Rozwiązywania Problemów

Frustracja może być motorem do zmian, jeśli wiesz, jak ją wykorzystać. W poprzednim podrozdziale dowiedziałaś się jak określać problem.

Teraz czas na znalezienie wszystkich możliwych rozwiązań, wybór najlepszego i działanie.

CWICZENIE 14

Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania problemu, które przychodzą Ci do głowy. Np. co możesz zrobić jeśli denerwuje Cię, że rodzice dzwonią do Ciebie po godzinach.

Wybierz najlepsze rozwiązanie (realne i skuteczne)

Wprowadź rozwiązanie w życie i sprawdź czy działa

4.3. Jak nie brać sobie wszystkiego do serca?

Techniki ochrony własnych emocji

Frustracja często wynika z nadmiernego zaangażowania emocjonalnego, które sprawia, że stajemy się bardziej wrażliwi na niepowodzenia i trudności. W rezultacie, intensywne emocje mogą przytłaczać naszą zdolność do racjonalnego myślenia i podejmowania decyzji, co potęguje uczucie frustracji.

Żeby się chronić: zachowaj dystans, skup się na tym co możesz kontrolować, praktykuj wdzięczność.

Zachowaj dystans

Pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialna za wszystko. Niektóre sytuacje po prostu się zdarzają i nie masz na nie wpływu

Skup się na tym co możesz kontrolować

Zamiast martwić się rzeczami, na które nie masz wpływu, skup się na tym, co możesz zmienić. Poczujesz się bardziej sprawcza.

Praktykuj wdzięczność

Więcej o tym w ćwiczeniu 15

CWICZENIE 15

Przez tydzień prowadź dziennik wdzięczności. Zapisuj 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna każdego dnia. Na koniec tygodnia zastanów się, jak wpłynęło to na Twoje emocje.

Na koniec tygodnia zobaczysz czy miało to wpływ na Twoje podejście do różnych wydarzeń.

Rozbudowany
“Podziękownik” znajdziesz
w sklepie.



MODUŁ 4 - PODSUMOWANIE

Frustracja to emocja, którą możemy kontrolować, a kluczem jest zrozumienie, skąd się bierze. Często czujemy ją, gdy nasze oczekiwania nie są spełnione lub gdy napotykamy trudności w osiągnięciu celów. Możemy przekształcić tę frustrację w działanie, podejmując konkretne kroki, takie jak ustalanie realistycznych celów lub szukanie rozwiązań problemów. Dbając o swoje emocje i stosując techniki relaksacyjne, możemy zachować spokój i równowagę nawet w trudnych sytuacjach.



Po tym module wiesz, że...

1

trzeba
zrozumieć co
Cię denerwuje

2

przekształcić
frustrację w
działanie

3

powinnaś
zadbać
o własne
emocje





MODUŁ 5

JAK ZNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ

WPROWADŹ HARMONIĘ DO
SWOJEGO ŻYCIA ZAWODOWEGO
I OSOBISTEGO



Równowaga

Zachowanie równowagi między pracą a życiem osobistym jest niezbędne dla naszego szczęścia i zdrowia. W tym module podzielę się z Tobą sposobami na to, jak wygospodarować czas dla siebie, lepiej zorganizować swoje zadania oraz stworzyć sieć wsparcia.

5.1. Dlaczego czujesz przytłoczenie?

Poznaj swoje priorytety

Przytłoczenie często wynika z braku jasno określonych priorytetów, co sprawia, że czujemy się zagubieni w natłoku obowiązków. Kiedy nie wiemy, co jest najważniejsze, możemy łatwo stracić motywację i zapał do działania.

- Zidentyfikuj swoje priorytety.
- Ogranicz zbędne obowiązki.
- Naucz się mówić “nie”

Priorytety

Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze (np. czas z rodziną, rozwój zawodowy).

Dowiesz się dzięki temu, na czym się skupić.

Ogranicz zbędne obowiązki

Zrezygnuj z rzeczy, które nie są ważne (np. nadmiarowe spotkania). Zdobędziesz więcej czasu na to, co naprawdę się liczy.

Naucz się mówić “nie”

Jeśli coś Cię przeciąża, odmów w sposób asertywny. W ten sposób chronisz swój czas i energię.

CWICZENIE 16

Wypisz 3 najważniejsze priorytety w swoim życiu. Następnie zastanów się, jakie obowiązki możesz ograniczyć, aby mieć więcej czasu na to, co ważne.

W dodatkach znajdziesz też przykładową listę asertywnego “nie” - 10 różnych sposobów, których możesz użyć odmawiając.

Lista asertywnego
“nie”



5.2. Jak znaleźć czas dla siebie?

5 sposobów na regenerację i odpoczynek

Odpoczynek to nie luksus, ale konieczność, która ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Regularne przerwy od codziennych obowiązków pozwalają na regenerację sił. Dlatego warto wprowadzić do swojego życia rytuały odpoczynku, które pomogą nam zadbać o równowagę i harmonię w codziennym życiu.

Zaplanuj czas na relaks

Wpisz w kalendarz czas na odpoczynek (np. wieczór z książką, spacer). Dzięki temu określisz gwarantowany czas dla siebie.

Praktykuj małe przyjemności

Znajdź chwile na małe radości (np. filiżanka ulubionej herbaty, krótka drzemka).

To poprawia nastrój i dodaje energii.

Ogranicz technologię

Wyznacz godziny bez telefonu i komputera. Najlepiej 2 godziny przed snem. Zobaczysz jak zmieni się jakość Twojego snu.

Znajdź hobby

Zainteresuj się czymś, co Cię relaksuje (np. malowanie, gotowanie). To daje poczucie spełnienia.

Praktykuj mindfulness

Skup się na chwili obecnej, np. podczas spaceru lub jazdy. Regularne praktykowanie technik uważności może zmniejszyć objawy depresji i lęku, a także zwiększyć ogólne poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.

CWICZENIE 17

Wybierz jedną z powyższych metod i wprowadź ją w życie przez tydzień. Zapisz, jak wpłynęło to na Twoje samopoczucie.

W dodatkach znajdziesz 5 praktyk mindfulless.

mindfulness



5.3. Jak Budować Wsparcie

Dlaczego nie powinnaś radzić sobie ze wszystkim sama.

Wsparcie innych to ogromna pomoc w zachowaniu równowagi.

Poproś o pomoc. Nie bój się prosić o wsparcie (np. koleżanki, rodziny). Nie musisz wszystkiego robić sama.

Znajdź mentora. Poszukaj osoby, która może Cię wesprzeć zawodowo (np. doświadczony nauczyciel).

Dołącz do grupy wsparcia. Znajdź grupę nauczycieli, którzy dzielą się doświadczeniami.

CWICZENIE 18

Zastanów się kogo możesz poprosić o pomoc w najbliższym czasie. Skontaktuj się z tą osobą?

Zaobserwuj moją stronę “Pomoc Nauczyciela” na Facebook, napisz do mnie, a dołączę Cię do zamkniętej grupy wsparcia.



MODUŁ 5 - PODSUMOWANIE

Równowaga między pracą, a życiem osobistym to droga do szczęścia i zdrowia, ponieważ pozwala Ci na pełne korzystanie z obu tych sfer. Ustalenie jasnych priorytetów pomaga skupić się na tym, co naprawdę ważne, a regularne poświęcanie czasu dla siebie sprzyja regeneracji sił i zwiększa Twoją produktywność. Dodatkowo, wsparcie bliskich osób i przyjaciół tworzy sieć, która pomaga Ci radzić sobie z wyzwaniami, co pozwala na utrzymanie harmonii i energii w codziennym życiu.



Pamiętaj o...

1



jasnych
priorytetach

2



czasie dla
siebie

3



wsparciu od
innych



DODATKI

Pomocnicze pytania -
aktywne słuchanie

Przykładowe zasady
i konsekwencje

Lista asertywnego “nie”

Techniki mindfulness

Przykładowy plan pracy z
workbookiem

Wróć do
spisu treści

Propozycje pytań Aktywne słuchanie

„Czy może mi Pan/Pani powiedzieć mi więcej o tym, co Pani/Pan czuje w tej sytuacji?”

To pytanie zachęca rozmówcę do dzielenia się swoimi emocjami i myślami, co może pomóc w głębszym zrozumieniu jego perspektywy.

„Jakie są Pani/Pana najważniejsze wnioski w związku z tym?”

To pytanie skłania do refleksji nad sytuacją i pozwala rozmówcy wyrazić swoje przemyślenia oraz nauki, jakie wyniósł.

„Co sprawiło, że Pani/Pan podjął tę decyzję?”

Pytanie to pomaga zrozumieć motywacje i kontekst działania rozmówcy, co może być kluczowe dla lepszego zrozumienia jego punktu widzenia.

“Jakie są Państwa oczekiwania dotyczące tej sytuacji?”

To pytanie pozwala dowiedzieć się, czego rozmówca pragnie lub czego się spodziewa, co może pomóc w dalszym prowadzeniu rozmowy.

„Jak mogę Państwu pomóc w tej sytuacji?”

To pytanie pokazuje, że jesteś gotów wesprzeć rozmówcę i chcesz zrozumieć, jak możesz być dla niego użyteczny.



Zasady i konsekwencje

Punktualność

- Spóźnienia mogą prowadzić do utraty punktów za obecność i dodatkowych zadań.

Szacunek dla nauczycieli i rówieśników

- Brak szacunku może skutkować rozmowami dyscyplinarnymi i koniecznością przeprosin.

Udział w zajęciach

- Nieaktywny udział może wpłynąć na ocenę z przedmiotu.

Czystość i porządek w miejscu nauki

- Nieprzestrzeganie tej zasady może prowadzić do dodatkowych dyżurów porządkowych np. na przerwie

Uczciwość na sprawdzianach i testach

- Oszukiwanie może skutkować unieważnieniem pracy i dodatkowym testem.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa

- Niezastosowanie się do zasad bezpieczeństwa może skutkować wykluczeniem z niektórych aktywności.

Regularna komunikacja między rodzicami a szkołą

- Brak komunikacji może prowadzić do nieporozumień i pominięcia ważnych informacji.

Zaangażowanie w życie szkolne

- Brak zaangażowania może skutkować ograniczonym uczestnictwem w wydarzeniach szkolnych.

Konsekwencje powinny być dostosowane do wieku ucznia i stopnia naruszenia zasad. Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele byli konsekwentni w egzekwowaniu zasad, ale także elastyczni w stosowaniu konsekwencji, biorąc pod uwagę indywidualne okoliczności i potrzeby ucznia.

Lista asertywnego “nie”

Oto 10 przykładów asertywnego mówienia "nie", które możesz wykorzystać w różnych sytuacjach:

Bezpośrednie i uprzejme:

- „Dziękuję za propozycję, ale muszę odmówić, ponieważ mam już zaplanowane inne zajęcia w tym czasie.”

Z wyjaśnieniem:

- “Doceniam Twoje zaangażowanie, ale nie mogę teraz poświęcić dodatkowego czasu na tę aktywność. Muszę skupić się na przygotowaniu do lekcji.

Z uzasadnieniem:

- „To brzmi ciekawie, ale nie mogę się zgodzić, ponieważ obecnie koncentruję się na realizacji programu nauczania.”

Z empatią:

- „Rozumiem, że to dla Ciebie ważne, ale muszę odmówić, ponieważ nie mam możliwości pomóc w tej chwili.”

Z odniesieniem do wartości:

- „Cenię sobie równowagę między pracą a życiem osobistym, dlatego nie mogę przyjąć dodatkowych obowiązków poza godzinami lekcyjnymi.”

Z prośbą o zrozumienie:

- „Chciałbym/chciałabym pomóc, ale muszę odmówić. Mam już zaplanowane inne zadania i nie chcę się przeciążyć.”

Z pewnością siebie:

- „Nie, dziękuję. To nie jest coś, co mogę teraz zaakceptować.”

Z opcją na przyszłość:

- „Nie mogę teraz tego zrobić, ale może w przyszłości będę mógł/mogła wziąć w tym udział, jeśli sytuacja się zmieni.”

Z asertywnym tonem:

- „Nie czuję się komfortowo z tą prośbą, dlatego muszę powiedzieć ‘nie’.”

Z pozytywnym akcentem:

- „Dziękuję za zaufanie, ale muszę odmówić. Życzę powodzenia w realizacji tego pomysłu!”



5 praktyk mindfulness, które możesz wprowadzić do swojego życia

Medytacja skanowania ciała

To ćwiczenie polega na stopniowym kierowaniu uwagi na różne części ciała, zaczynając od stóp i kończąc na czubku głowy. Pomaga to w rozluźnieniu napięć i zwiększa świadomość ciała.

Uważny spacer

Podczas spaceru skup się na doznaniach związanych z ruchem – jak stopy dotykają ziemi, jakie dźwięki i zapachy Cię otaczają. To doskonały sposób na połączenie relaksu z aktywnością fizyczną.

Uważność podczas jedzenia

Zamiast jeść w pośpiechu, poświęć chwilę na celebrowanie każdego kęsa. Skup się na smaku, zapachu i teksturze jedzenia, co pozwoli Ci lepiej docenić posiłek.

Medytacja oddechowa

Skoncentruj się na swoim oddechu, licząc w myślach: „jeden” przy wdechu, „dwa” przy wydechu. Ta prosta technika pomaga uspokoić umysł i zredukować stres.

Uważne słuchanie

Podczas rozmowy skup się w pełni na rozmówcy, nie przerywając i nie oceniając. Taka praktyka wzmacnia relacje oraz uczy empatii i zrozumienia.

Przykładowy plan pracy

Plan możesz dostosować do swoich potrzeb np. zmienić dni tygodnia.

Jeśli masz więcej czasu, możesz pracować częściej (np. 3 razy w tygodniu), skracając proces do 7-8 tygodni.

Prowadź go regularnie dziennik – to ważne do śledzenia postępów.

Po każdym rozdziale zaplanuj **małą nagrodę**, np. spacer, książkę czy ulubiony deser, by utrzymać motywację.

[Wróć do spisu treści](#)

Tydzień 1: Moduł 1 - Komunikacja z Rodzicami (Część 1)

- Poniedziałek: Przeczytaj Moduł 1 i wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 1.1 (np. analiza stylu komunikacji).
- Czwartek: Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 1.2 (np. techniki aktywnego słuchania). Zastosuj jedną technikę w rozmowie z rodzicem lub koleżanką z pracy. Zapisz refleksje w dzienniku: Co wyszło dobrze? Co było trudne?

Tydzień 2: Moduł 1 - Komunikacja z Rodzicami (Część 2)

- Poniedziałek: Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 1.3 (np. asertywne formułowanie próśb). Przetestuj technikę w realnej sytuacji.
- Czwartek: Podsumuj Moduł 1. Zapisz w dzienniku, jakie zmiany w komunikacji zauważyłeś/aś. Nagroź się za postępy (np. filiżanką ulubionej herbaty).

Tydzień 3: Moduł 2 - Wzmocnienie Autorytetu (Część 1)

- Poniedziałek: Przeczytaj treść i wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 2.1 (np. określenie swoich mocnych stron jako nauczyciela).
- Czwartek: Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 2.2 (np. ustalanie granic w kontaktach z uczniami). Wprowadź jedną zasadę w klasie i zanotuj swoje obserwacje w dzienniku.

Tydzień 4: Moduł 2 - Wzmocnienie Autorytetu (Część 2)

- **Poniedziałek:** Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 2.3 (np. budowanie spójnego wizerunku). Zastosuj technikę w kontaktach z rodzicami lub uczniami.
- **Czwartek:** Podsumuj Moduł 2. Zapisz w dzienniku, jak nowe zasady wpłynęły na Twój autorytet. Zastanów się, co możesz jeszcze poprawić.

Tydzień 5: Moduł 3 - Opanowanie Stresu Przed Zebraniami (Część 1)

- **Poniedziałek:** Przeczytaj cały moduł 3 i wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 3.1 (np. techniki oddechowe redukujące stres).
- **Czwartek:** Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 3.2 (np. przygotowanie mentalne do trudnej rozmowy). Przetestuj technikę przed spotkaniem lub zebraniem i zapisz refleksje.

Tydzień 6: Moduł 3 - Opanowanie Stresu Przed Zebraniem (Część 2)

- **Poniedziałek:** Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 3.3 (np. wizualizacja sukcesu). Przygotuj się do najbliższego zebrania, stosując poznane metody.
- **Czwartek:** Podsumuj Moduł 3. Zanotuj, jak techniki wpłynęły na Twoje samopoczucie podczas zebrania. Nagroź się za wytrwałość.

Tydzień 7: Moduł 4 - Radzenie Sobie z Frustracją (Część 1)

- **Poniedziałek:** Przeczytaj treść Modułu 4 i wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 4.1 (np. rozpoznawanie źródeł frustracji).
- **Czwartek:** Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 4.2 (np. techniki przekierowania emocji). Zastosuj je w sytuacji wywołującej stres i zapisz efekty.

Tydzień 8: Moduł 4 - Radzenie Sobie z Frustracją (Część 2)

- Poniedziałek: Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 4.3 (np. budowanie odporności emocjonalnej). Przetestuj technikę w codziennej pracy.
- Czwartek: Podsumuj Moduł 4. Zapisz w dzienniku, co pomogło Ci najbardziej w radzeniu sobie z frustracją.

Tydzień 9: Moduł 5 - Znalezienie Równowagi (Część 1)

- **Poniedziałek:** Zapoznaj się z Modułem 5 i wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 5.1 (np. analiza priorytetów w pracy i życiu prywatnym).
- **Czwartek:** Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 5.2 (np. planowanie czasu dla siebie). Wprowadź jedną zmianę w swoim harmonogramie i zanotuj odczucia.

Tydzień 10: Moduł 5 - Znalezienie Równowagi (Część 2)

- **Poniedziałek:** Wykonaj ćwiczenia z podrozdziału 5.3 (np. techniki relaksacyjne). Wdróż je w życie codzienne.
- **Czwartek:** Podsumuj cały workbook. Zapisz w dzienniku, jakie zmiany zauważyłeś/aś po 10 tygodniach. Wróć do wybranego rozdziału, powtórz ulubione ćwiczenie i świętuj sukces!

ZAKOŃCZENIE

Praca z tym workbookiem to proces, który wymaga zaangażowania, ale przynosi ogromne korzyści.

Dzięki regularności,
praktyce
i pozytywnemu nastawieniu
możesz osiągnąć swoje cele
– poprawić komunikację,
wzmocnić autorytet,
opanować stres i znaleźć
równowagę.

Pamiętaj: Każdy krok do przodu to sukces. Jesteś gotowa na tę podróż?

Napisz do mnie na Instagramie lub Facebook jak Ci poszło.

*Powodzenia
Gosia Dyba -
-Pomoc Nauczyciela*