

KONFERENCJA ON-LINE

MÓZG W CZASIE PANDEMII

CZĘŚĆ 2. WSPARCIE NAUCZYCIELI W
ZDALNEJ EDUKACJI

19 CZERWCA 2020 R.
GODZ. 12.00 - 16.00

Organizatorzy:



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE



WOLNY PROFESOR KRAKÓW
NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
INSTYTUT NAUKI LEKTIKON

SPECJALISTYCZNA PORADNIA
WCZESNEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ
W KRAKOWIE





PROGRAM KONFERENCJI

12.00 - 12.05

Powitanie uczestników konferencji i zaproszonych gości

Małgorzata Niewodowska, Ewa Pohorecka,
Krystian Sroka, Radosław Świergosz

12.05 - 12.15

Uroczyste otwarcie konferencji

Ewa Całus – Dyrektor Wydziału Edukacji Urzędu Miasta
Krakowa

12.15 - 12.50

Jak wspierać pozytywne relacje rówieśnicze on-line?

prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski

12.50 - 13.00

sesja pytań i odpowiedzi

13.00 - 13.35

Empatia nauczycieli w edukacji zdalnej

dr Marek Kaczmarzyk

13.35 - 13.45

sesja pytań i odpowiedzi

13.45 - 14.20

Zdrowie psychiczne nauczycieli

dr hab. n. med. Maciej Pilecki

14.20 - 14.30

sesja pytań i odpowiedzi

14.30 - 15.15

Panel dyskusyjny

Renata Flis, Wiesława Kubieniec, Stanisław Bobula,
Małgorzata Niewodowska, Ewa Pohorecka
Moderatorzy: Krystian Sroka, Radosław Świergosz

15.15 - 16.00

Podsumowanie i zamknięcie konferencji

Małgorzata Niewodowska, Ewa Pohorecka,
Krystian Sroka, Radosław Świergosz



Kraków

Jak wspierać pozytywne relacje rówieśnicze online?

prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski



Organizatorzy:



NIEPUBLICZNA PLACÓWKĄ DOSKONAŁENIA NAUCZYCIELI
INSTYTUT NAUKI LEKTIKON



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPÓWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE

SPECJALISTYCZNA PORADNIA
WCZESNEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ
W KRAKOWIE



PYTAŃ POJAWIA SIĘ WIELE...



Czemu w ogóle warto zajmować się relacjami rówieśniczymi?



Czy relacje rówieśnicze online mają coś wspólnego z relacjami rówieśniczymi offline?



Co się stało z relacjami rówieśniczymi w czasie pandemii?



Czy komunikacja zapośredniczona zawsze oznacza gorsze relacje rówieśnicze?



Czy wykorzystanie komunikacji zapośredniczonej pomoże budować relacje online (nawet, gdy nie musimy z niej korzystać)?

CZY WARTO SIĘ TYM ZAJMOWAĆ?

- Tak – bo mają wpływ na rozwój i wszystko, co się w szkole dzieje.
- Kiedy są zaburzone – dzieje się bardzo źle – bullying
- Kiedy są pozytywne – działają profilaktycznie, a w niektórych kontekstach terapeutycznie
- Bo są treningiem innych relacji społecznych teraz i w przyszłości

NIE MA JUŻ REALU I WIRTUALU

- Inne wzory korzystania z internetu – bardziej na ile online, a nie czy online
- Nakładanie się problemów – badania bullyingu i cyberbullyingu (najnowsze EU Kids Online, ale też IMPACT
- Ale pozytywne rzeczy też się nakładają, np. badanie Pozytywny internet i jego młodzi twórcy (Pyżalski (red.), 2019).

JEST ONLINE I OFFLINE

BADANIE ZDALNENAUCZANIE.ORG

- PTEM, DBAM O MÓJ ZASIĘG, ORANGE
- UG, UAM, AGH
- Nauczyciele, rodzice, uczniowie (N=1284)

RELACJE Z KOLEGAMI I KOLEŻANKAMI Z KLASY

- PRZED PANDEMIĄ DUŻO/TROCHĘ LEPSZE 50%
- TAKIE SAME 39%
- PRZED PANDEMIĄ GORSZE 5%

POMOC W NAUCE

- PRZED PANDEMIĄ WIĘCEJ – 13%
- **TAK SAMO – 36%+14% co nie pomagało i nie pomaga**
- PRZED PANDEMIĄ MNIEJ – 19%

CO Z TYM ROBIĆ?

- Czy potrzebujemy nowych metod?
- Czy w ogóle to da się zrobić?

A CO CHCEMY OSIĄGNAĆ?



Walka z problemami?

Wspieranie relacji?

LINY, SZNURKI,
NITKI...



CO Z TYM MOŻNA ZROBIĆ TERAZ?



CZY TO PROSTE SPRAWY KTÓRE WSZYSTYCY ZNAJĄ?

- Wróćmy do wcześniej cytowanych badań: 10% - od czasu do czasu, często lub bardzo często, dzieliło uczniów na grupy, które miały współpracować online
- Wszystko tkwi w szczegółach – małymi rozwiązaniami można dużo osiągnąć

WIĘCEJ O TYM O CZYM ROZMAWIAMY.....

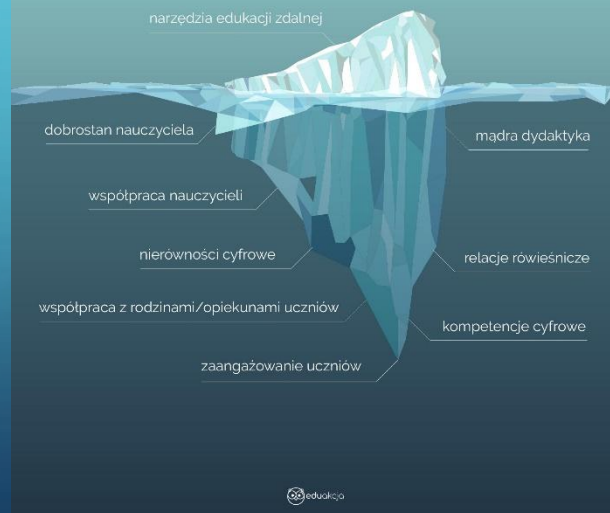
Bezpłatny e-book:

zdalnie.edu-akcja.pl

Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19

Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele

Redakcja naukowa
Jacek Pyżalski





PROGRAM KONFERENCJI

12.00 - 12.05

Powitanie uczestników konferencji i zaproszonych gości

Małgorzata Niewodowska, Ewa Pohorecka,
Krystian Sroka, Radosław Świergosz

12.05 - 12.15

Uroczyste otwarcie konferencji

Ewa Całus – Dyrektor Wydziału Edukacji Urzędu Miasta
Krakowa

12.15 - 12.50

Jak wspierać pozytywne relacje rówieśnicze on-line?

prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski

12.50 - 13.00

sesja pytań i odpowiedzi

13.00 - 13.35

Empatia nauczycieli w edukacji zdalnej

dr Marek Kaczmarzyk

13.35 - 13.45

sesja pytań i odpowiedzi

13.45 - 14.20

Zdrowie psychiczne nauczycieli

dr hab. n. med. Maciej Pilecki

14.20 - 14.30

sesja pytań i odpowiedzi

14.30 - 15.15

Panel dyskusyjny

Renata Flis, Wiesława Kubieniec, Stanisław Bobula,
Małgorzata Niewodowska, Ewa Pohorecka
Moderatorzy: Krystian Sroka, Radosław Świergosz

15.15 - 16.00

Podsumowanie i zamknięcie konferencji

Małgorzata Niewodowska, Ewa Pohorecka,
Krystian Sroka, Radosław Świergosz



***Empatia nauczycieli
w zdalnej edukacji***
prof. UŚ dr Marek Kaczmarzyk



Organizatorzy:



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPÓWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE

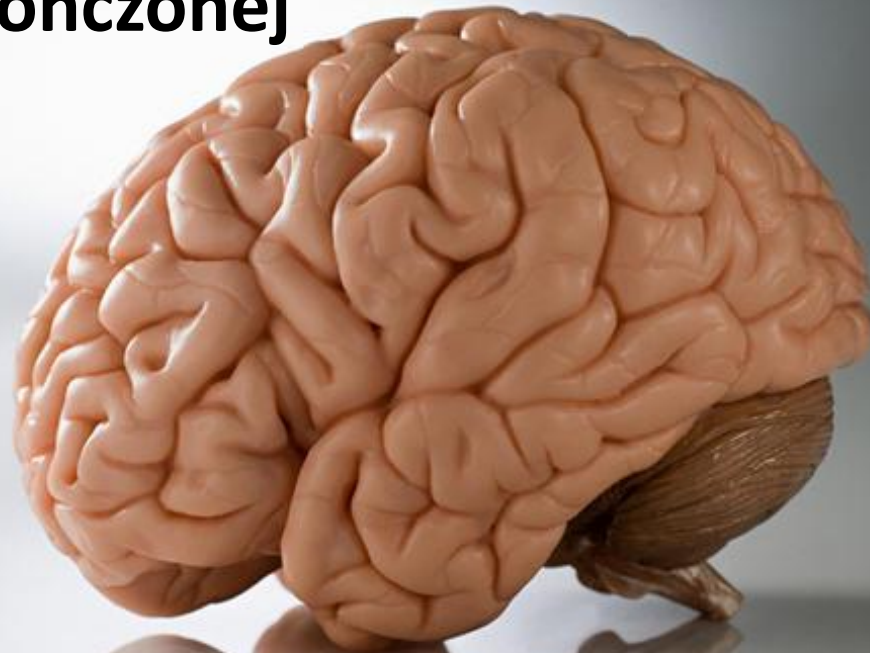


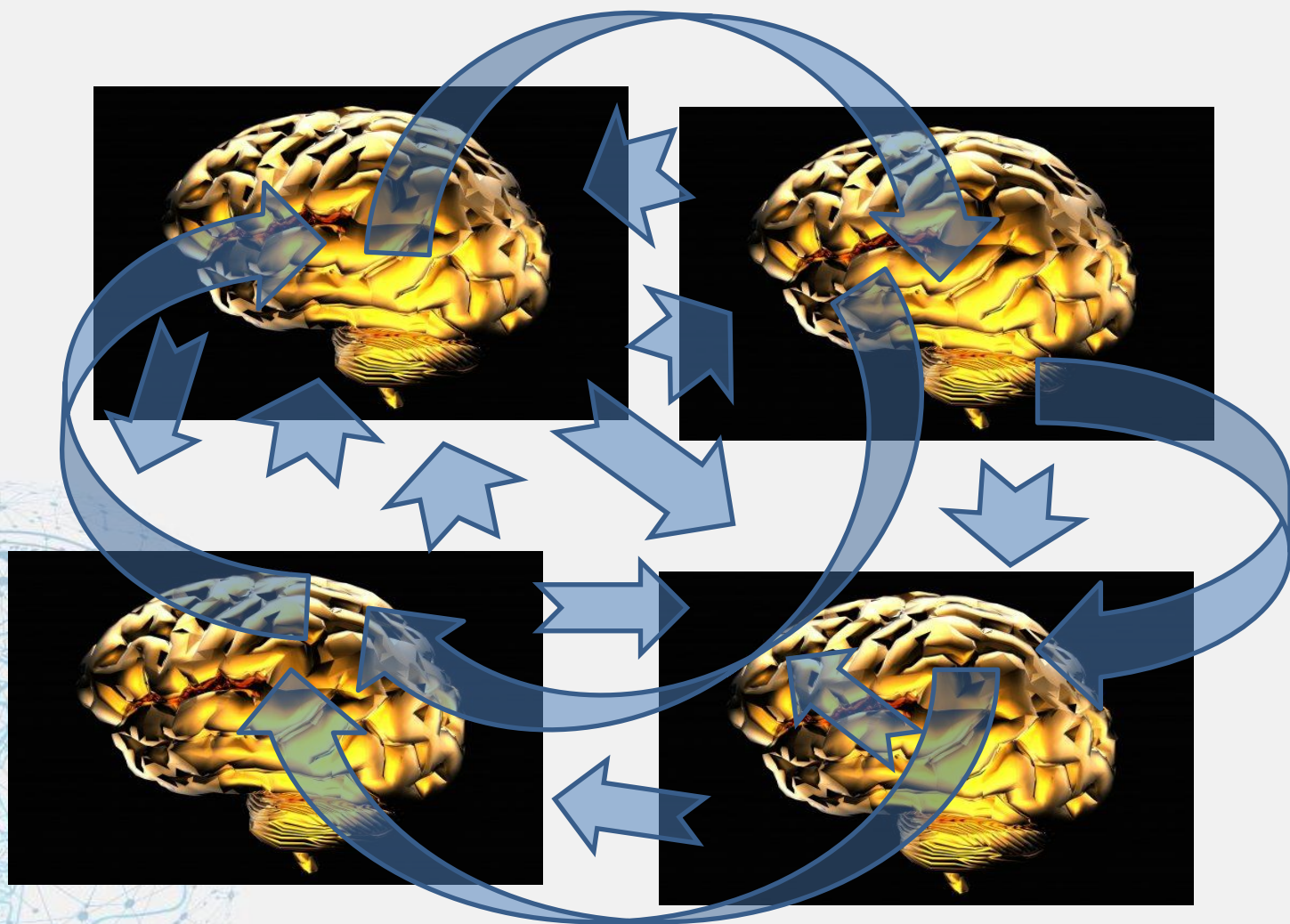
NIEPUBLICZNA PLACÓWKĄ DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
INSTYTUT NAUKI LEKTIKON

SPECJALISTYCZNA PORADNIA
WCZESNEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ
W KRAKOWIE



Mózg ludzki jest systemem
o niemal **nieskończonej**
złożoności







150

SPOŁECZNY CHARAKTER GATUNKU

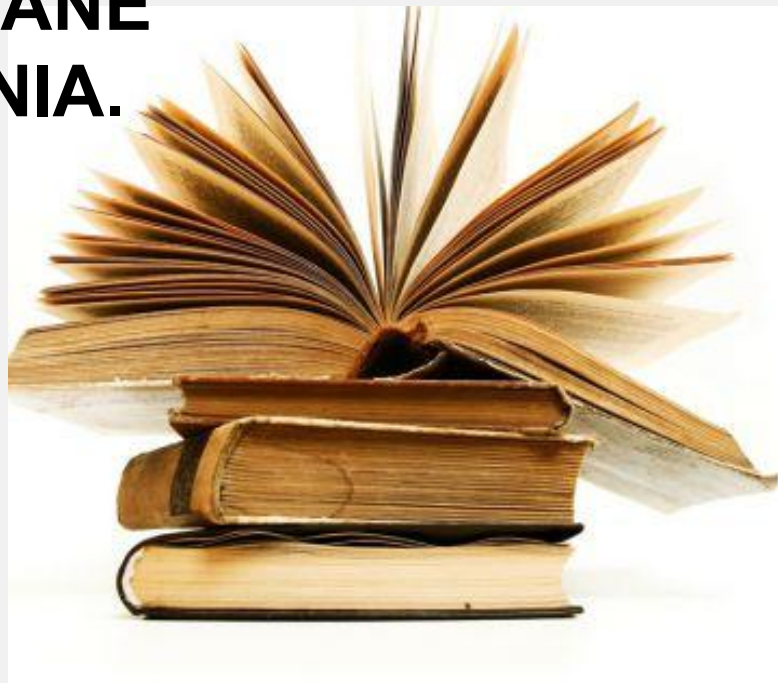
PODSTAWĄ JEST KOOPERACJA

Liczba Dunbara nie ma jakiejś określonej ściśle wartości —
przyjmuje się, że wynosi około 150.



**OPOWIEŚCI ZMIENIAJĄ
NASZ MÓZG TAK SAMO,
JAK PRZEŻYWANE
DOŚWIADCZENIA.**

**Dzięki nim
pokonujemy
przestrzeń
i czas.**





Dziękuję

marek.kaczmarzyk@us.edu.pl



Kraków

Zdrowie psychiczne nauczycieli

Dr hab. n. med. Maciej Pilecki



Organizatorzy:



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPÓWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE



NIEPUBLICZNA PLACÓWKĄ DOSKONAŁENIA NAUCZYCIELI
INSTYTUT NAUKI LEKTIKON

SPECJALISTYCZNA PORADNIA
WCZESNEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ
W KRAKOWIE



Zdrowie Psychiczne Nauczycieli

Maciej Pilecki

*Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UJ CM
Oddział Kliniczny Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i
Młodzieży SU w Krakowie*

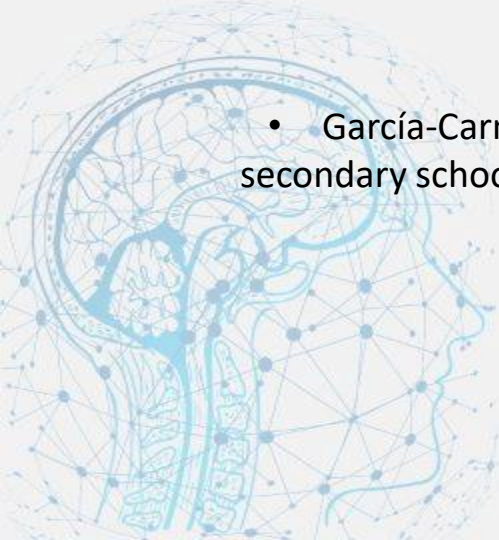


- **Dla klimatu i kultury szkoły kluczowe znaczenie ma to, jak się w niej czuje i zachowuje personel.**

Okulicz-Kozaryn 2010.



- Nauczyciele szkół ponadpodstawowych należą do grupy zawodowej charakteryzującej się najczęstszym korzystaniem ze zwolnień lekarskich z powodu stresu w pracy. Są też w największym ryzyku zespołu wypalenia zawodowego.



- García-Carmona, Marina, María Dolores Marín, and Raimundo Aguayo. "Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis." *Social Psychology of Education* 22.1 (2019): 189-208.

- 86% nauczycieli ma poczucie, że ich obciążenia zawodowe są wyższe niż w innych profesjach

Pyżalski J. (2010) *Stresory w środowisku pracy nauczyciela* [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Impuls, Kraków, 53-74.

- 20% nauczycieli ma pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego

Tucholska S. (2003): *Wypalenie zawodowe nauczycieli*. Lublin, KUL.

- 25% ma niskie poczucie sensu pracy

Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): *Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów. Projekt statutowy IPiN.*

- W jednym z pierwszych badań z lat 40-tych ubiegłego wieku z Kliniki Mayo z USA stwierdzono, iż nauczyciele mają ponad 3-krotnie większe ryzyko występowania zaburzeń psychicznych niż lekarze.
- Późniejsze badania prowadzone w wielu krajach potwierdzają w większości wyższe ryzyko występowania problemów psychicznych oraz emocjonalnych (w tym głównie lęku i depresji) wśród nauczycieli w porównaniu z populacją ogólną czy innymi grupami zawodowymi.
- Samobójstwa nie występują jednak w populacji nauczycieli częściej niż w innych grupach zawodowych.

- Smith, Hightower, 1948 za Schonfeld, Irvin Sam, Renzo Bianchi, and Peter Luehring-Jones. "Consequences of job stress for the mental health of teachers." *Educator stress*. Springer, Cham, 2017. 55-75.



- <https://www.youtube.com/watch?v=Dgle4OfL-zo>

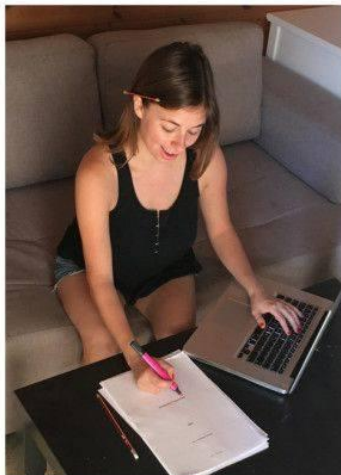


- Istnieje ścisły związek między zespołem wypalenia zawodowego a problemami z głosem takimi jak poczucie suchości w ustach, chrypki lub wyczerpania mówieniem. Osoby pracujące ponad 15 lat miały ponad dwukrotne ryzyko występowania podobnych objawów.

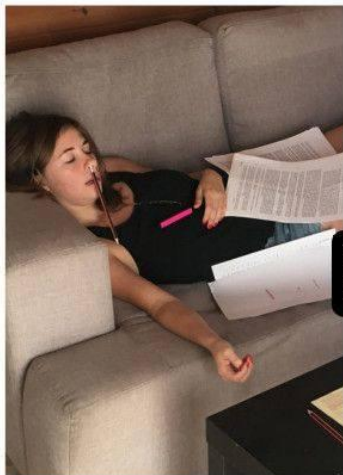
de Brito Mota AF, Giannini SP, de Oliveira IB, Paparelli R, Dornelas R, Ferreira LP. Voice disorder and burnout syndrome in Teachers. Journal of Voice. 2019 Jul 1;33(4):581-e7.



PRACA ZDALNA



9:00



9:12

memy.pl

memy.pl

9:00

9:12



POSIEDZENIE RADY PEDAGOGICZNEJ

CZERWIEC 2020

CZERWIEC 2020

POSIEDZENIE RADY PEDAGOGICZNEJ

- W 2030 roku depresja będzie najistotniejszym problemem zdrowotnym w krajach rozwiniętych.

Cuijpers i wsp. 2012



- Problemy emocjonalne, zaburzenia psychiczne oraz uzależnienia dotyczą nie mniej niż 40% osób w wieku rozwojowym.
- Co dziesiąty młody człowiek wymaga intensywnego leczenia psychiatrycznego.

(Costello i wsp. 2004, Merikangas i wsp. 2010)



- Wypalenie zawodowe stanowi poważny problem dotyczący przedstawicieli zawodów społecznych i usługowych. Jego konsekwencje mogą dotyczyć samopoczucia i skuteczności działania, ale może też powodować większą skłonność do zapadania na poważne zaburzenia psychiczne i zdrowotne. Wśród grup zawodowych zagrożonych wypaleniem wymienia się najczęściej lekarzy, pielęgniarki i psychoterapeutów, a także nauczycieli.

- ŚWIĘTOCHOWSKI, Waldemar. Wypalenie zawodowe nauczycieli akademickich i nauczycieli szkoły średniej – analiza porównawcza. *Medycyna Pracy*, 2011, 62.2: 133-143.



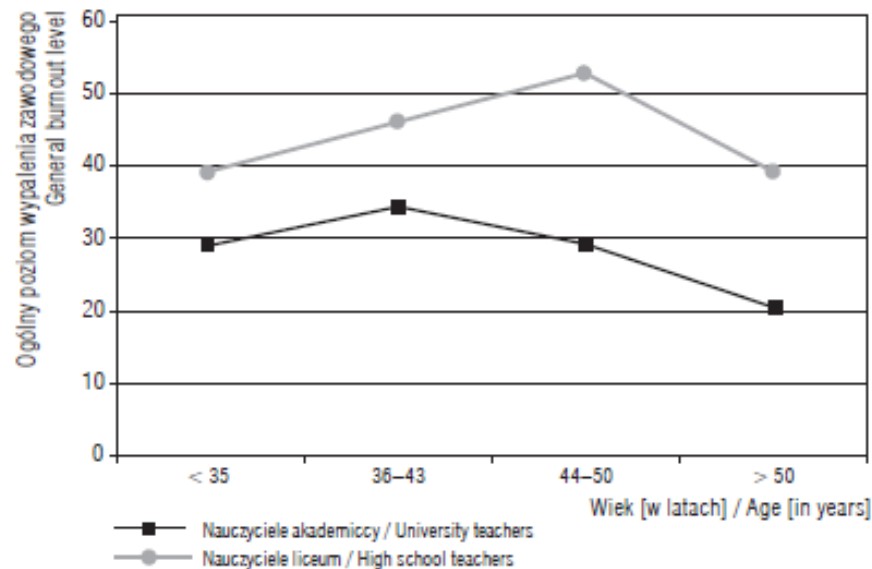
- „zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób”



- (Maslach, 2004, s. 15). Za KOWALCZYK, Agnieszka; KOSTORZ, Karolina. Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 2017, 59: 50-57.

Wymiary wypalenia wg Maslach

1. **Wyczerpanie emocjonalne** – przejawiające się zmęczeniem, przeciążeniem, zniechęceniem oraz mniejszym zainteresowaniem sprawami zawodowymi.
2. **Depersonalizację** – stopniowe zobojętnienie na sprawy i problemy innych, przedmiotowe traktowanie ludzi, niezdolność odczuwania empatii, niechęć do nawiązywania interakcji, ograniczenie do minimum czasu poświęcanego na aktywność zawodową.
3. **Obniżone poczucie dokonań osobistych**, odczuwanie braku wiary we własną skuteczność w pracy, podawanie w wątpliwość własnych umiejętności. Człowiek czuje się nieprzydatny, bezwartościowy, co powoduje przyjęcie przez niego postawy rezygnacji.



Ryc. 1. Wypalenie zawodowe wśród nauczycieli akademickich i nauczycieli liceum.

Fig. 1. Burnout in university teachers and high school teachers.

ŚWIĘTOCHOWSKI, Waldemar. Wypalenie zawodowe nauczycieli akademickich i nauczycieli szkoły średniej—analiza porównawcza. *Medycyna Pracy*, 2011, 62.2: 133-143.

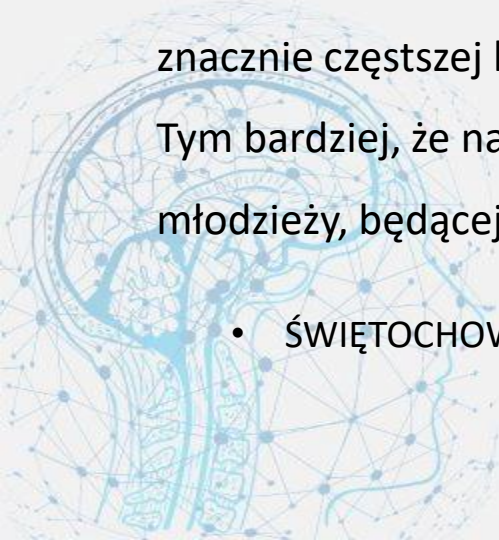
- Nauczyciele licealni nie lubią, gdy ktoś inny ich poucza, natomiast okazują się być bardzo wrażliwi na wsparcie emocjonalne i docenianie ich pracy (wsparcie wartościujące).

Pozostaje wobec tego pytanie: dlaczego mimo większego odczuwanego wsparcia społecznego nauczyciele liceum mają znacząco wyższe wskaźniki wypalenia zawodowego?

Nauczyciele mają stosunkowo wysokie poczucie zagrożenia osobistego (lęku), są poddawani znacznie częstszej kontroli zarówno ze strony przełożonych, jak i uczniów oraz ich rodziców.

Tym bardziej, że nauczyciele szkół średniego szczebla pracują z dość licznymi grupami młodzieży, będącej częstokroć w krytycznych okresach rozwoju.

- ŚWIĘTOCHOWSKI, Waldemar. Wypalenie zawodowe nauczycieli akademickich i nauczycieli szkoły średniej—analiza porównawcza. *Medycyna Pracy*, 2011, 62.2: 133-143.



Fazy wypalenia zawodowego

1. Zafascynowanie
2. Stagnacja
3. Frustracja
4. Apatia
5. Syndrom wypalenia



Większe wyczerpanie emocjonalne zadeklarowały kobiety niż ich koledzy.

Wypalenia zawodowego częściej doświadczali nauczyciele pracujący w **szkołach średnich** niż nauczyciele szkół podstawowych.

Pierwsze symptomy wypalenia zawodowego wystąpiły u nauczycieli mających do 10 lat stażu pracy.

Wśród wielu czynników chroniących nauczycieli przed wypaleniem zawodowym istotną rolę odgrywa wysokie **poczucie własnej skuteczności** oraz dostrzeganie wsparcia społecznego.

KOWALCZYK, Agnieszka; KOSTORZ, Karolina. Przegląd badań nad wypaleniem zawodowym nauczycieli. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2017, 59: 50-57.

- Sonda, której koniec zapuszczamy w materię życia innych zawsze ma drugi koniec – w nas.

(Gregory Bateson za Kraemer 2009)

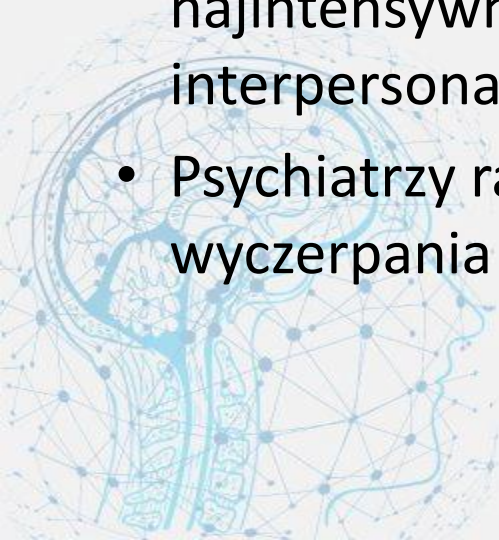


Wewnętrzny proces terapeutyczny



Chiron został zraniony strzałą zanurzoną w krwi Hydry. Ponieważ był nieśmiertelny, cierpiał na wieczne męki wynikające z zatrucia. W poszukiwaniu tego jak się uleczyć, nauczył się jak leczyć innych.

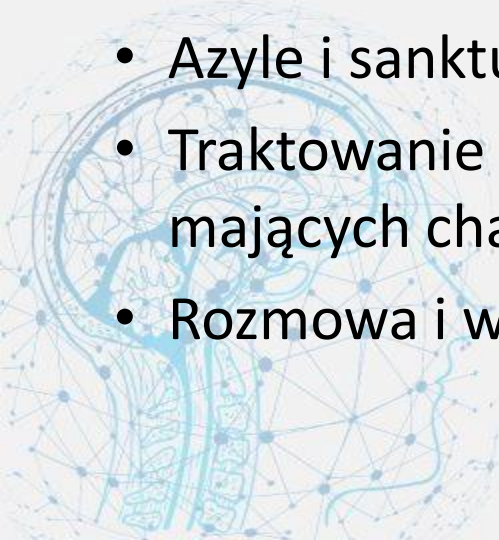


- 
- Dystres psychologiczny jest wśród lekarzy, zwłaszcza pracujących w szpitalach, szczególnie wysoki.
 - Spośród wszystkich specjalności, psychiatrzy mają najintensywniejsze i szczególnie stresujące relacje interpersonalne z pacjentami.
 - Psychiatrycy raportują więcej problemów emocjonalnych czy wyczerpania związanych z pracą niż interniści czy chirurdzy.

Guthrie i wsp. 1999

Jak sobie radzimy my psychiatrzy/psychoterapeuci

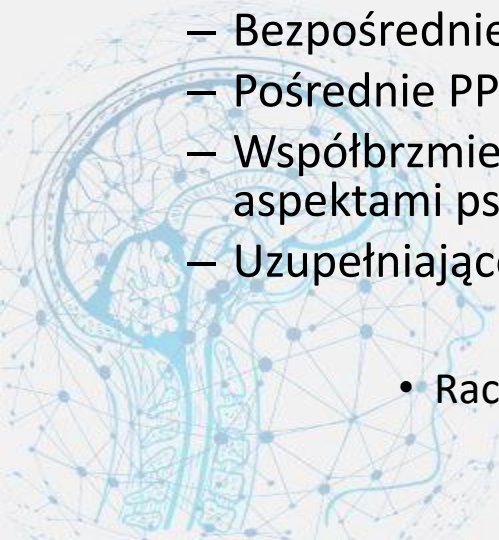
- Jakich gratyfikacji oczekuje?
- Jasne granice
- Azyle i sanktuaria
- Traktowanie uczuć jakie pojawiają się w trakcie pracy jako nie mających charakteru osobistego
- Rozmowa i wsparcie



Przeciw-przeniesienie (PP)

- PP to kompleksowa reakcja na pacjenta.
- Nieświadoma reakcja na przeniesienie pacjenta związana z nierozwiązanymi konfliktami terapeuty komplementarnymi do problemów pacjenta.



- 
- Obiektywne (homogeniczne, nienawiść obiektywna wg Winnicota) PP: podobne u większości terapeutów
 - Subiektywne (idiosynkratyczne) PP: wynikające z nierozwiązanych problemów terapeuty
 - Bezpośrednie PP: na pacjenta
 - Pośrednie PP: na istotną osobę z otoczenia
 - Współbrzmieniowe PP: bliskie empatii identyfikowanie się z poszczególnymi aspektami psychiki pacjenta
 - Uzupełniające PP: identyfikacja z obiektami wewnętrznymi

- Racker 1968, Winnicot 1947, Giovacchini 1985, Kernberg 1965, Rasic 2010

- Przeciwn-przeniesienie w psychoterapii i psychiatrii wieku rozwojowego jest wyjątkowe, jeśli chodzi o jego siłę i charakter

Abbate, 1964, Showalter 1985, Rasic, 2010

- Całościowa odpowiedź na dziecko, rodziców i sytuację terapii

Kernberg 1965, Tsiantis i wsp. , 1996



**Praca w zespołach o wysokiej spójności jest jednym z
najistotniejszych czynników ochrony przed
wypaleniem zawodowym.**

Langan-Fox, Cooper 2011



Panel dyskusyjny

- **Renata Flis** – SPWPPP w Krakowie, koordynatorka sieci współpracy, ekspert PPP
- **Wiesława Kubieniec** – SPPPdDzNE w Krakowie, nauczyciel w SP Nr 41, koordynatorka sieci
- **Stanisław Bobula** – Era Edukacji, trener i psycholog, koordynator sieci
- **Małgorzata Niewodowska** - Dyrektor SPPPdDzNE w Krakowie
- **Ewa Pohorecka** – Dyrektor SPWPPP w Krakowie

Moderatorzy: **Krystian Sroka, Radosław Świergosz** (NPDN IN Lektikon)

Organizatorzy:



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE



NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONAŁENIA NAUCZYCIELI
INSTYTUT NAUKI LEKTIKON

SPECJALISTYCZNA PORADNIA
WCZESNEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ
W KRAKOWIE



KONFERENCJA ON-LINE

MÓZG W CZASIE PANDEMII

CZĘŚĆ 2. WSPARCIE
ZDALNEJ EDUKACJI

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ😊



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE



Organizatorzy:
NIEPUBLICZNA PLACÓWKĄ DOSKONAŁENIA NAUCZYCIELI
INSTYTUT NAUKI LEKTIKON

SPECJALISTYCZNA PORADNIA
WCZESNEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ
W KRAKOWIE

