

Zadbajmy o siebie w czasie ferii i nie tylko

Każdy nauczyciel jest dla siebie swoim „narzędziem pracy” i aby mógł sprawnie z tego „narzędzia” korzystać, musi regularnie o siebie dbać. Ferie zimowe to właśnie taki czas dbania o siebie, o swoje potrzeby. Bez tego trudno potem będzie zadbać o potrzeby uczniów. Planując wypoczynek, warto zadać sobie pytania: Co mnie tak naprawdę regeneruje? Co sprawi, że ten wolny czas da mi prawdziwy odpoczynek?

Najważniejsze! Należy wyjść z trybu pracy i wejść w tryb odpoczynku.

Być może ferie to dobry czas, aby zapoznać się z dość popularnym Mindfulness. Jest to praktyka uważności i koncentracji uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili. W tym celu polecam lekturę książki: „Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat” Kathrine Weare.

Polecam również blog Michała Pasterskiego – trenera rozwoju osobistego, który mówi o sobie, że „pracuje nad stworzeniem alternatywnego systemu edukacji dla dzieci i dorosłych”, na swoim blogu pisze o 50 sposobach zadbania o siebie - <https://michalpasterski.pl/2016/07/50-sposobow-zadbanie-o-siebie/>

Idealnym sposobem na relaks mogą też być antystresowe kolorowanki dla dorosłych:

- ◆ <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-dla-doroslych/>
- ◆ <https://kolorowankidladoroslych.online/historie-opowiesci/>

Pamiętajcie!

Najważniejsze jest budowanie przekonania, że poświęcanie sobie czasu i dbanie o siebie nie jest jego marnowaniem.

Miłego wypoczynku!

Bogusława Głowacka – doradca metodyczny