5 KART RATUNKOWYCH DLA NAUCZYCIELA

NA TRUDNY POCZĄTEK ROKU



Edyta Pyrka

EDUKACJA BEZ LUKRU

KIEDY PLAN SIĘ ROZSYPUJE



Nie próbuj za wszelką cenę ratować tego, co zaplanowałaś. Zatrzymaj się i sprawdź, czego potrzebuje grupa.

3 PYTANIA, KTÓRE WARTO SOBIE ZADAĆ:

- ☐ Czy dzieci są jeszcze gotowe na dalszą pracę?
- ☐ Co w tej chwili najbardziej utrudnia nam działanie?
- ☐ Co mogę uprościć, skrócić albo przełożyć?

MÓJ PLAN B NA DZIŚ:

.....

.....

.....

PRZYPOMINAJKA BEZ LUKRU

Zmiana planu nie oznacza, że sobie nie poradziłaś.
Oznacza, że zareagowałaś na to, co naprawdę wydarzyło się w klasie.

KARTA 2

NA TRUDNY POCZĄTEK ROKU

KIEDY W KLASIE JEST CHAOS



Nie musisz natychmiast wszystkiego naprawiać. Zatrzymaj się na chwilę, zanim zareagujesz.

SPOKÓJ NAUCZYCIELA TO JEDEN Z NAJSILNIEJSZYCH NARZĘDZI, JAKIE MASZ.

STOP – 30 SEKUND DLA SIEBIE

Zanim zareagujesz:

1. **ZATRZYMAJ SIĘ**
   Rozejrzyj się. Co się naprawdę dzieje?

2. **WEŹ ODDECH**
   Jeden głęboki wdech i wydech.
   To pomaga szybciej odzyskać spokój.

3. **NAZWIJ**
   W myślach nazwij to, co widzisz.
   (np. „Dzieci są zmęczone", „Zadanie było za długie", „Potrzebują ruchu").

4. **WYBIERZ DZIAŁANIE**
   Wybierz jedno, małe działanie, które pomoże Wam wrócić do równowagi.

MOJE POMYSŁY NA SZYBKIE PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI W KLASIE

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

To nie musi być idealne rozwiązanie. Wystarczy, że pomoże Wam na tę chwilę.

PRZYPOMINAJKA BEZ LUKRU

Nie musisz być zawsze przygotowana na wszystko.
Wystarczy, że jesteś obecna i potrafisz reagować.

Edyta Pyrka | EDUKACJA BEZ LUKRU

KARTA 3

NA TRUDNY POCZĄTEK ROKU

KIEDY COŚ NIE DZIAŁA

ELASTYCZNOŚĆ TO NIE SŁABOŚĆ. TO ŚWIADOME DZIAŁANIE.

Nie wszystko musi zadziałać od razu.
Masz prawo zmienić, uprościć, odpuścić.

ZAMIAST...	SPRÓBUJ...
To była porażka.	To informacja, co jeszcze wymaga zmiany.
Dzieci mnie nie słuchają.	Co teraz pomoże im wrócić do współpracy?
Nic nie zdążyłam.	Skupię się na tym, co jest dziś najważniejsze.
Straciłam kontrolę.	Jestem spokojna i wybieram kolejny krok.

3 RZECZY, KTÓRE MOGĘ ZROBIĆ TERAZ:

1. .....
2. .....
3. .....

Nie musisz mieć idealnego planu. Wystarczy kolejny, mały krok.

NA KONIEC: CO DZIŚ ZROBIŁAM DOBRZE, NAWET JEŚLI NIE POSZŁO ZGODNIE Z PLANEM?

.....
.....
.....

PRZYPOMINAJKA BEZ LUKRU

Nie musisz mieć wszystkiego pod kontrolą.
Masz być uważna, obecna i gotowa reagować.

KARTA 4

NA TRUDNY POCZĄTEK ROKU

KIEDY ZACZYNASZ PORÓWNYWAĆ SIĘ Z INNYMI

Każda klasa jest inna.
Każdy nauczyciel ma inną grupę, inne dzieci,
inne wyzwania i inne tempo.
Skup się na swoim celu, nie na cudzym efekcie.

Twój postęp nie jest widoczny od razu.
Ale dzieje się każdego dnia.

ZAMIAST PORÓWNANIA:

- Skup się na jednym dziecku, któremu dziś pomogłaś.
- Doceniaj małe kroki – swoje i swoich uczniów.
- Pamiętaj: nie widzisz tego, co dzieje się „za kulisami".
- Twoje „wystarczająco dobrze" jest wystarczające.

MAŁA REFLEKSJA

Za co mogę dziś docenić siebie jako nauczyciela?

1. .....
2. .....
3. .....

MÓJ CEL NA TEN ROK

Czego chcę dla siebie i swojej klasy w tym roku szkolnym?

.....

.....

.....

PRZYPOMINAJKA BEZ LUKRU

Nie musisz być jak inni.
Masz być sobą i wspierać swoje dzieci najlepiej, jak potrafisz.

KARTA 5

NA TRUDNY POCZĄTEK ROKU

KIEDY DZIEŃ BYŁ TRUDNY...

ZATRZYMAJ SIĘ I DOCEŃ



Nie musisz być idealna, żeby być ważną nauczycielką.
Każdy dzień to nowe doświadczenie i cenna lekcja.

1. CO DZISIAJ POSZŁO DOBRZE?

Zapisz minimum 3 rzeczy, które **WARTO DOSTRZEC**.

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

2. CZEGO SIĘ DZISIAJ NAUCZYŁAM?

Jakie wnioski zabieram ze sobą?

.....

.....

.....

3. CO CHCĘ ZROBIĆ INACZEJ JUTRO?

Jedna mała zmiana może zrobić dużą różnicę.

.....

.....

4. ZA CO JESTEM SOBIE WDZIĘCZNA JAKO NAUCZYCIELKA?

Praca z dziećmi to coś naprawdę wyjątkowego.

.....

.....

.....

.....

PRZYPOMINAJKA NA KONIEC DNIA

- ☐ Zrobiłam dziś tyle, ile mogłam.
- ☐ Dzieci potrzebują mnie nie dlatego, że jestem idealna.
- ☐ Jutro to nowy dzień i nowa szansa.

PRZYPOMINAJKA BEZ LUKRU

Trudne dni są częścią tej pracy.
Dajesz z siebie więcej, niż myślisz.



NA KONIEC

NA TRUDNY POCZĄTEK ROKU

PAMIĘTAJ, JESTEŚ WAŻNA.

Nie musisz być idealna,
żeby być świetną nauczycielką.



Trudne dni się zdarzają. Ważne jest to, co z nimi zrobisz.
Masz wpływ. Masz doświadczenie. Masz w sobie więcej, niż myślisz.

5 RZECZY, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ:

1. **Twoja klasa to żywy organizm.**
   Elastyczność to Twoja supermoc.
2. **Relacja jest ważniejsza niż tempo.**
   Dzieci uczą się od Ciebie, nie od planu.
3. **Nie musisz mieć wszystkiego pod kontrolą.**
   Wystarczy, że jesteś obecna.
4. **Każdy dzień to nowa szansa**
   na małe zmiany i duże różnice.
5. **Dbaj o siebie.**
   Tylko spokojny nauczyciel może
   być wsparciem dla dzieci.

MOJE NOTATKI I MYŚLI

MAŁA CHECKLISTA NA JUTRO

- [ ] Co mogę uprościć?
- [ ] Na czym chcę się skupić?
- [ ] Co zrobię inaczej?
- [ ] O co poproszę o wsparcie?
- [ ] Co zrobię dziś dla siebie?

JUTRO TO NOWY DZIEŃ.

Zaufaj sobie.
Zaufaj dzieciom.
Zaufaj procesowi.

Dasz radę!

DZIĘKUJĘ, ŻE TU JESTEŚ!

Mam nadzieję, że te karty będą dla Ciebie realnym wsparciem w tym wyjątkowym i wymagającym czasie.
Nie jesteś sama – jesteśmy tu dla siebie.

Edyta Pyrka