

Wakacyjny reset belfra, czyli lato bez planu lekcji.

Szydełko, książka i cisza to coś o czym marzę od kilku tygodni. Niestety, zmęczenie już mocno daje o sobie znać, ale jeszcze chwila, jeszcze momencik...

Zakończenie roku szkolnego, to dla wielu pedagogów specjalnych (i nie tylko) moment upragnionego oddechu. Za nami miesiące intensywnej pracy, emocjonalnych wzlotów i codziennych wyzwań. Lato to czas, który warto więc poświęcić na odpoczynek, regenerację i... przypomnienie sobie, że poza rolą nauczyciela jesteśmy po prostu ludźmi – z pasjami, potrzebami i marzeniami.



Czas na hobby – powrót do siebie

Dla każdego z nas „ładowanie baterii” oznacza coś innego. Dla jednej osoby będzie to szydełkowanie przy ulubionej muzyce (to ja 😊), dla innej dłubanie w ogródku lub spokojne godziny spędzone z pędzlem i farbą przy sztaludze. Rękodzieło (szydełkowanie, haft czy robienie biżuterii), to nie tylko sposób na twórcze spędzanie czasu – to forma medytacji, sposób na zatrzymanie się i bycie tu i teraz. Kiedy ręce są zajęte, umysł może odpocząć. I właśnie tego nam trzeba – przestrzeni, w której możemy się poczuć na nowo.

Nie tylko literatura fachowa

Pedagodzy specjaliści to osoby o ogromnych zasobach wiedzy i kompetencji, ale także o nieustannym głodzie rozwoju. Podczas urlopu warto jednak pozwolić sobie na literacki oddech i sięgnąć po książki, które nie mają nic wspólnego z edukacją, terapią czy psychologią rozwojową. Powieści obyczajowe, reportaże, kryminały, biografie i fantasy – wszystko to, co przenosi nas w inny świat i pozwala na chwilę zapomnieć o codzienności. Niech czytanie znów stanie się przyjemnością, a nie obowiązkiem. Bo dobry belfer wie, że rozwój to także umiejętność odpuszczania. To nie ucieczka od pracy – to inwestycja w siebie.

Dlaczego to ważne?

Bo wrzesień przyjdzie szybciej, niż się spodziewamy, a wraz z nim nowe wyzwania, potrzeba energii, świeżości, cierpliwości. Tych cech nie można wyciągnąć z pustego wnętrza, dlatego wakacyjny czas warto potraktować jako osobistą misję regeneracji – nie tylko dla siebie, ale i dla tych, którym na co dzień towarzyszymy w rozwoju. Nie miejmy wyrzutów sumienia, że przez kilka tygodni jesteśmy „tylko” sobą – nie pedagogiem, nie terapeutą, nie specjalistą. Bo im lepiej zatroszczymy się o siebie teraz, tym więcej będziemy mogli dać innym później, a do szkoły wrócimy z nową perspektywą i zapałem.

Belferskie porady na lato – wydanie specjalne

Dla każdego pedagoga specjalnego, który wie, że regeneracja to nie luksus, tylko konieczność.

- ✓ **Zamień dziennik na dzienniczek marzeń** – wpisuj tam tylko liczbę wypitych kaw i przeczytanych książek.
- ✓ **Nie bój się „nicnierobienia”** – to też forma rozwoju. Duchowego. I bardzo potrzebnego.
- ✓ **Ćwicz rękę nie tylko do podpisów** – szydełkuj, maluj, lep, rwij chwasty z pasją.
- ✓ **Czytaj bez celu i bez notatek** – nawet jeśli to romans z kiosku. Belfer też człowiek.
- ✓ **Ustaw automatyczną odpowiedź na mailu:** „Jestem teraz bardziej dostępny dla siebie niż dla systemu.”
- ✓ **Pamiętaj** – nie każda włóczka to metafora programu nauczania.
- ✓ **Nie analizuj zachowań mew na plaży...** chyba, że naprawdę chcesz...

Dobrego czasu dla Was....

Sylwia Parólska
Doradca metodyczny w zakresie kształcenia specjalnego
MSCDN Wydział w Ciechanowie
Nauczyciel w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Ciechanowie