
Spis treści

WSTĘP

7

- Zamiast wprowadzenia – pytania
- Dlaczego taka publikacja jest potrzebna?
- Dla kogo jest ta książka?
- Chciałabym...

CZĘŚĆ I: KIM JEST NAUCZYCIELKA?

13

1. Kto wybiera zawód nauczycielki edukacji przedszkolnej i/lub wczesnoszkolnej?

2. Zosia-samosia – kobieta wielu ról

- Dlaczego nauczycielka edukacji przedszkolnej bierze na siebie zbyt wiele?
- Jak prosić o wsparcie i dlaczego warto to robić świadomie

3. „Grzeczna dziewczynka” – idealny wzorzec czy przekleństwo?

- Jak wychowanie wpływa na naszą pracę i dlaczego „bycie miłą” bywa pułapką
- Problem „bycia miłą” w codziennych relacjach
- O tym, jak uczyć się mówić życzliwe, ale stanowcze NIE
- Prawdziwe dramaty – nie jak z telenoweli – czyli co się dzieje, kiedy nie stawiamy granic
- Uśmiechnięta. Miła. Blondynka. Czyli jak długo można być „niedoszacowaną”

4. *To przecież nic takiego...* O społeczniku w akcji

- Dlaczego nauczyciele są postrzegani jako dawcy?
- Kiedy pomaganie przestaje być zdrowe?
- Przełamywanie utartych schematów i wzmacnianie swojego autorytetu

5. Rola nauczyciela w społeczeństwie

- Społeczne postrzeganie nauczyciela – wyniki badań i co one dla nas oznaczają
- Ekspert, nie „człowiek z misją”, czyli jak zmienić nie tylko swoje podejście

1. Na czym naprawdę polega ta praca?**2. Między dziećmi, rodzicami, współpracownikami i dyrekcją - walka o równowagę**

- Oczekiwania z każdej strony – codzienny emocjonalny rollercoaster
- Jak budować zdrowe relacje w pracy?

3. Nasz cichy towarzysz: poczucie winy

- Gdy nie możemy zrobić wszystkiego...
- Perfekcjonizm nauczycielki. Jak go widzę dziś?
- Jak przestać obwiniać siebie za każdy najmniejszy błąd?
- Krótko, ale treściwie, o budowaniu poczucia własnej wartości
- Metoda 5 x DLACZEGO, czyli jak dotrzeć do sedna problemu

4. Wewnętrzne tarcia w gronie pedagogicznym

- Rywalizacja, zazdrość, konflikty a budowanie współpracy w zespole
- Jak różnorodność płci wpływa na relacje w pracy?
- Między „starym” a „nowym” – jak znaleźć wspólny język?

5. Przebodźcowanie – zmęczenie ciała i ducha

- Dlaczego praca nauczycielki przedszkola jest tak wyczerpująca?
- Jak radzić sobie z przeciążeniami?

6. Nauczyciele-mężczyźni – stereotypy i uprzedzenia

- Czy mężczyzna w zawodzie nauczyciela edukacji przedszkolnej i/lub wczesnoszkolnej jest „dziwny”?
- Dlaczego potrzebujemy więcej mężczyzn w przedszkolach i szkołach?

CZĘŚĆ III: SPOŁECZNE SPOJRZENIE NA OSOBĘ NAUCZYCIELA 79**1. Wieczne poddawanie ocenie – w placówce i poza nią**

- O ocenianiu – siebie i innych
- Kto ocenia nauczycielkę i dlaczego czasem to boli?
- Uważaj, co publikujesz w sieci – powściągliwość zamiast nadgorliwości
- Jak radzić sobie z krytyką?
- Ocenianie bez refleksji – i czemu warto nie brać wszystkiego do siebie
- Inspiruję – nie oceniam

2. Zawsze wytkną, co źle – rzadko powiedzą, co dobrze

- O świadomym budowaniu relacji z rodzicami
- Jak się przedstawiać rodzicom?
- Czy „klient” to naprawdę „nasz pan”?

3. „Zabawa przez cały dzień”, wakacje, ferie..., czyli 365 dni w roku na urlopie?

- Mit o wielkich przywilejach nauczycieli, a szczególnie tych pracujących w przedszkolach
- Jak uzdrawiać społeczne postrzeganie tego zawodu?

4. Nauczycielki, które nie mają dzieci – czy są mniej wartościowe?

5. Temat tabu, czyli wysokość wynagrodzenia za pracę w zawodzie nauczyciela

- Dlaczego walka o lepsze pensje to walka o szacunek?
- Gdy jest jak jest, czyli o dodatkowych źródłach utrzymania

CZĘŚĆ IV: ŻYCIE NAUCZYCIELA „PO GODZINACH”

107

1. Czy nauczyciel ma czas na życie prywatne?

- W poszukiwaniu balansu
- Wieczna presja „bycia na bieżąco”

2. Wypalenie zawodowe – czyli o tym, co się dzieje, kiedy praca zaczyna ciążyć

- Jak rozpoznać pierwsze objawy wypalenia?
- Droga do odzyskania radości z pracy
- Kiedy warto zmienić zawód?

CZĘŚĆ V: MOJA OSOBISTA DROGA

119

- Czy „dzielenie się sobą” to zawsze dobra decyzja?
- Od Zuzi do Zuzanny
- Co wydarzyło się dalej...
- Moje naprawdę dorosłe życie
- Pani Zuzia, czyli... jedni kochają, inni nie znoszą

PODSUMOWANIE

139