

dr Ewa Kasperek-Golimowska, Pracownia Edukacji Zdrowotnej, Wydział Studiów Edukacyjnych  
Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu [www.wse.amu.edu.pl](http://www.wse.amu.edu.pl), [kasperek@amu.edu.pl](mailto:kasperek@amu.edu.pl)

***Kto i jak może (za)dbać o zdrowie i dobre samopoczucie nauczycieli?  
Refleksje pedagoga z perspektywy psychologii pozytywnej***

**Zdrowie i dobre samopoczucie nauczycieli, to z pewnością ważna, a może nawet kluczowa wartość.** Ale dla kogo i dlaczego zdrowie nauczyciela jest ważne? Komu i do czego jest potrzebne? Kto z tego cokolwiek zyskuje, że nauczyciel jest zdrowy i dobrze się czuje? Kogo zdrowie nauczyciela może obchodzić? Jak można zadbać o zdrowie i dobrą kondycję psychofizyczną nauczycieli? Pojawia się wiele pytań i oczywiście istnieje na nie wiele ciekawych odpowiedzi, które będą formułowane w niniejszym wykładzie. Ostatecznie i tak najważniejsze są te odpowiedzi, których udzielą sami zainteresowani, o ile zechcą podjąć nad tym tematem dyskusję.

**Jak pomóc sobie i innym w osiągnięciu dobrego samopoczucia mimo wielu wyzwań, zadań, obciążeń, stresów, trudności?** Jak twierdzi M. Seligman, twórca psychologii pozytywnej, autor teorii szczęścia i twórca programów jego osiągnięcia w życiu osobistym i w pracy zawodowej, dobrostanu, podobnie jak optymizmu, można się nauczyć<sup>1</sup>. Interesującym przykładem praktycznego zastosowania koncepcji dobrostanu Martina Seligmana w Polsce jest opracowany przez Marlenę Kossakowską projekt „Dobre Życie”<sup>2</sup>. Bogaty światowy rynek wydawniczy proponuje wiele prac ukazujących specyfikę pojmowania i różne drogi osiągnięcia szczęścia w różnych krajach. Interesujące i warte poznania wydają się następujące tytuły: *Jak być szczęśliwym* (w Anglii)<sup>3</sup>; *Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia*<sup>4</sup>; *Projekt szczęście* (w Niemczech)<sup>5</sup>; *Wybierz szczęście* (w Ameryce)<sup>6</sup>; *Hygge – duński przepis na szczęście*<sup>7</sup>; *Żyj Lagom*<sup>8</sup>; czyli „szwedzkie nie za dużo, nie za mało, lecz w sam raz”.

Podsumowaniem niech będzie stwierdzenie Sonii Lyubomirsky w książce pt.: *Wybierz szczęście*.<sup>9</sup> „Jeżeli pragniesz więcej szczęścia, to musisz zacząć ćwiczyć. Inaczej mówiąc, budowanie szczęścia wymaga wprowadzenia trwałych zmian, a do tego potrzeba regularnego, codziennego wysiłku i zaangażowania. Dążenie do szczęścia wymaga pracy, ale pamiętaj, że jest to praca, którą warto wykonać jak żadną inną w życiu”. „Szczęście to nie przypadek”<sup>10</sup>.

Na koniec życzę Państwu zdrowia i szczęścia! Ale przede wszystkim decyzji i wyboru takich myśli i działań, które sprawią, że te słowa nie będą tylko życzeniem, ale staną się faktem. A uczucia, które będą Państwa przepelniać, sprawią, że wasze życie uznacie za „WYSTARCZAJĄCO DOBRE!”<sup>11</sup>.

<sup>1</sup> M.P.E Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 1993.

<sup>2</sup> M. Kossakowska, *Projekt Dobre Życie*, Smak Słowa, Sopot 2017.

<sup>3</sup> L. Hoggard, *Jak być szczęśliwym*, Wydawnictwo Rebis, Poznań.

<sup>4</sup> F.M. Contijoh, H. G. Piugcerver, *Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2017.

<sup>5</sup> G. Rubin, *Projekt szczęście*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 2011.

<sup>6</sup> S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Laurum, Warszawa 2011.

<sup>7</sup> J. Alexander, I. Dissing Sandahl, *Duński przepis na szczęście*, Wydawnictwo Muza S.A., Warszawa 2016.

<sup>8</sup> A. Brones, *Żyj lagom. Szwedzka sztuka życia w harmonii*, Edipresse Książki, Warszawa 2017.

<sup>9</sup> S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Laurum, Warszawa, 2011.

<sup>10</sup> J. Krumboltz, Al Levin, *Szczęście to nie przypadek*, Wydawnictwo Funky Books, 2015.

<sup>11</sup> A. Jucewicz, G. Sroczyński, *Żyj wystarczająco dobrze*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2013.