



INFORMACIJA UGDYMO ĮSTAIGŲ VADOVAMS, PEDAGOGAMS, SPECIALISTAMS

„PERDEGIMO SINDROMAS“

Pastarosios savaitės dirbant nuotoliniu būdu į ugdymo įstaigas atnešė daug pakeitimų, nerimo, įtampos. Reikėjo adaptuotis ne tik mokiniams, tėvams (globėjams ir rūpintojams), bet ir ugdytojams. Kiek daug rekomendacijų pateikta internete kaip mokyti vaikus nuotoliniu būdu, kaip sudaryti jiems palankias sąlygas namie, kaip sukurti kuo mokymosi motyvacinę skatinančią aplinką ir t.t. Nuotolinis mokymas (-is) įgijo pagreitį, daugiau mažiau tapo visiems ugdymo dalyviams kaip ir viskas aišku.

Tačiau ar pagalvojome kaip jaučiasi mūsų pedagogai, specialistai? Kokia jų psichoemociinė būklė patyrus tokias permainas? Deja, bet daugelis išgyvena stresą, nerimą, nuovargį – perdegimo sindromą.

Kaip prasideda perdegimas? Kas tai yra?

- Tai chroniškas ilgai besitęsiantis nuovargis, kuomet žmogus įtemptai dirba ištisus dienas, savaites.
- Tai emocinis, psichologinis ir fizinis išsekimas atsirandantis ilgą laiką užsitęsus stresui ir virtus į nuolat kamuojantį nuovargį, motyvacijos dingimą bet kokiai veiklai – darbui, hobiui, mokslams.
- Taip pat dažnai lydimas fiziologinių negalavimų, tokių kaip galvos skausmai, pykinimas, virškinimo trakto sutrikimas, dūrimas krūtinės ląstoje, peršalimas, nenoras atlikti veiklos, gynybiškumas.

Ar „perdegiau“? Pasitikrinkite !

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Simptomai</i>	<i>Įspėjamieji sindromo signalai</i>
1.	Fiziniai	<ul style="list-style-type: none"> • Nuovargis, nusilpinimas. • Imunitetas nusilpęs, lengvai susergama. • Dažnas galvos, nugaros, raumenų skausmai. • Pasikeitę mitybos, miego įpročiai.
2.	Emociniai	<ul style="list-style-type: none"> • Kankina nesėkmės ir nepasitikėjimo savimi jausmas. • Jaučiamasi bejėgišku, tarsi įstrigusiu, nugaltu. • Trūksta motyvacijos. • Didėjantis cinizmas ir neigiamas požiūris. • Neįjaučiama pasitenkinimo, atlikus darbus.
3.	Elgesio	<ul style="list-style-type: none"> • Išsisukinėjimas nuo atsakomybės. • Savęs atskyrimas nuo kitų, sąmoninga izoliacija. • Atidėliojimas, ilgiau atliekami įprasti darbai. • Bandant išspręsti šias problemas vartojamas maistas, narkotinės medžiagos, alkoholis. • Nepasitenkinimas išliejamas bendraujant su kitais. • Vengžiama laiku atlikti darbą.

Kaip įveikti perdegimo sindromą?

- ***Išlaikyk savo gyvenimo perspektyvą*** - niekada nepamirškite fakto, kad jūs esate žmogus ir tai yra svarbiau nei užduotis, kurią turite padaryti, nesvarbu kokia aktuali ji bebūtų.
- ***Palaikykite humoro jausmą*** - jeigu norite sumažinti „perdegimo“ sindromo pasekmes, jūs galite mintyse ar realiai pasijuokti iš kažko ir taip nuimti sunkumą, pasijuokti galite net ir tuomet, kai tas „kažkas“ yra jūsų vidiniame pasaulyje.
- ***Sąmoningumo didinimas*** – paklauskite savęs „ar esate atsakingas už savo gyvenimą? Ar jis yra atsakingas už jus?“. Skatindami tokį savo sąmoningumą, sukontaktuosite su savo vidumi, kuris buvo atitolęs ir pasimetęs reikalavimų bei darbų lavinoje. Tuomet bus lengviau nuspręsti, kas yra svarbu, o kas nėra taip svarbu šiuo metu, ką galima atidėti dėl laiko sau.
- ***Keitimasis*** – kuo geriau sekasi organizuoti savo gyvenimą, tuo mažiau gresia visapusiškas išsekimas. Norint išvengti „perdegimo“, vertinga išbandyti naujus dalykus, pradėti kažką naujo, dar nepatirto. Dabar pats laikas tai pamėginti - svarbiausia ką nors bandyti, kas suteiktų naujų pojūčių ir atitrauktų nuo kasdienybės.

Pedagogai, specialistai labai efektyviai stengiasi vykdydami veiklas nuotoliniu būdu medžiagą informacinėje sistemoje pateikti įvairiais būdais, kurie reikalauja laiko, išmonės ir net naujų įgūdžių, pamiršdami poilsį, kokybišką miegą, visavertę mitybą, fizinį aktyvumą.

Pastebėjus perdegimo požymius, pirmiausia reikia pripažinti sau pačiam. Tada peržiūrėti su darbu susijusius lūkesčius, įvertinti savo galimybes, nusistatyti naujus prioritetus, tikslus. Jei yra galimybė sulaukti emocinės paramos iš vadovų, kolegų.

Stengiantis atsigauti labai tinka pokalbiai apie savo sunkumus su artimaisiais, draugais. Atviras jausmų išgyvenimas ir reiškimas, kitų siūlomos pagalbos priėmimas, atsipalaidavimo, savitarpio pagalbos grupės yra vaistas psichoemociinei būsenai stiprinti. Bet jei savijauta labai bloga, gali prireikti psichologo arba psichoterapeuto pagalbos.

Šiandien turbūt galiotų viena taisyklė: geriau mažiau ir kokybiškiau, negu daug ir nekokybiškai !

Sėkmės, saugokite savo emocinę sveikatą !!

***Parengė Biržų švietimo pagalbos tarnybos psichologė,
križių valdymo konsultantė Žaneta Taurienė***

