

## **10 STESO MAŽINIMO BŪDŲ. KAIP IŠSAUGOTI MOKYTOJO PSICHINĘ SVEIKATĄ?**

Iš savo ir artimų kolegų darbo patirties žinau, koks didelis yra mokytojų darbo krūvis ir tai sąlygoja, kad beveik kiekvienas iš jų savo darbe jaučia psichologinę įtampą ir nuolatinį stresą.

Atsakingam šiuolaikiniui mokytojui kasdien reikia ne mažiau 1-2 valandų pasiruošti kitai darbo dienai.

- Net ilgai dirbančiam mokykloje ir patyrusiam mokytojui reikia bent mintyse paruošti kiekvieno užsiėmimo planą, tinkamai parinkti įdomią mokomąją medžiagą bei vaizdingus pavyzdžius, detaliai apgalvoti, kaip išlaikyti mokinių dėmesį pamokoje ir tuo pačiu jų visai nenuvarginti, nes mokinių dar laukia ir kitos pamokos.
- Kasdien reikia apgalvoti ne tik pamokos metodiką (o pamokų juk būna 4-5 per dieną) bet ir individualaus bei grupinio darbo būdus, nes visada yra mokinių, kurie dėl vienokių ar kitokių priežasčių pareikalauja daugiau dėmesio.
- Kasdienis sąsiuvinų taisymas. Juk juose ne tik klaidas ištaisyti reikia, bet ir suvokti tų klaidų padarymo priežastis, jas išanalizuoti ir, jomis remiantis, planuoti būsimas pamokas.
- Dienyno ir kitos dokumentacijos pildymas. O dokumentų, deja, vis daugėja ir mokytojas mato, kad neretai dauguma tų dokumentų formų, palyginamųjų lentelių pildymas atima marias laiko, o apčiuopiamos naudos... neduoda (ar net atvirkščiai, trukdo normaliam darbui su mokiniais).
- Pertrauka irgi skirta ne poilsiui: kažkam į klausimą atsakyk, kokį neklaužadą koridoriuje apramink, išvėdink klasę, dar į mokytojų kambarį kokios informacijos nueik, galų gale kitai pamokai pasiruošk.
- Daug laiko atima ir nepamokinė veikla, ruošimasis mokyklos šventėms, mokinių išvykos į renginius, konkursus, ekskursijas. Išvažiuoja 4-5 kurios nors klasės mokiniai į konkursą arba olimpiadą, o tu, mokytojau, suk galvą, kaip padėsi jiems išmokti tai, ką jie praleido nedalyvaudami pamokoje. O jei pats esi už kažką panašaus – išvyką - atsakingas, tai dar ir kolegų priekaištų susilauki, kad trukdai įprastam darbui.
- .....

Daugumai mokytojų psichologiškai sunkiausia yra kalbėtis su mokinių tėvais. Tai natūralu, nes didžioji dalis šitų pokalbių yra dėl jau esamos kažkokios problemos. Nėra paslaptis, kad neretai šituose pokalbiuose mokytojas išgirsta daug nepagrįstos kritikos savo, savo kolegų ir bendrai visos mokyklos atžvilgiu.

Ką galima padaryti, kad viskas neatrodytų taip juoda, neliūdintų ir neskaudintų?

1. **Stenkitės planuoti.**

Stresą gali sukelti paprastas neorganizuotumas.

Didelis kiekis trumpalaikių planų gali sukelti tikrą painiavą, užmiršimą, jausmą, kad turite krūvą nebaigtų darbų ir projektų. Mokykitės planuoti savo laiką ir darbus, kelti realius trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus.

2. **Priimkite ir pripažinkite savo trūkumus ir ribas**, t.y. suvokite, kad nesate visagalis.

Dauguma iš mūsų išsikeliame nepasiekiamus tikslus, o paskui, kai suprantame, kad jų negalime įgyvendinti, liūdime.

Žmogus nėra ir negali būti tobulas.

Tais atvejais, kai kažko neįgyvendinate, išgyvenate nepilnavertiškumo, menkumo jausmą.

3. **Leiskite sau atsipalaiduoti ir užsiimti jums patinkančia veikla.**

Kartais gyvybiškai yra būtina pabėgti nuo kasdienių buitinių problemų ir iš širdies pasilinksminti.

Nepamirškite ir neatsisakykite veiklos, kuri patinka būtent jums.

Stenkitės atskirti profesinę veiklą nuo privataus gyvenimo.

4. **Būkite pozityvi asmenybė.**

Stenkitės susitelkti į teigiamas aplinkinių savybes.

Girkite ir sakykite komplimentus kitiems žmonėms už tas savybes ir dalykus, kurie jums juose patinka.

Venkite kritikuoti ir konfliktuoti su aplinkiniais. Visi žmonės yra skirtingi ir su skirtingomis patirtimis, skirtingais mąstymo modeliais.

Bandykite išmokti pozityvaus mąstymo.

5. **Venkite nereikalingos konkurencijos.**

Veržimasis nugalėti, atrodyti geresniam už kitus daugelyje gyvenimo sričių (pedagoginėje veikloje irgi) sukelia didžiulę įtampą, nerimą, agresiją ir eilę kitų neigiamų pasireiškimų bei emocijų.

6. **Papasakokite apie savo rūpesčius ir sunkumus.**

Pasirinkite draugą, konsultantą, kunigą ar kitą žmogų, kuriam galėtumėte išpasakoti savo „skausmus“. Išsikalbėkite.

7. **Mokykitės atleisti.**

Netolerancija kitiems žmonėms sukelia neapykantą, nepakantumą, nusivylimą.

Ugdykite savo empatines savybes, mokykitės „pabūti kito kailyje“. Tai padės ne tik mažiau sielotis dėl smulkmenų, bet išmoksite gyventi santarvėje su pačiu savimi, išmoksite suprasti ne tik kaip jaučiatės jūs, bet ir kiti žmonės.

8. **Naudokite natūralius savireguliacijos metodus:**

ilgas miegas, skanus maistas, bendravimas su gamta ir gyvūnais, vonia, masažas, judėjimas, šokis, muzika.

9. **Ugdykite savo valią ir girkite save.**

Mokykitės sau įsakinėti.

Kasdien po 4-5 kartus atraskite laiko ir galimybių save pagirti.

10. **Ugdykite save profesinėje srityje ir kaip asmenybę.**

Nuolatinis pedagogo psichologinis ir pedagoginis ugdymasis, kvalifikacijos tobulinimas ir psichologinė bei pedagoginė kompetencija prisidės tiek prie asmeninės, tiek prie profesinės savigarbos augimo ir stabilumo.

Tikiuosi, kad šie paprasti pastebėjimai padės Jums, mieli Kolegos, būti savimi pasitikinčiais profesionalais savo darbe ir neleis Jums „perdegti“ susidūrus su sunkumais.

Kažkas yra pasakęs, kad save gerbiančiam žmogui nereikia reikalauti pagarbos iš kitų. Gerbkime ir mylėkime save patys.