



NYUGIZÓNA

A pedagógusok és a kiégés





Tartalom

A tanárok tényleg jobban ki vannak téve a kiégés veszélyének?	3
Mitől olyan megterhelő a tanárok munkája?	3
Mit tudok tenni, ha a külső helyzetet, amiben vagyok, nem tudom megváltoztatni? Hogyan kezeljem a szorongató elvárásokat?.....	4
A kiégésmegelőzés kapcsán gyakran elhangzik az a tanács, hogy húzzuk meg a határainkat. Mit jelent ez a gyakorlatban?	5
Meddig tart a hatáskör?	5
Ne legyél mindig elérhető	5
Találd meg a számodra megfelelő időbeosztást	6
Használd a szüneteket kikapcsolódásra	7
Ne vidd túlzásba a felkészülést.....	7
Perfekcionizmus	7
Néhány tanár kollégámon a kiégés jeleit látom. Mit tehetek értük? Hogyan tudok velük dolgozni?	8
Hogyan legyél jelen, ha segíteni akarsz?	8
Hogyan tudod védeni magadat?	8
Mit lehet tenni, ha a beszélgetőtársunk nem hajlandó témát váltani?	8
Milyen hatással lehet a diákjaimra, ha érintett vagyok a kiégésben?.....	9
Hogyan tudom a gyerekeket megnyugtatni, ha én magam is stresszes vagyok – nem ritkán pont miattuk?9	
Az életkorral együtt növekszik a kiégés veszélye?	10
Kiéghet egy pályakezdő?	11
Már csak rutinból tanítok, pedig régebben rengeteg pluszt beletettem az óráimba. Ez kiégés, vagy csak tapasztaltabb lettem? Hogyan lehet megkülönböztetni a jó értelemben vett rutint a kiégés örömtelenségétől?	11
Nehezebben kapcsolódom a diákokkal, mint régebben. Ez már kiégés?.....	11
Hogyan tudom motiválni a diákjaimat, ha én magam nem vagyok már motivált?	12
Tanárként sok konfliktusom van a szülőkkal. Ez a kiégés jele lehet vagy másról van szó?	13
Mit tudok tenni saját magamért?.....	13



A tanárok tényleg jobban ki vannak téve a kiégés veszélyének?

A tanári hivatás más foglalkozásokhoz képest stresszesebb és kiégésre is jobban hajlamosít. Emellett azonban jó hír lehet a pedagógusoknak – például azoknak, akik ezt a kisokost olvassák –, hogy nem csak a kiégési adataik emelkednek ki a statisztikákban, hanem az is egyértelműen látszik a kutatások alapján, hogy más szakmák képviselőivel összehasonlítva ők nagyobb élvezetet is találnak a hivatásukban.

Kiégni csak az tud, aki korábban nagy lánggal égett, lelkes volt. Mivel a tanítást a tanárok élvezetes munkaként élik meg, amitől sokat is kapnak, előfordulhat, hogy „túl nagy a láng”, sok energiát tesznek a munkába, amit nem pótolnak vissza. Ehhez hozzájárulhatnak még további kiégésre hajlamosító stresszfaktorok is, mint a társadalmi megbecsülés és jutalmazás hiánya, valamint az egyre növekvő elvárások (pl. differenciált oktatás a különböző sajátos nevelési igényeknek megfelelően; gyors, személyre szabott reakció az egyéni krízisekre).

Ez azonban nem törvényszerű. **Az, hogy valaki tanár, és nagy lelkesedéssel végzi a munkáját, nem predesztinál feltétlenül a kiégésre.**

Ha pedig mégis elindul valaki a kiégés útján, akkor éppen ez a (korábbi) lelkesedés lehet olyan motor, ami segíthet visszafordulni, kijönni a gödörből.

Az, hogy valaki mennyire élvezi a munkáját, illetve mennyire stresszes és kiégésre hajlamos, két különálló, egymástól független dimenzió. Párhuzamosan léteznek, és nem feltétlenül van közöttük összefüggés.

Ugyanakkor ki lehet (és kell) használni azt, hogy hatni tudnak egymásra. Ha élvezed a tanári munkádat, ezt az állapotot próbáld fenntartani. Ehhez az is kell, hogy bár élvezed a tanítást, de tudj nemet mondani, a határaidat védeni – különben hosszú távon nem fenntartható a hivatás.

Mitől olyan megterhelő a tanárok munkája?

A kiégés megelőzése érdekében először is tisztában kell lennünk azzal, milyen stressznek vagyunk kitéve, és mik azok a tanári szerephez kötődő speciális stresszfaktorok, amelyek veszélyt jelenthetnek. A társadalmi megbecsültség hiánya; a növekvő elvárások; az adminisztrációs terhek mellett ide tartoznak a **tanári mindennapok nehézségei** is, amikre a szakirodalomban „nehéz órák”-ként (heavy hours) utalnak.



Ezeknek a nehéz óráknak köszönhető, hogy pedagógusként manapság nagyon nehéz megőrizni a fejemben élő ideális tanár képét akkor, amikor úgy érzem, szétszakadok az órán. Egyszerre kell nagyon sokfajta igényt kielégíteni: odafigyelni minden egyes gyerekre, kezelni azt, akinek éppen valamilyen gondja van, azt, aki szorongó, azt, aki ADHD-s és nem tud figyelni, azt, aki tehetséges, és gyorsabban halad a többiekénél. Közben az anyaggal is szeretnék haladni, és az adminisztráció sem maradhat el. Ebben a darálóban nagyon el tudok távolodni attól az ideáltól, ami a tanári szerepről, saját magamról a fejemben van. Ráadásul mindez nem ér véget, amikor kicsöngetnek, hiszen a nehéz gondolatok jönnek velem.

A követelmények és a kontroll szintje szintén növelhetik a kiégés kockázatát a tanárok esetében. A szakirodalom a munkahelyi követelményekhez sorolja például az időnyomást vagy az egymással szembemenő, különféle elvárásokat. Kontroll alatt pedig az egyén személyes kontrollját értjük, például hogy mennyire határozhatja meg a munkavállaló azt, hogy mikor, hogyan végzi el a feladatait. A magas stresszel járó munkák csoportjába tartoznak azok a feladatkörök, ahol a követelmények szintje magas, a kontroll szintje pedig alacsony. Ide sorolhatjuk a tanári hivatást is. Az ehhez a kategóriához tartozó munkáknál a magas elvárások rengeteg energiát igényelnek, miközben az alacsony döntési hatáskör miatt nincs lehetősége a munkavállalónak a lehető legjobb megoldást alkalmazni egy-egy helyzetben. Ez hosszútávú stresszt okozhat, hajlamosítva az ilyen körülmények között dolgozókat a kiégésre.

Mit tudok tenni, ha a külső helyzetet, amiben vagyok, nem tudom megváltoztatni? Hogyan kezeljem a szorongató elvárásokat?

Az első lépés ahhoz, hogy ebből a negatív spirálként ható érzésből kikerüljek, az, ha azonosítom, miért is lehetetlen maximálisan megfelelni az összes elvárásnak egyszerre.

Ha már nem várom el magamtól, hogy mindenre tökéletesen reagáljak, akkor érdemes sorra venni, hogy mi az, amit jól csinálok, miért vagyok nehéz helyzetben is „elég jó” pedagógus.

Miután egy kicsit megnyugodtam, és megosztottam másokkal a gondjaimat, kértem segítséget, visszaszereztem valamennyire az önértékelésem, erre alapozva megnézhetem, hogy mit tudok legközelebb az adott helyzetben másképp tenni. Könnyen lehet, hogy ez a bennem lévő ideális tanári képhez is közelebb áll. Mindig van valamennyi mozgástér, mindig vannak kisebb-nagyobb lépések, amiket megtehetek.



A kiégésmegelőzés kapcsán gyakran elhangzik az a tanács, hogy húzzuk meg a határainkat. Mit jelent ez a gyakorlatban?

Bármilyen munkáról is van szó, a határaink meghúzása, saját magunk védelme elengedhetetlen. Ez különösen nehéz, amikor érzelmileg érintettebbek vagyunk, mert gyerekek sorsáról van szó, akik kiszolgáltatott helyzetben vannak.

Meddig tart a hatáskör?

Ha aggódunk egy gyerek miatt, akkor tanárként számos dolgot tehetünk: beszélünk a szülőkkel, visszajelzést adunk, elősegítjük a kommunikációt, vagy beindítjuk a jelzőrendszert, ha veszélyeztetés gyanúja merül fel. Iskolapszichológushoz vagy szociális segítőhöz is fordulhatunk. Sok esetben a pedagógusok a tanórán felmerülő gondok miatt hívják be a szülőt, és azt tapasztalják, hogy a szülő és a gyerek között is feszült a kapcsolat, ezért ilyenkor közöttük is közvetíthetnek. Azonban ez nem jelenti azt, hogy teljesen felelősek vagyunk minden tanítványunkért.

Tudunk irányt, példát mutatni, felajánlani segítséget az iskolai keretek között, de ki kell tudnunk mondani, hogy ennél többet nem tehetünk, nem tudunk szülők helyett szülők lenni. A felelősségi köreinknek is van határa, ezen túl nincs többre lehetőségünk.

Ennek a kimondása nem jelenti azt, hogy érzelmileg ne lenne megterhelő egy ilyen helyzet. Ha szükségét érezzük, igénybe vehetjük a már meglévő segítőháló: kollégáinkat, helyi iskolapszichológust, szupervíziós lehetőségeket (pl. az Unicef Magyarország által díjmentesen igénybe vehető [egyéni szupervíziót](#)).

Ne legyél mindig elérhető

Általánosságban elmondható, hogy egy tanárnak – más munkavállalókhöz hasonlóan – nem kell folyamatosan rendelkezésre állnia, elérhetőnek lennie. Nem kell sürgősségi ügyeletet működtetnie, hogy bármikor hívhassák vagy ráírhassanak a szülők vagy a gyerekek.

Ezt manapság, amikor szinte állandóan elérhetőek vagyunk, elég nehéz megoldani, tudatosságot és odafigyelést igényel. Ha a nagyobb gyerekekkel van egy közös csoport például Viberen, Teams-en vagy más felületen, akkor le kell fektetni a kereteket: meg kell velük beszélni, hogy mi az, ami akut probléma, és mi az, ami várható. Ha nagy gond van, jelezzenek, de ha elfelejtették, hogy mi a lecke, az nem élet-halál kérdés, azzal ne a tanárt keressék hétvégén, beszéljék meg egymás között (erre akár egy másik csoportot is fenntarthatnak).



A közösségi médiában is gyakran összefolyik a magánélet és a munka. Erre is érdemes gondolni, amikor létrehozunk egy iskolai csoportot. Ha például a családtagjainkkal elsősorban a Messengeren tartjuk a kapcsolatot, akkor a gyerekekkel lehetőleg egy másik platformot használjunk. Törekedjünk rá, hogy amennyire lehet, szétválasszuk a munkát és a privát szférát.

Védd le a saját idődet és az energiáidat. Ezeket a csoportokat hétvégén, munkaidő után akár le is némíthatod, vagy meghatározhatod, hogy mikor nézel rájuk. Ne legyél állandóan elérhető.

Ez nem csak a gyerekektől, hanem az iskolából érkező üzenetekre is érvényes. Jöhetnek utolsó pillanatos értesítések a vezetőtől, és adódhatnak ad hoc helyzetek is, például hogy holnap mégis helyettesítened kell, mert valaki lebetegedett, tehát nem azt javasoljuk, hogy teljesen kapcsolj ki mindent, az nem lenne életszerű, de ne legyél non stop elérhető. Jelölj ki konkrét időpontot arra, amikor megnézed az üzeneteket. Magad miatt tartsd ezeket a határokat.

Találd meg a számodra megfelelő időbeosztást

A tanári munka jellemzői közé tartozik a sajátos időbeosztás. Vannak kötött időszakok, amikor a tanár az iskolában van, és órákat tart vagy órán kívüli tevékenységeket folytat, de van egy kevésbé kötött, sokszor otthon végzett része is a munkának, például a dolgozatjavítás vagy az órára való felkészülés.

Személyfüggő, hogy az időmenedzsment terén kinek mi válik be. Van, aki inkább az iskolában intézi el a lehető legtöbb feladatot, hogy jobban elkülönüljön a munkaidő és a magánélet. A tanárban, ha zavar a többiek zivaja, dolgozatjavítás közben felteheted a fejhallgatót, ezzel is jelezve, hogy itt vagy, de ne szóljanak hozzád, mert dolgozol.

Van, akinek inkább az működik, ha otthon este foglalkozik még egy kicsit az iskolai dolgokkal. Ha te is így vagy vele, ügyelj arra, hogy a munka ne legyen éjszakába nyúló, **maradjon elég idő az alvásra**. Előfordul, hogy a dolgozatok felhalmozódnak, és nem teheted meg, hogy nem javítod ki őket. Azt viszont megteheted, hogy amikor fáradt vagy és alvásra van szükséged, másnapra halasztod a folytatást. Fontosabb, hogy kipihenten legyél jelen az iskolában a gyerekekkel, csak így tudod jól kezelni a feladataidat. Az alvásból nem szabad engedni.

Nyugi tipp

Ne úgy közelítsd meg a kérdést, hogy mennyi mindent kell megcsinálni, és arra mennyi időt kell szánni. Fordítsd meg a dolgot: határozd meg azt, hogy mennyi időt tudsz vagy akarsz most erre a feladatra szánni, és végezz el belőle annyit, amennyi az adott időbe belefér. Úgy oszd be az idődet és az energiádat, hogy maradjon arra, ami neked fontos.

Nagyon megbosszulja magát, ha állandóan a háttérbe szorítod a saját igényeidet, beleértve azt is, hogy például együtt legyél a családdal vagy megnézz egy filmet, és feltöltődj.



Használd a szüneteket kikapcsolódásra

Fontos, hogy hagyj magadnak olyan időszakokat, amikor egyáltalán nem foglalkozol a munkával. A hétvége során is legyen olyan időszak, amikor a munka még véletlenül sem kerül elő.

A tavaszi és az őszi szünet megtöri a tanév rendjét. Kutatások igazolják, hogy ha ilyenkor tényleg félre tudod tenni a munkát, akkor ezek a szünetek jó feltöltődést tudnak biztosítani. A nyári szünetben ezt általában meg szokták tenni a pedagógusok, olyankor ki tudnak engedni. Figyeld meg, hogy a rövidebb szünetekben, hétvégén mi segít neked teljesen kikapcsolni a munkából. Kitalálhatsz akár egy konkrét rituálét. Egy tanár kliensünk például egy nagy kő átfordításával jelzi, hogy éppen aktív vagy pihenő időszakban van-e. Egy hasonló, konkrét külső jelzőinger sokat segíthet.

Ne vidd túlzásba a felkészülést

Pályakezdő tanárként nehéz megtalálni azt a pontot, amikor azt mondhatjuk: „jó, most már elég felkészült vagyok”. Manapság már annyi forrás, háttéranyag és segédlet elérhető, hogy képtelenség mindet feldolgozni, garantáltan sosem jutsz a végére. Legyél „elég jó” pedagógus: éld meg a helyzetet, azt, hogy most csinálod ezt először, és ne akard, hogy minden rögtön tökéletes legyen.

Ne azt várd magadtól, hogy legyen egy tökéletesen felépített tanóra, mert ilyen nem létezik. Inkább éld meg azt, hogy minden felkészüléssel, az összes befektetett energiával akkor és ott arra az adott tanórára készülsz. Később majd egy másik osztályban vagy jövőre ez az óra mindig egyre jobb lesz a tapasztalatoknak köszönhetően. Ez a [growth mindset](#) (fejlődési szemlélet) megközelítés lényege: állandóan fejlődünk, egyre jobbak leszünk.

Perfekcionizmus

Nagy szerepe lehet a kiégésben a perfekcionizmusra való törekvésnek, pontosabban az egyik fajtájának. A szorongó perfekcionizmus meglehetősen káros: mintha valaki folyamatosan azt duruzsolná a füledbe, hogy nem vagy elég jó, nem tudod az adott dolgot megcsinálni.

Van ugyanakkor egy törekvést, jobbulást, progressziót elősegítő perfekcionizmus is, ami viszont arról szól, hogy „igen, én akarom, hogy ez egyre jobb legyen”. Ez a fajta megélés nem feltétlenül káros, ebbe az is beleférhet, hogy hibázol, hogy a dolgok még nem tökéletesek.



Néhány tanár kollégámon a kiégés jeleit látom. Mit tehetek értük? Hogyan tudok velük dolgozni?

Ha azt látjuk egy kollégánkon, hogy nincs jól, magától értetődő, hogy aggódunk érte. Bár ebben a helyzetben is fontos megtartani a határainkat, természetes igényünk lehet, hogy szeretnénk rajta segíteni.

Hogyan legyél jelen, ha segíteni akarsz?

Ha látod, hogy a kollégád elindult a lejtőn, és segíteni szeretnél, akkor jelezheted neki, hogy aggódsz érte (a legjobb, ha kimondod: „aggódom érted”), és megkérdezheted, mi a helyzet vele. Jelezheted neki, hogy „itt vagyok, beszélhetünk”, és megkérdezheted, ő hogyan éli meg mindezt. Ajánlhatsz is neki cikkeket, a kiégés témájával foglalkozó oldalakat (vagy például ezt a kisokost is).

Hogyan tudod védeni magadat?

Ha jelzed is a kollégádnak, hogy aggódsz érte, és segíteni próbálsz, nagyon fontos, hogy magadat is védened kell ilyen helyzetben, megőrizve a saját energiádat.

Jólesik a közös beszélgetés a tanárban, vagy ha pár szót váltunk a szünetben. Az ilyen egymás közti támogatásnak a megélése megerősít. Segít ventilálni, ha a munkával kapcsolatos bánatunkat meg tudjuk osztani egymással: mi történt az adott osztálynál, mi borított ki, és ezzel egyben le is tesszük a problémát. Ha azonban állandóan csak ezeket a köröket futjuk, és csak arról beszélünk, hogy mik a nehézségek, ha beleragadunk ebbe, az éppen ellentétes hatást tud kiváltani.

Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy **miután megosztottuk a bánatunkat, frusztrációinkat, dühünket, tudatosan váltsunk témát**. Ha például együtt megyünk el kávézni vagy levegőzni, akkor mondjuk ki, hogy most iskolamentes percek következnek, és beszéljünk bármi másról: hová megyünk hétvégén, melyik kedvenc sorozatunkat néztük, stb. Hozzunk be aktívan más olyan témákat, amelyek kiszakítanak minket ebből a negatív körből. Lehet erre egy saját belső protokollunk, amivel jelezzük, hogy most iskolamentes témák következnek.

Mit lehet tenni, ha a beszélgetőtársunk nem hajlandó témát váltani?

Amikor azt látod, hogy a másik nem tudja lezárni a nehézségekről való panaszkodást, akkor jelezz neki valahogy így: „Látom, hogy ez téged most nagyon kiborított. Abban tudok neked segíteni, hogy teremtünk egy kis időt, teret, ahol nem ezzel kell foglalkoznod, másra terelem a figyelmed.”

Ha azt érzed, hogy ő nagyon beleragadt, és egy egyszerű témaváltással nem lehet kibillenteni, akkor gondoskodj a saját energiáid védelméről. Tartózkodj az energiavámpiroktól. Nyugodtan állj arrébb. Elmondhatod neki, hogy „sajnos nekem most betelt ez a pufferem, megértem, amit mondasz,



egyérték, de nincs már több lehetőségem, hogy erről beszéljek, nekem most szükségem van váltásra”. Ezt jelezni lehet a saját szükségleteid és én-üzenetek megfogalmazásával, ha a helyzet úgy kívánja (van olyan, amikor még jelezni sem kell). Legyen egy védőburkod. Ha valami miatt nem tudsz kilépni a helyzetből, és muszáj ott lenned, akkor csak képzeld el, hogy gondolatban már máshol jársz.

Figyelj magadra, és aktívan keress olyan kollégákat és beszélgetőtársakat, akikkel lehet a munkahelyi frusztrációk megosztásán túl más, feltöltő dolgokról is beszélgetni.

Milyen hatással lehet a diákjaimra, ha érintett vagyok a kiégésben?

A diákok fiziológiai stresszmutatóját, a kortizolszintet vizsgáló kutatások kimutatták, hogy mérhető biológiai hatása van a gyerekek stressz-szintjére az őket tanító tanár kiégésének. Ez alapján ki lehet mondani, hogy a kiégés okozta stressz terjed az iskolán belül.

Ha kiégésben érintett pedagógus tanítja az osztályt, a gyerekek stressz-szintje magasabb lesz. Ez olyan magatartásproblémákhoz vezethet, melyek még inkább növelik a tanárra háruló terheket, ami tovább erősíti a kiégést.

Ha a szülők küzdenek a kiégéssel, az szintén hat a gyerekekre, így az is előfordulhat, hogy az otthonról, a családtól behozott negatív hatások erősítik tovább az iskolában ezt az ördögi kört.

Ezek az összefonódó negatív hatások sajnos jelentősen erősíthetik egymást. Jó hír viszont, hogy bármelyik ponton be lehet avatkozni, és ez az egész rendszerre kihatással van.

Hogyan tudom a gyerekeket megnyugtatni, ha én magam is stresszes vagyok – nem ritkán pont miattuk?

Tanárként a nulladik lépés az, hogy saját magadra figyelj oda, ezzel leszel a legnagyobb hatással a gyerekek kiegyensúlyozottságára is.

Ha segítséget kérsz a gyerekek számára (pl. egy [Sulinyugi stresszkezelő foglalkozást](#)), akkor a gyerekek részéről is beindulhat a változás, ami visszahat a tanárookra is.

Ha észreveszed magadon, hogy stresszesebb vagy, esetleg a kiégés kezdeti tüneteit tapasztalod, akkor első lépésként az a legfontosabb, hogy saját magadért tegyél. Csak akkor van esélyed tanárként jól végezni a munkádat, és jól hatni a gyerekekre, ha te magad rendben vagy.



Nyugi tipp

Ha úgy látod, hogy te is és az egész osztály is éppen feszültebbek vagytok, akkor betehetsz egy kis nyugi zenét, ami rád is és rájuk is jól hat, és utána mehettek tovább. Gyakori kifogás, hogy az ilyen apró trükkök nem férnek bele az órába, mégis javasoljuk, hogy próbáld ki. Csak néhány perc, és sokat segíthet. Utána rövidebb idő alatt többet tudtok haladni a nyugalom erejével.

Aki már a kiégés egy későbbi fázisában jár, annak még nehezebb mindez. Ha nem lenne ennyire kizsigerelt állapotban, akkor valószínűleg könnyebben belátná, hogy most az a következő lépés, hogy megnyugtassa magát, aztán a gyerekeket. Ehelyett sokszor az történik, hogy éppen azért, mert már ő maga is ki van fáradva, a gyerekek stresszét is rosszul fogadja, utána pedig ráadásul még büntudata is lehet.

Sokszor rosszul döntünk, rosszul lépünk ezekben a helyzetekben. Ha viszont tudatosítjuk, hogy mi történik (akár csak később, az óra után), akkor lehet, hogy legközelebb már jobban tudunk egy hasonló helyzetre reagálni, és valamiféle prevenciót is tudunk végezni.

Az életkorral együtt növekszik a kiégés veszélye?

Gyakran felmerül a kérdés, hogy a kiégés milyen összefüggésben áll az életkorral. A kép meglehetősen összetett. Egyes kutatási eredmények szerint az idősebb tanárookra nem jellemzőbb a kiégés, sőt, talán még kicsit jobb mentális állapotban is vannak, mint a fiatalabb pályatársaik.

Az egyik lehetséges magyarázat az, hogy az idő múlásával azok, akik mégsem érzik jól magukat tanárként, kiesnek a rendszerből, hamarabb elhagyják a pályát, mint hogy kiégnének. A másik, optimistább olvasat szerint az idővel nem csak a ráncaink száma növekszik, hanem a bölcsességünk is, ezzel együtt pedig a különböző helyzetekkel való megküzdési készségeink is egyre fejlettebbek. Mindenesetre úgy tűnik, hogy a kiégés veszélye nem feltétlenül növekszik az életkorral.

Manapság inkább a fiatalabbak, és közülük is főleg a férfiak azok, akik a tanárok között veszélyeztetettek a hazai és a nemzetközi kutatási adatok szerint.



Kiégés egy pályakezdő?

A pályakezdőknél nem ritka egyfajta „normatív kiégés”, ami általában hamar lefut és utána nem okoz gondot. Amikor a fiatalok először munkába állnak, irreális elvárásaik lehetnek saját magukkal és a munkával, a gyerekekkel és a közösséggel szemben. Amikor sok energiát befektetnek, majd szembesülnek a realitásokkal, az nagy arculcsapás lehet, ami érzelmileg komoly terhet jelent.

Ilyenkor történhet egyfajta visszaesés, lejátszódhat egy kiégés-szerű folyamat. Ezen a krízisen átesve később már képesek lesznek másként keretezni a munkájukat, saját magukat.

Már csak rutinból tanítok, pedig régebben rengeteg pluszt beletettem az óráimba. Ez kiégés, vagy csak tapasztaltabb lettem? Hogyan lehet megkülönböztetni a jó értelemben vett rutint a kiégés örömtelenségétől?

Nem az a lényeg, hogy mennyit készül a tanár az órára, hanem az, hogy hogyan van jelen.

Ha már van rutinod, tudod, hogy mit kell mondani, csinálni. Azonban hiába ugyanaz a tananyag, nincs két egyforma tanóra: mást kérdeznek a gyerekek, más lesz az, amit nem értenek, más az interakció és a dinamika. Tanárként számíthatsz arra, hogy úgyis eszedbe fognak jutni olyan dolgok, amikből lehet, hogy nem készültél, de mégis oda tudod kapcsolni. Ez rendben van. Ha nem készülsz hosszasan az óráidra, az nem jelenti azt, hogy kiégtél.

Nehezebben kapcsolódom a diákokkal, mint régebben. Ez már kiégés?

A kiégésre általában egyfajta mintázat jellemző, nem egyetlen tényező alapján vonjuk le a következtetést. Mindenesetre a nehezebb kapcsolódás olyan tünet, aminek érdemes utánajárni.

Jelezheti azt is, hogy másfelé húz a szíved, vagy azt, hogy már nem feltétlenül élvezed annyira a tanítást. Ez nem feltétlenül kiégés.

Az is lehet, hogy valamilyen magánéleti dolog van a háttérben. Ilyenkor érdemes felmérni, hogy egyébként hogy vagy: elégedett vagy-e az életutad alakulásával, hogyan viszonyulsz a saját gyerekeddel való kapcsolatodhoz, vagy ha nincs gyereked, akkor ehhez a helyzethez. Szerepe lehet annak, hogy milyen a kapcsolatod önmagaddal, a hozzád közelállókkal vagy más gyerekekkel.



Lehet, hogy nem a mély kapcsolatokat éled meg tanárként, hanem azt, hogy jól át tudod adni az ismereteket. Nem kell, hogy minden tanár nagyon mélyen kapcsolódjon a gyerekekhez.

Ha azonban voltak korábban mély kapcsolódások a diákokkal, most pedig nincsenek, vagy ha a kapcsolódási nehézségek mellett más tünetek is jelentkeznek, akkor mindenképpen érdemes megvizsgálni, mi áll a háttérben.

Hogyan tudom motiválni a diákjaimat, ha én magam nem vagyok már motivált?

Első lépésként saját magadért tegyél, utána pedig hitelesen képviseld, hogy akarsz a gyerekekért is tenni. Akkor tudsz rájuk hatni, ha te magad rendben vagy.

Ne keverd össze a motivátlanságot a kialvatlanság miatti fáradtsággal! A munkától való távolságtartás és egy jó nagy alvás legyen az első lépés, amit teszel magadért.

Fontos tudni, hogy a motiváció szintje nem állandó. Nincs baj azzal, ha időnként kevésbé vagy lelkes és tettekre kész, sőt, ez a természetes ritmusunk része kell, hogy legyen.

Az mindenesetre az elkötelezettség jele, ha még mindig fontos számodra, hogy a gyerekekért tegyél.

Nyugi tipp

Ha rossz passzban vagy, de ennek ellenére tudatosan mosolyogni kezdesz, akkor egy idő után a mosoly hatni kezd rád és jobb kedved lesz. Ennek a jelenségnek a tudományos neve faciális feedback. Ennek analógiájára az is működik, hogy ha motivátlan vagy, de úgy teszel, mintha motiváltan tennéd a dolgod, az segíthet, mert visszahat rád. Ha viselkedéses módon ráveszed magad, hogy megcsinálj valamit akkor is, ha belül az érzés és az attitűd más, akkor van rá esély, hogy elkap és magával visz a pozitív lendület.



Tanárként sok konfliktusom van a szülőkkel. Ez a kiégés jele lehet vagy másról van szó?

Tanárként sok esetben nagyon energiaigényes a szülőkkel való kommunikáció. Minél kisebbek a gyerekek, annál többet kell a szülőkkel kommunikálni, ez a tanári munka részét képezi. Ilyenkor konfliktusok is előfordulnak.

Nehéz helyzet például, ha a tanár behívja a szülőt, mert elégedetlen a gyerekekkel, és azzal szembesül, hogy otthon még nagyobb a probléma, mert mérgező kapcsolat van a szülő és a gyerek között. Ilyenkor megpróbálhat segíteni, és támogatni a szülőt a gyerekekkel való kommunikációban. Ez nagyon megterhelő.

Amikor a tanár elfárad, kimerült, akkor kevésbé tudja kezelni a nehéz szülőket, és több konfliktusba megy bele, de ez önmagában nem biztos, hogy kiégést jelez.

Kiégésre inkább akkor érdemes gyanakodni, ha a szülők mellett más tanárokkal, gyerekekkel is rendszeresen konfliktusokba keveredik valaki. A sok konfliktus lehet oka is és jele is a kiégésnek, ennek megfelelően kezeljük.

Mit tudok tenni saját magamért?

A kiégés a hosszan tartó stressz hatására adott reakció. Sokan azonosítják a kiégés (vagy burnout) szindrómával, ami a folyamat utolsó fázisa, komoly egészségügyi problémák és lelki tünetek együttese.

Odáig azonban több fázison keresztül vezet az út, és minden fázist különböző, egyre súlyosabb tünetek jellemeznek. A folyamat megállítható, visszafordítható. Komolyan kell venni a jeleket, hiszen minél későbbi fázisban történik a beavatkozás, annál nehezebb kimászni a gödörből.

Ha szeretnél erről többet tudni, figyelmedbe ajánljuk az első [Kiégés kisokost](#), melyben a kiégéssel kapcsolatos alapvető tudnivalókat vettük sorra, a tünetektől a megelőzésig és a kezelésig.



NYUGIZÓNA

Közösen teszünk a nyugodtabb iskolákért

Mindenki képes a saját feszültségét kezelni – mi ebben nyújtunk támogatást a gyerekeknek, a tanáraiknak és a szüleiknek

Az iskolák világába viszünk egy kis napfényt a mindennapi feszültségek ellen. Gyerekeknek, tanároknak és szülőknek tanítjuk meg a stresszkezelés és a kiegészítő megelőzés alapjait.

Stresszmentes iskolákban nem hiszünk, de abban igen, hogy mindannyian tehetünk a saját feszültségünk enyhítéséért.

<https://sulinyugi.hu/>

<https://nyugizona.hu/>

© Nyugizóna / Lélekkel az Egészségért Alapítvány, 2023
Minden jog fenntartva!

Fotó: Dani Guitarra / Unsplash