

## ООУ „ЈОХАН ХАЈНРИХ ПЕСТАЛОЦИ“ - Скопје

### Извештај од реализираната мобилност реализирана во периодот од 27-31.05 година во Рим - Италија на тема „BURNOUT SYNDROME AND PREVENTING TEACHERS BURNOUT „

#### Ден 1:

Првиот ден започна со запознавање на нашиот предавач Госпоѓа Лаура Тулио, а потоа следеше дискусија помеѓу учесниците и предавачот, која беше водена според следниве прашања:

- Кое е нивото на зачестеностана професионалното исцрпување кај наставниците?
- Кои се најчестите симптоми на професионално исцрпување кај наставниците?
- Кои фактори влијаат на нивото на професионално согорување?
- Кои се главните еколошки и лични причини за појава на професионално согорување кај наставниците?

После паузата се запознавме со одредени техники за комуникација помеѓу наставник и родител. Следуваше практична вежба во парови, едниот да биде во улога на наставник, а другиот во улога на родител. (Вежба за активно слушање на соговорникот без осуда и избрзани заклучоци; Вештини и компетенции за менаџирање со ученичката дисциплина и општо атмосферата во училницата; Зголемување на стандардите за учениците и за себе.).

#### Ден 2

Отворена дискусија во врска со свесноста на наставниците за професионалното согорување.

- Колку наставниците се свесни за нивото на професионално согорување, и кои стратегии ги применуваат за решавање?
- Фаза на опседнатост со работата и целосна ангажираност.
- Фаза на стагнација, која се состои во чувството на тешкотија од работата која ја извршува наставникот.

Споделување на лични искуства дали и колку сме свесни колку сме опседнати со нашите работни ангажмани, колку сме свесни кога сме презаситување од работа, и последната фаза кога се јавува рамнодушност и стагнација во професионалниот развој. Следуваа групни активности кои беа во насока за помагање на колегите кои се наоѓаат во некоја од овие фази. Стратегии за ослободување од чувството на презаситеност од работата - подготовка на креативни и интерактивни часови, поголем позитивен стаф кон учениците и училиштето.

### Ден 3

Третиот ден беше многу интересен и корисен за мојата работа и работата на моите колеги, кои се чувствуваат професионално согорени. Имено, денеска ни беа презентирани стратегии за справување со фазата на исцрпеност, која овојпат е допринесена од односот со учениците, нивната недисциплина и незинтресираност за учество во совладување на било која наставна дисциплина и содржина.

- Фаза на фрустрација што резултира со конфликти, неможност за контрола на дисциплината.
- Фаза на исцрпеност – целосна исцрпеност на наставникот.
- Правилни стратегии за справување со стресот.
- Третирање на стресните фактори како закани.

Стратегии за менаџирање со стресот:

1. Наставникот пред се треба да има сопствени навики и техники за справување со стрес пред часовите, за да може подоцна да им помогне им помогнеме и на своите ученици кога се под стрес или се преморени.
2. Откривање на симптомите на стрес.
3. Менаџирање на стресот.
4. 7 елементи кои допринесуваат за менаџирање на стресот (добар сон, хоби, природа, пријатели, редовно вежбање, фокусирање, време за себе)
5. Симптоми на брнaut.
6. Уживајте во часовите и училиштето.
7. Способност за разбирање на учениците и нивните ситуации
8. Стекнување блиски колеги на кои треба да им се доверуваме, бидејќи тие најдобро ја разбираат нашата професионална прегореност.

### Ден 4

Мотивацијата, силната посветеност и посветеноста допринесуваат да се намали стресот предизвикан на и од работа

- Силна мотивација, силна посветеност.
- Зголемување на самовербата.
- Односи наставник – ученик.
- Структурата и раководството на училиштето - над-официјализирање и бирократија.
- Рационализирање на административните должности.

Тимски игри за релаксација и опуштање, натпревар помеѓу двата тима. Работилница со цел да споделиме искуство предизвикано од стрес, опис на истото, опис на чувствата кои сме ги доживеале во моментот на стресот, и што сме преземале за решавање. Заклучокот од оваа активност е дека емоциите влијаат на нашето тело позитивно или негативно, па затоа мора да научиме да владееме со нив. Секој од нас во продолжение почна да

пишува за своите интереси, јаки и слаби страни, што не прави среќни, горди, лути или разочарани.

Да најдеме соодветен начин кој ќе не мотивира нас или учениците да постигнеме најдобри резултати.

## Ден 5

- Создавање временски простор за наставниците да споделуваат идеи и да учат еден од друг.
- Поставување менторски систем за новите колеги.
- Управување со конфликти и посредување.
- Повеќе поддршка, поголема вклученост во одлучувањето од менаџментот.
- Тренирање, обука и можности за напредување.
- Создавање добра клима во просторијата за персоналот, и генерално во целото училиште.

Петтиот ден се одвиваше според следниов редослед:

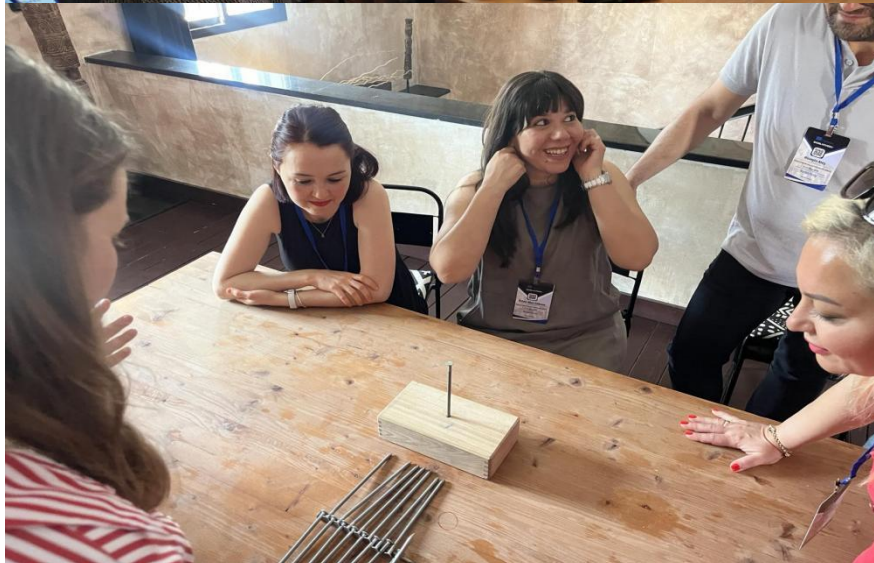
1. Игра за релаксација и забава.
2. Насоки за подобрување на соработката со колегите, управување и посредување со конфликтите, создавање добра клима во училиштето.
3. Проектна активност во групи за систематизација на стекнатите знаења за менаџирање на стресот.
4. Доделување на сертификати.

















Извештајот го изготви:  
Катерина Данилоска Поповска  
Габриела Најдова