

## ИЗВЕШТАЈ ОД ДИСЕМИНАЦИЈА НА ТЕМА

„BURNOUT SYNDROME AND PREVENTING TEACHERS BURNOUT„

„Синдром на согорување и спречување на синдромот кај наставниците„

**Време и место на реализација:** 4.VII 2024 година, наставничка канцеларија на ООУ „Јохан Хајнрих Песталоци“, Скопје

**Учесници:** одделенски и предметни наставници од основните училишта од Општина Центар - Скопје

**Реализатор:** Катерина Данилоска Поповска - одделенски наставник и Габриела Најдова - специјален едукатор и рехабилитатор

### **Вовед :**

Пренесување на искуствата стекнати во периодот на мобилноста изведена 27- 31.VI 2024 ,во Рим, Италија.

Синдромот согорувањето кај наставниците е сериозен предизвик кој може значително да влијае на нивниот работен живот и на квалитетот на образованието што го нудат. Ова може да се однесува на различни аспекти. Имено, наставниците можат да се соочат со конфликти или недоразбирања со нивните колеги, што може да влијае на работната атмосфера и соработката во училиштето. Некои наставници пак може да имаат предизвици во врска со управување со различни карактери и потреби на учениците, како и со комуникацијата со нивните родители. Исто така постојат ситуации кога наставниците можат да се чувствуваат претерано ангажирани од административни очекувања, стандардизирани тестови и други аспекти на образовниот систем. Високите нивоа на стрес и емотивниот притисок можат да доведат до согорување кај наставниците, особено ако не се развијаат или не се користат ефикасни механизми за управување со нив. Поедини наставници можат да се справуваат со тешкотии во управувањето со дисциплинарни проблеми или со создавање на поддржувачка училишна средина. Сите овие аспекти доведуваат до синдромот на согорување.

### **Цели на дисеминацијата**

Оваа обука има за цел да ги поддржи и оспособи наставниците за управување со предизвиците поврзани со синдромот на согорување.

### **Стратегии**

Со наставниците споделивме совети со кои успешно ќе можат да го препознаат и менаџираат стресот.

Се фокусиравме на превенцијата за Синдромот на согорување кај наставниците.

Посочивме важни стратегии за менаџирање на стресот кој доведува до Синдромот на согорување.

## Агенда

Обуката беше поделена на шест сесии. Секоја сесија имаше свој сопствен тајминг и модул, но модулите и тајмингот беа прилагодени за сесиите според потребите и способностите на учесници.



**1. Дефинирање на стресот.** Посочивме дека стресот е индивидуална работа, односно тоа што кај едно лице можеби ќе пројави бурна стресна реакција, кај друго нема да води ниту кон загриженост. Тоа би значело дека некои луѓе природно подобро се справуваат со стресот. Значи дека две личности кои имаат иста возраст, пол, образование, статус, слично се воспитувани, работат слична работа или имаат слични животни цели, не мораат да имаат исти стресори ниту реакции на конкретен стресор.

### Неколку ситуации кои можат да се сметаат за стресори се:

- Губење на сакана личност
- Преселба
- Промена на работно место
- Финансиски проблеми
- Тешки болести
- Губење на работно место
- Важни испити
- Караници и несогласувања со најблиските

### Вежба 1 - Опиши стресна ситуација

1. Што се случи?

2. Што прво помислив?
3. Како се чувствував и како реагирав?

## **ПАУЗА**

**2. Опис на симптомите на стрес.** Главоболка, чести инфекции, мускулни болки/ грчеви, краток здив, кожни иритации, замор. Загриженост, магловито размислување, себеосудување, кошмари, неодлучност, избрзани одлуки, Намалено либидо, невнимателност, намален апетит, зголемена зависност, инсомнија, негативност. Пребирливост, намалена самодоверба, иритабилност, депресија, апатија и оттуѓување.

**Симптомите на стрес можат да се редуцираат и успешно да се редуцираат преку примена на споделените совети:**

- Вежбајте
- Хранете се здраво
- Сон и спиење по 8 часа
- Излезете на сончева светлина
- Пијте помалку алкохол и кофеин
- Користете техники за релаксирање
- Менаџирајте го добро своето време
- Најдете време за релаксација и забава
- Поврзете се со другите
- Научете како да кажете НЕ
- Избегнувајте луѓе кои ви предизвикуваат стрес
- Разговарајте со психотерапевт

**3. Дефинирање на поимот Професионално согорување.** Професионалното согорување не би постоело доколку не би постоел стресот како негов претходник. Синдромот на согорување на работно место или burnout синдромот е состојба на емоционална, ментална и физичка исцрпеност предизвикана од претеран и долготраен стрес. Професионално согорување или burnout може да се развие кај секој вработен кој што секојдневно се соочува со стресни ситуации на работното место и има ограничени ресурси за справување со стресот и со работните обврски. Многумина понекогаш чувствуваат досада, преоптовареност или непризнаеност, но ако така се чувствувате поголемиот дел од времето тоа може да биде предупредување, бидејќи води кон согорување.

✧ **Причини за синдромот на согорување кај наставниците:**

- **Претерана работна одговорност:** претовар со настава, оценување и административни задачи
- **Проблеми на учениците:** управување со предизвикувачки проблеми и дисциплинарни случаи

-**Недостаток на ресурси:**недоволни наставни средства, технологија или можност за професионално усовршување

-**Недостаток на поддршка:** недоволна поддршка од администрацијата, колегите и родителите

#### **4.Симптоми на Синдромот на согорување.**

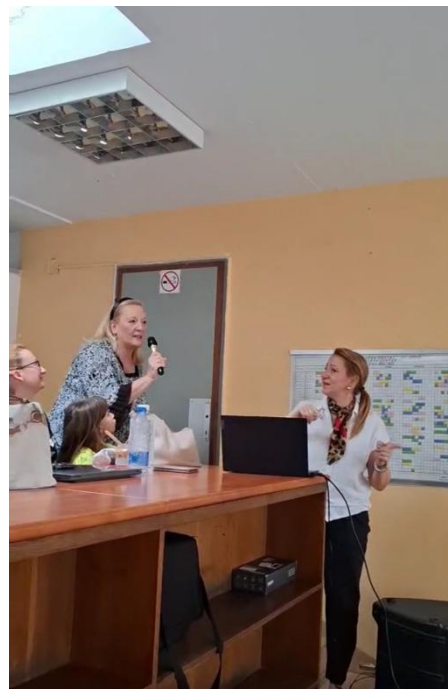
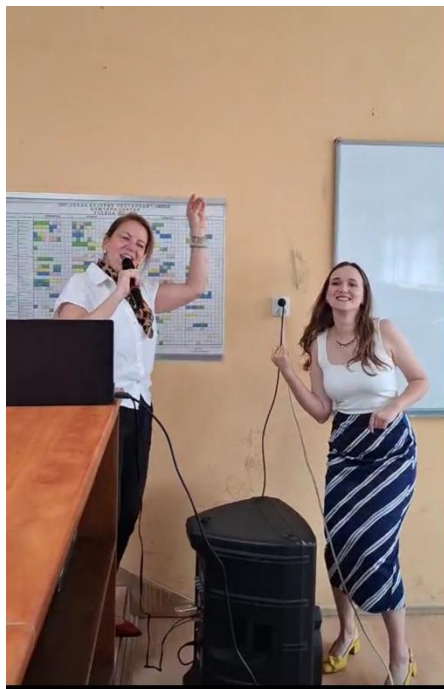
**Емоционални:** Континуирана фрустрација, лутина, анксиозност, незадоволство, депресија, беспомошност, огорченост, незаинтересираност во работата

**Перформанси:**Често доцнење, отсуство, слабо работно ангажирање, недоволна заинтересираност или посветеност, намален физички и емоционален контакт со учениците.

**Телесни:** Запуштеност, исцрпеност,главоболки,дигестивни проблеми, висок притисок, артимија, инсомнија.

**Избегнување на проблемот:** Зголемен внес на алкохол, кофеин, нездрава исхрана, користење на таблети за спиење,смирување или антидепресиви.

#### **Вежба 2 - Музички настап**





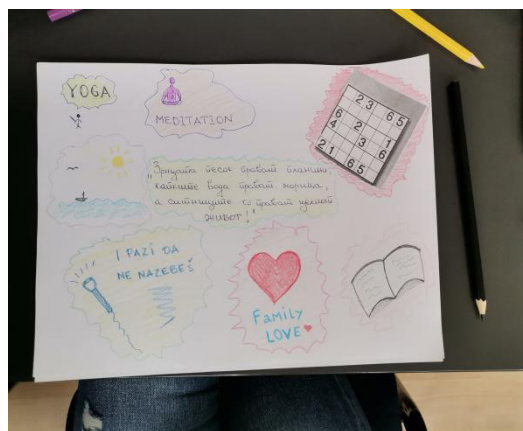
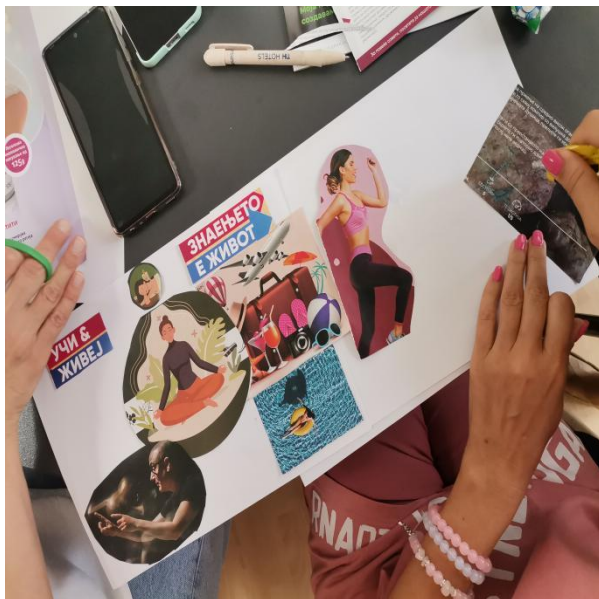
**5.Спечување на Синдромот на регорување кај наставниците преку:** Балансирање меѓу работата и личниот живот, раставување граница помеѓу работата и личниот живот, како што се поставување на реални работни часови и откажување од работата за време на неработни часови. Професионално усовршување, понуда на можност за постојана обука, развој на вештини и напредок во кариерата може да помогне на наставниците да се чувствуваат поддржани и мотивирани. Позитивна работна средина, зголемување на позитивната училишна култура со отворена комуникација, соработка помеѓу персоналот и признавање на постигнувања. Менаџмент на стрес, обезбедување на стратегии и ресурси за управување со стресот, како што се практики на мајндфулнес, услуги за советување или работилници за намалување на стресот.

❖ **Стратегии за менаџирање со стресот:**

- 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.
- Откривање на симптомите на стрес.
- Менаџирање на стресот.
- 7 елементи кои допринесуваат за менаџирање на стресот (добар сон, хоби, природа, пријатели, редовно вежбање, фокусирање, време за себе)
- Уживајте во часовите и училиштето.
- Способност за разбирање на учениците и нивните ситуации, прифаќање на состојбата и наоѓање на решение.
- Стекнување блиски колеги на кои треба да им се доверуваме, бидејќи тие најдобро ја разбираат нашата професионална прегореност.

**ПАУЗА**

## 6. Изработка и презентација на сопствен постер за менаџирање на Професионалното согорување.



### Заклучок:

За да се справат со прегорувањето, наставниците треба да ги користат овие многуфункционални пристапи кои комбинираат индивидуални стратегии со институционална поддршка. Преку заштита на здравата работна средина и поддршка на практики за лична грижа, образовните професионалци можат подобро да се носат со предизвиците на својата професија и да ја задржат својата страст кон учењето и подучувањето.