

Burn out εκπαιδευτικών



Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου



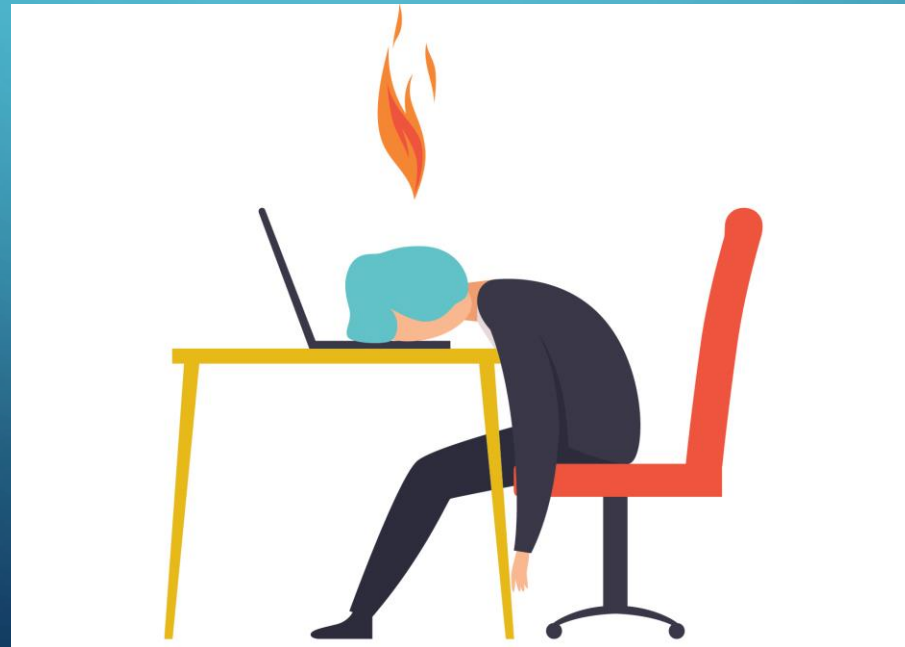
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ

ΠΑ.Β.Ι.Σ.

Παρατηρητήριο για τη Βία
στο Σχολείο

Burn Out

Όταν καίγεσαι εσύ για να ζεσταθούν οι άλλοι.
Πρόκειται για ένα φαινόμενο ψυχολογικής διάβρωσης που επηρεάζει κυρίως επαγγέλματα που έχουν να κάνουν με διαχείριση ανθρώπων.



Εργασιακό Burn Out

- ICD-11, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2019): παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία
- Πρόκειται για ένα εργασιακό φαινόμενο που δημιουργείται από χρόνιο εργασιακό στρες που δεν έχει αντιμετωπιστεί και ως εκ τούτου έχει οδηγήσει σε άδειασμα των αποθεμάτων



Οι 3 διαστάσεις του Burn Out



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

- Η δουλειά μου με έχει αδειάσει συναισθηματικά
- Δεν νιώθω το παραμικρό ίχνος ενθουσιασμού στην δουλειά μου
- Δεν έχω ενέργεια να εκτελέσω τις επαγγελματικές μου υποχρεώσεις

ΑΠΟΣΥΡΣΗ

- Δεν με νοιάζουν πραγματικά οι μαθητές μου
- Οι μαθητές μου με εκνευρίζουν συνεχώς
- Δεν βρίσκω κάποιο νόημα στη δουλειά μου

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Δεν πετυχαίνω να έχω θετική επίδραση στους μαθητές μου
- Δυσκολεύομαι να διαχειριστώ τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών μου
- Θεωρώ πως δεν είμαι καλός στη δουλειά μου

Συνέπειες Burn out

Μείωση
εργασιακής
ευχαρίστησης
και
αποτελεσματι-
-κότητας

Επιθυμία για
εγκατάλειψη
του
επαγγέλματος

Αισθήματα
κατάθλιψης

Μείωση ευ-
ζην
(σωματικά
και
ψυχολογικά)

Παράγοντες επικινδυνότητας

Αρνητική αυτοεικόνα

Τελειομανία,
μεγάλες προσδοκίες

Απροθυμία για
αναζήτηση βοήθειας
και αδύναμο δίκτυο
υποστήριξης (π.χ.
οικογένεια,
σύντροφος, φίλοι)

Ανισορροπία
εργασίας –
προσωπικής ζωής

Υπερβολικός φόρτος
εργασίας, πίεση
χρόνου, εργασία και
στο σπίτι

Σχολεία με χαμηλό
κοινωνικο-
οικονομικό στάτους,
μεγάλος αριθμός
μαθητών

Δυσκολίες διαχείρισης
προβλημάτων
συμπεριφοράς,
μειωμένα κίνητρα
μαθητών, ενοχοποίηση
εαυτού

Προσπάθειες για
υποστήριξη ατόμων
που υποφέρουν ή
είναι τραυματισμένα
(compassion fatigue)

Μειωμένη
υποστήριξη και
αναγνώριση από το
σχολείο / αντίσταση
εκπαιδευτικών

Αίσθηση μη ανήκειν
λόγω ασυμφωνίας
προσωπικών αξιών
με αυτές του
σχολείου

Απαιτήσεις και
παράπονα γονιών

Συνθήκη συναγερμού

H Hungry
(Πεινασμένος/η)

A Angry
(Θυμωμένος/η)

L Lonely
(Μοναξιά)

T Tired
(Κουρασμένος/η)



Προστατευτικοί παράγοντες

Αυτοπεποίθηση
και θετικός
εσωτερικός
διάλογος

Διαχείριση
συναισθημάτων
π.χ. άγχος, θυμός,
ματαίωση

Ψυχική
ανθεκτικότητα,
προσαρμοστικότητα

Αυτοφροντίδα

Χιούμορ

Κοινωνικές
δεξιότητες

Αναζήτηση βοήθειας

Εστίαση στα θετικά
της δουλειάς και
επαγγελματική
ευχαρίστηση

Ρεαλιστικές
προσδοκίες

Όχι
προσωπικοποίηση

Εσωτερικά κίνητρα
π.χ. αλτρουισμός

Επαγγελματικές
φιλοδοξίες

Προστατευτικοί παράγοντες

Δεξιότητες αποτελεσματικής διδασκαλίας και διαχείρισης τάξης

Θετικές σχέσεις με μαθητές/μαθήτριες και τις οικογένειές τους

Οριοθέτηση των άλλων

Θετικό σχολικό και εργασιακό κλίμα

Αίσθηση αναγνώρισης, αίσθηση δικαιοσύνης

Υποστήριξη από συναδέλφους, διεύθυνση, προϊσταμένους

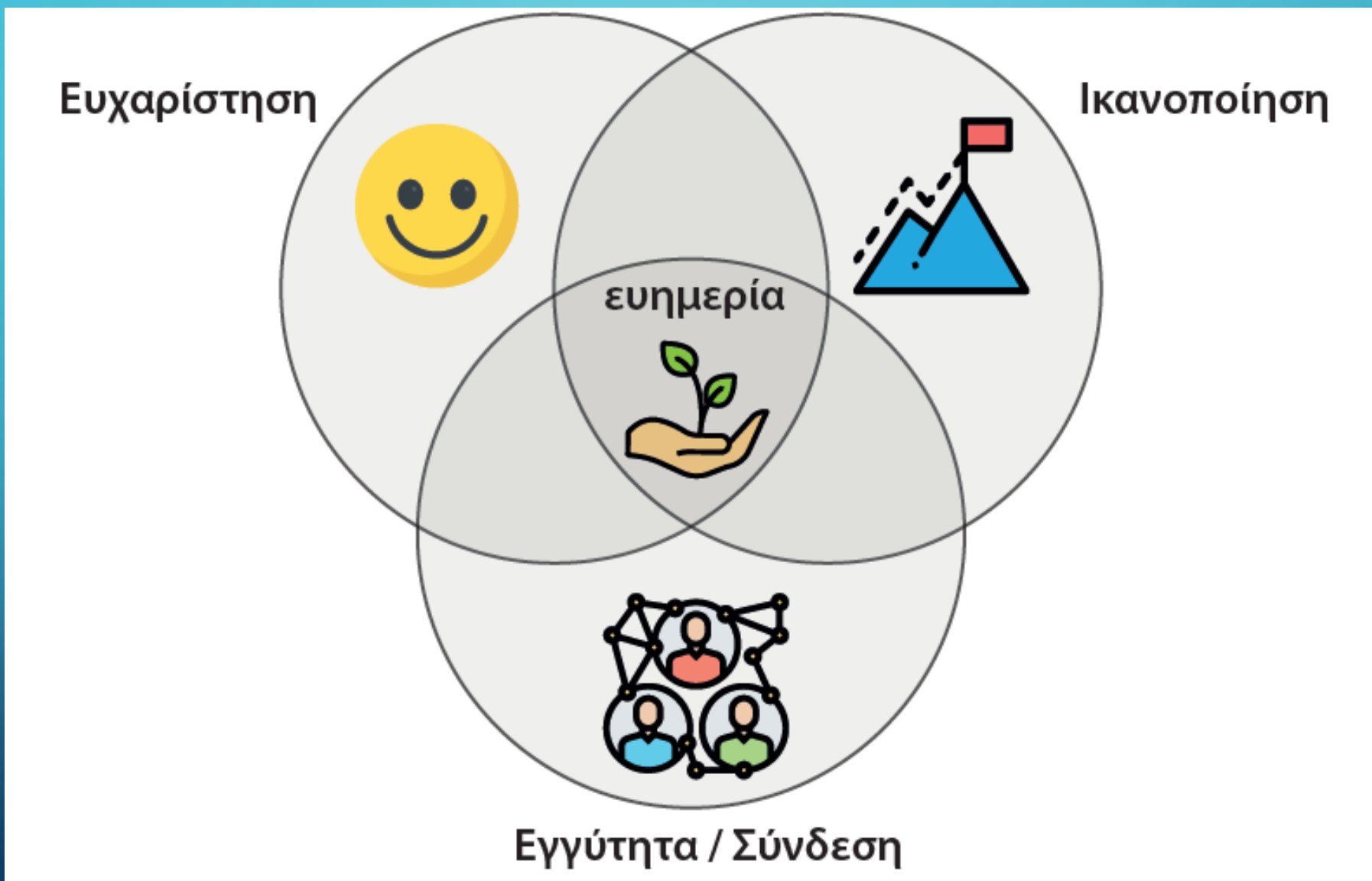
Μεντορικές σχέσεις και σχέσεις συνεργασίας με συναδέλφους, δίκτυα διευθυντών/διευθυντριών

Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και συν-οικοδόμηση του οράματος του σχολείου

Αυτονομία (εκπαιδευτικό υλικό, ρυθμός)

Δια βίου επιμόρφωση π.χ. σεμινάρια για διαχείριση συναισθημάτων και το burn out

Οι τρεις διαστάσεις της ευημερίας



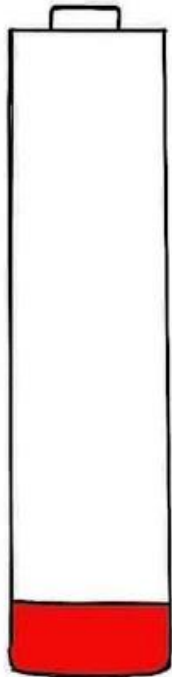
Νόημα



Αναγνώριση του θετικού
αντίκτυπου της εργασίας
στους άλλους και στον
εαυτό.

Αυτοφροντίδα

Δεν θα το άφηνες
να συμβεί
στο κινητό σου



Γιατί το
επιτρέπεις να συμβαίνει
στον εαυτό σου;



PANOS PLATRITIS

Η αυτό-φροντίδα
είναι προτεραιότητα!

Η φροντίδα του εαυτού
δεν είναι εγωισμός.
Δεν μπορούμε να
σερβίρουμε από
ένα άδειο δοχείο

Ιαπωνικό Γνωμικό



nea-acropoli.gr

Pit stop



Τι θα γινόταν εάν
η Formula δεν
σταματούσε στο
PitStop για
αυτοφροντίδα;

Αυτοφροντίδα

ΣΩΜΑΤΙΚΗ

- Διατροφή, ύπνος, άσκηση, σεξουαλικότητα, υγιεινή, ιατρικά check-ups κ.α.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ

- Time off, χόμπυ, διακοπές, απολαυστικές δραστηριότητες, συζήτηση προβλημάτων, αναζήτηση βοήθειας κ.α.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ / ΣΧΕΣΙΑΚΗ

- Ποιοτικός χρόνος, γνωριμίες, διατήρηση επαφής με φίλους, ενδιαφέρουσες συζητήσεις, προσφορά κ.α.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ

- Φύση, προσευχή, διαλογισμός, αναστοχασμός, επαφή με τις τέχνες κ.α.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ

- Επαγγελματική ανάπτυξη, οριοθέτηση, ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, συνδικαλισμός κ.α.



Αυτοεικόνα

«Προσοχή στο κενό. Το κενό ανάμεσα σ' αυτό που είσαι και σ' αυτό που θέλεις να γίνεις. Όσο σκέφτεσαι το κενό, τόσο μεγαλώνει. Και καταλήγεις να πέφτεις μέσα του».

M.Haig

Αυτό που θέλω να
γίνω



Αυτό που είμαι

Αυτοσυμπόνια

- Αν κάποιος φίλος/φίλη σου σκεφτόταν έτσι, τι θα του/της έλεγες;

Πάλι τα έκανα θάλασσα! Είμαι άχρηστη!

Θα μείνω για πάντα μόνη μου!

Αποκλείεται να τα καταφέρει η κόρη μου!

Μην είσαι τόσο σκληρή με τον εαυτό σου, προσπάθησες αλλά ήταν δύσκολο, όλοι κάνουμε λάθη!

Μην προδικάζεις τα πράγματα! Μην φέρεις τόσο σκληρά στον εαυτό σου.

Είμαι σίγουρος πως όλα θα πάνε καλά! Απλώς αυτή τη στιγμή έχει θολώσει η κρίση σου. Κάνε κάτι άλλο να ξεχαστείς.

Αλλαγή εστίασης



Εστίαση στα
θετικά



Εστίαση στα
αρνητικά

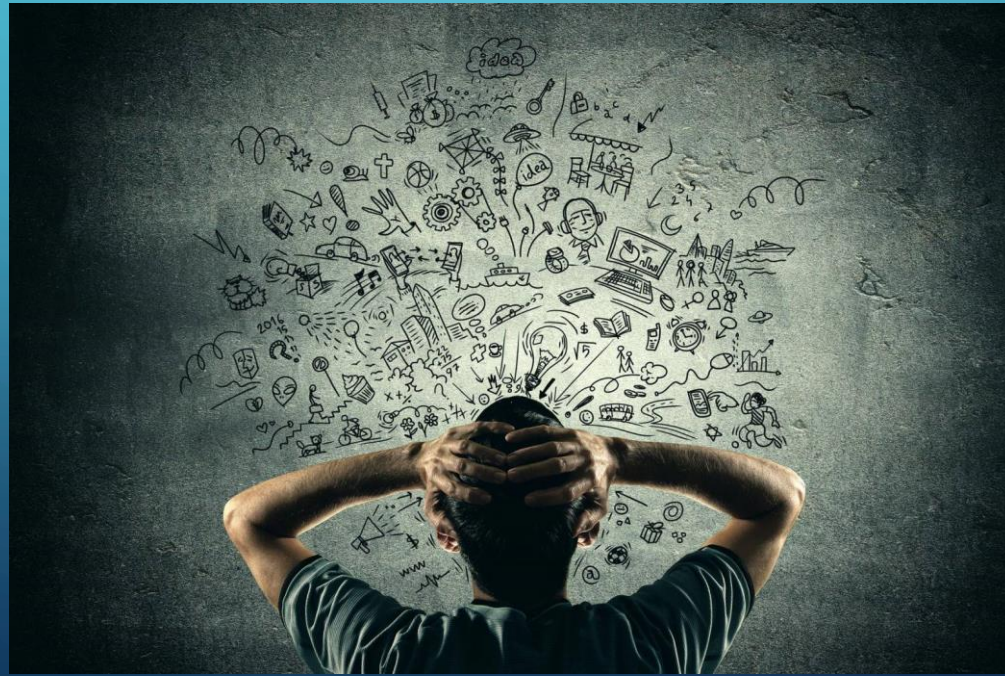
- Πού εστιάζεις;

«Το ποτήρι σου είναι μισοάδειο ή μισογεμάτο;» ρώτησε ο Ίψλοπόνλικας.
«Θα 'λεγα πως νιώθω ευγνωμοσύνη που έχω ένα ποτήρι» είπε το αγόρι.

Ανάπτυξη εμπιστοσύνης

Το δίπολο του άγχους

Έλεγχος



Εμπιστοσύνη

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΕΓΞΩ

ΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΕΓΞΩ

Τη δική μου συμπεριφορά

Τη φροντίδα του σώματος και του πνεύματός μου, πώς μου συμπεριφέρομαι

Πώς αντιδρώ σε αρνητικά ερεθίσματα

Αν ζητώ βοήθεια

Αν είμαι ξεκάθαρος/η με τις προσδοκίες μου από τους άλλους

Ποιες λέξεις χρησιμοποιώ

Ποιοι άνθρωποι είναι μες στη ζωή μου

Τα όρια που θέτω

Πόσο θα δουλέψω για κάτι που θέλω

Τι σκέφτονται ή τι νιώθουν οι άλλοι για εμένα

Τη συμπεριφορά των άλλων

Τις αρρώστιες ή ατυχήματα

Τα απρόοπτα της καθημερινότητας

Τις φυσικές καταστροφές

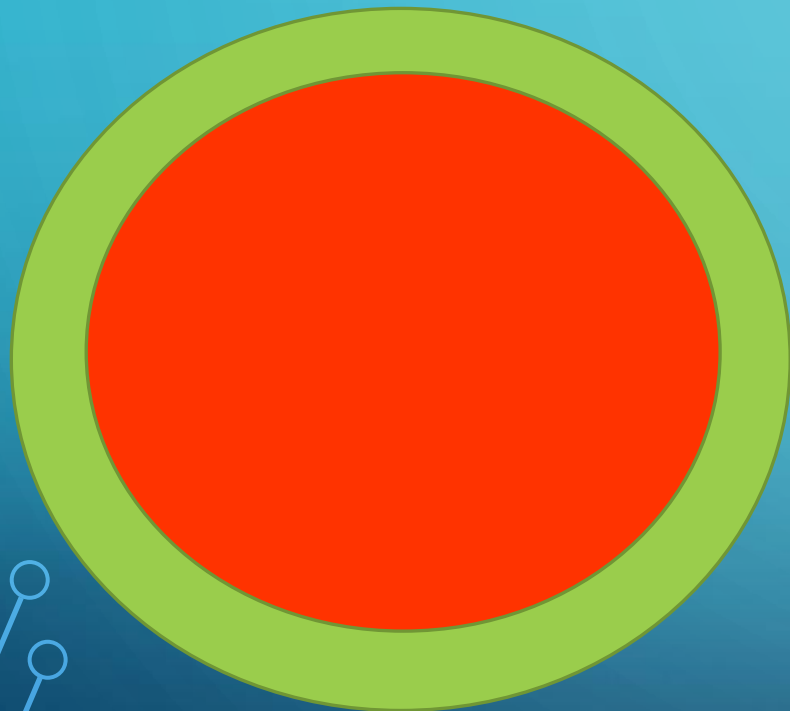
Το αποτέλεσμα των κόπων μου

Τα λάθη του παρελθόντος

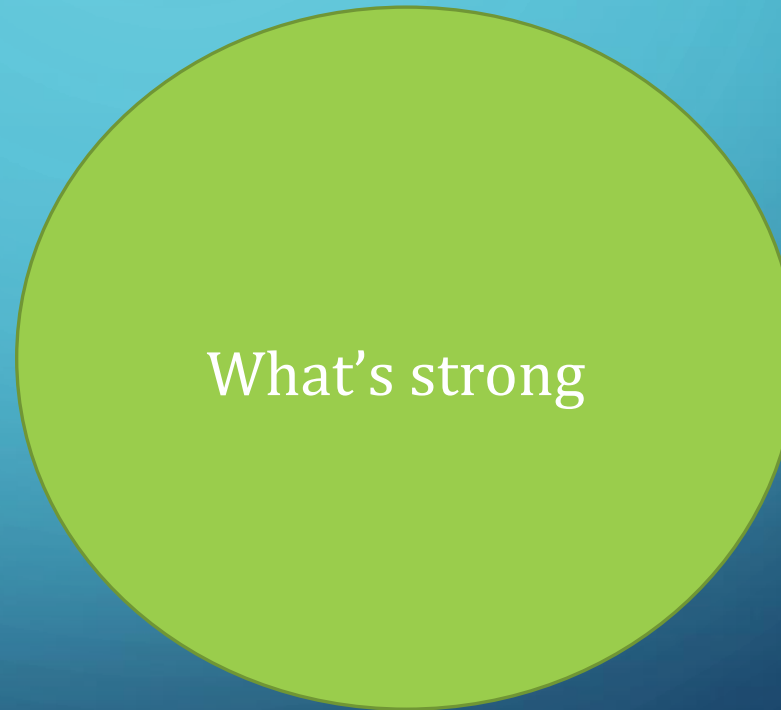
Το μέλλον

Τον θάνατο

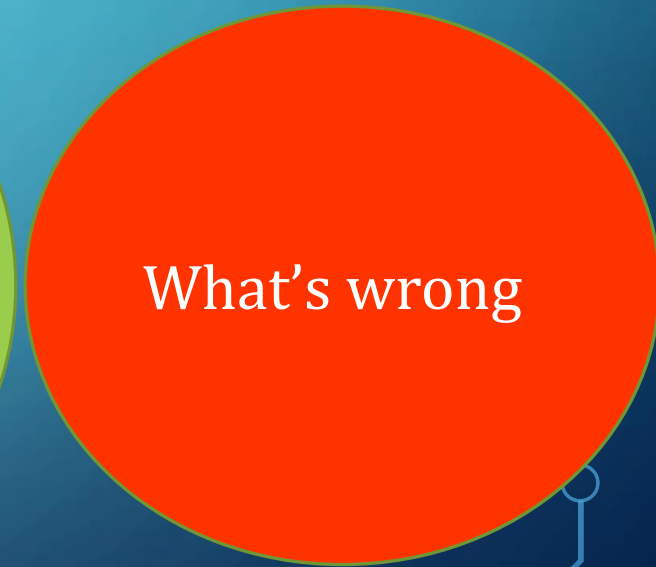
Αναζήτηση της Κερκόπορτας των άλλων



Άτομο = πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι μια ιδιότητα του ατόμου ανεξάρτητη πλαισίου.



Διαχωρισμός του προβλήματος από το άτομο. Το πρόβλημα είναι μια συμπεριφορά, αλλά όχι ταυτότητα του ατόμου



Λέγοντας «όχι»

Το να λέω «όχι» είναι ένα σημαντικό κομμάτι της οριοθέτησης και της διεκδικητικής επικοινωνίας.

- 1) Δείχνω την κατανόησή μου και επικυρώνω τις ανάγκες του άλλου ατόμου.
+
- 2) Δηλώνω τη δική μου προτίμηση (αποφεύγοντας τη λέξη «αλλά»).



Καταλαβαίνω πως είναι σημαντικό για εσάς να γίνει αυτή η δουλειά.
Θα προτιμούσα να έμενα έξω αυτή τη φορά επειδή φοβάμαι πως θα πάθω burn out.



Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο
(ΠΑ.ΒΙ.Σ)

www.pi.ac.cy/pavis

parageorgiou.c@cyearn.pi.ac.cy

22402350