

Darželių darbuotojoms
Jūsų lektorius
Evaldas Karmaza

Profesinė veikla ir stresas

Iššūkiai, pasekmės ir
sprendimo būdai



Nuoroda:

- <https://mopsis.info/seminaras-prasideda/mokytojams-veikla-streso-salygomis>
- Slaptažodis - **ramiairaniai**



- Kiekvieno patirtis yra unikali ir vertinga
- Nėra "teisingų" ar "neteisingų" išgyvenimų
- Svarbu vengti kitus ar save vertinti kritiškai
- Tai psichologinės temos užsiėmimai, bet neatstoja psichologinės konsultacijos ar intervencijos
- Jei kyla gilesnių asmeninių klausimų, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistus
- Seminaras orientuotas į bendrą įgūdžių ugdymą ir prevenciją
- Psichologinio atsparumo įgūdžiai lavinami itin ilgą laiką tarpą
- Pokyčiai vyksta palaipsniui, svarbu būti kantriems
- Kiekvienas žingsnis, kad ir mažas, yra vertingas
- Dalyvis turi pasirinkti (savarankiškai ar su profesionalo pagalba), kas yra priimtina ir tinkama
- Kiekvienas yra atsakingas už savo gerovę ir sprendimus
- Konfidencialumas - būtina sąlyga, jeigu dalyviai dalijasi savo asmeniniais patyrimais ar situacija

Renginio vidaus susitarimai:



PEDAGOGINĖS VEIKLOS STRESORIAI



💡 IDOMU
tie patys stresoriai, kurie kelia įtampą, dažnai yra ir profesijos žavesio bei prasmės šaltinis

Daugiaveikos paradoksas

- Vaikų grupės priežiūra ir individualių poreikių tenkinimas vienu metu
- Dėmesio paskirstymas tarp skirtingų amžiaus vaikų grupėje
- Nuolatinis budrumas dėl vaikų saugumo

Emocinės reguliacijos maratonas

- Profesionalumo išlaikymas dirbant su verkiančiais/kaprizingais vaikais
- Emocinis "filtras" bendraujant su tėvais anksti ryte/vėlai vakare
- Nuolatinis empatijos reikalavimas mažų vaikų poreikiams

Šrėdingerio atsakomybė

- Ribota autonomija ↔ Didžiulė atsakomybė už mažų vaikų gerovę
- Minimalūs resursai ↔ Maksimalūs lūkesčiai (žaislai, ugdymo priemonės)
- Griežtas dienotvarkės laikymasis ↔ Kūrybiškumas ir spontaniškumas

Laiko juodosios skylės

- Dienos ritmo paradoksas (viską suspėti per vaikų dienos režimą)
- Priežiūros poreikiai vs. Ugdomoji veikla
- Perėjimai tarp veiklų (rengimasis, maitinimas, miegas)



PEDAGOGINĖS VEIKLOS STRESORIAI 🤔😞

Nuolatinio vertinimo sindromas

- 360° vertinimas (tėvai, kolegos, vadovai, net patys vaikai)
- Nuolatinis "po padidinamuoju stiklu" jausmas
- Tėvų lūkesčių ir vertinimų įvairovė

Technologinis pingpongas

- Tradiciniai ugdymo metodai vs. Skaitmeninės kartos vaikai
- Dokumentacijos pildymas elektroninėse sistemose
- Nuolatinis komunikacijos kanalų atnaujinimas (tėvų grupės, pranešimai)

Pedagoginis paradoksas

- Globėjiskumas ↔ Savarankiškumo skatinimas
- Profesionalumas ↔ Motiniška/tėviška šiluma
- Struktūra ↔ Laisvė tyrinėti

Begalinio tobulėjimo spiralė

- Nuolatinis kvalifikacijos kėlimas (ankstyvoji intervencija, įtraukusis ugdymas)
- Besikeičiančios ugdymo metodikos ir reikalavimai
- Poreikis išlikti kūrybiškiems ir įkvėptiems kasdien



Fizinės traumos ir nelaimingi atsitikimai

- Vaiko kritimas nuo čiuožyklos ar laiptelių, kaulų lūžiai
- Galvos traumos žaidimų aikštelėje
- Užspringimo atvejai valgant ar žaidžiant su smulkiais daiktais
- Alerginės reakcijos, ypač nežinant apie vaiko alergijas

Tėvų konfliktiškumas

- Agresyvus tėvų elgesys auklėtojos/auklėtojo atžvilgiu
- Nepagrįsti kaltinimai dėl nepriežiūros ar netinkamo elgesio
- Konfliktai tarp skirtingų tėvų dėl vaikų tarpusavio santykių

Sveikatos krizės

- Staigūs febriliniai traukuliai, epilepsijos priepuoliai
- Diabeto komplikacijos, cukraus lygio kritimai
- Astmos priepuoliai ar kitos lėtinės ligos paūmėjimai

Administracinės krizės

- Staigūs patikrinimai iš kontroliuojančių institucijų
- Skundai įstaigos vadovybei ar švietimo skyriui
- Konfidencialumo pažeidimai ar duomenų nutekėjimas

Psichologiniai incidentai

- Vaiko su specialiaisiais poreikiais elgesio protrūkiai
- Pastebėtos galimos smurto ar nepriežiūros žymės ant vaiko
- Vaikų grupės dinamikos sutrikimai (atsiradęs "atstumtasis")

"Kokios situacijos jums kelia didžiausią stresą?"



Pratimas, po kurio dalyvis pasišalino iš seminaro...

administracija

vaikas



kolegė

artimas
žmogus

vaiko tėvai

ŠMSM
atstovas

gyventojas

Laiko spaudimas → virškinimo sutrikimai

- Būtinybė suspėti su dienos ritmu (maitinimas, miegas, veiklos)
- *Kūno reakcija*: "drugeliai" pilve, virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai

Fizinis krūvis → nugaros ir kojų skausmai

- Nuolatinis lenkimas prie mažų vaikų, kėlimas, tupėjimas
- *Kūno reakcija*: lėtinis nugaros skausmas, kojų sunkumas, venų problemos

Nekontroliuojami veiksniai → miego sutrikimai

- Negalėjimas kontroliuoti, kiek vaikų serga, kiek ateis į grupę, koks bus oras
- *Kūno reakcija*: miego sutrikimai, "minčių malūnas" prieš užmiegant



“Juodą darbą” atlieka mikrostressoriai

Perėjimo momentai → raumenų įtampa

- Vaikų rengimas į lauką žiemą (20+ vaikų su kombinezonais ir batais)
- *Kūno reakcija*: pečių ir kaklo raumenų įtampa, žandikaulių sukandimas

Triukšmo tarša → klausos nuovargis

- Nuolatinis 20+ vaikų balsų fonas, kuris trunka valandų valandas
- *Kūno reakcija*: padidėjęs jautrumas garsams, spengimas ausyse, galvos skausmas

Dėmesio skaidymas → adrenalino šuoliai

- Vienu metu stebėti kelias veiklas, atsakyti į klausimus ir spręsti konfliktus
- *Kūno reakcija*: padažnėjęs pulsas, paviršutinis kvėpavimas, "kovinės parengties" būseną

Emocinė "absorbicija" → energijos išsekimas

- Nuolatinis empatijos demonstravimas vaikams su skirtingais poreikiais
- *Kūno reakcija*: energijos išsekimas dienos pabaigoje, apatija, sumažėjęs imuninės sistemos atsparumas

Ką matome?

Trečioji forma yra pavojingiausia, nes dažnai lieka neatpažinta iki pasireiškiant rimtiems perdegimo simptomams

STRESO FORMOS IR JŲ POVEIKIS PEDAGOGUI

1. **Ūmus stresas** (staigus, intensyvus)
 - Sukelia: konfliktai, krizinės situacijos, netikėti įvykiai
 - Simptomai: širdies plakimas, prakaitavimas, raumenų įtampa
 - Poveikis: stiprus, bet trumpalaikis; lengviau atpažįstamas
 - Rizika: jei kartojasi dažnai, didina perdegimo tikimybę
2. **Kaupiamasis stresas** (suminis efektas)
 - Sukelia: kasdieniai stresoriai (triukšmas, skubėjimas, dokumentacija)
 - Simptomai: nuovargis, dirglumas, miego sutrikimai
 - Poveikis: laipsniškas, bet gilėjantis
 - Rizika: sunkiau atpažįstamas dėl palaipsnio kaupimosi
3. **Ikislenkstinis stresas** (chroniškas budrumas)
 - Sukelia: nuolatinis įtampos jausmas, padidėjęs atsakomybės jausmas
 - Simptomai: nuolatinis pasiruošimas "kovai", sunku atsipalaiduoti
 - Poveikis: alina organizmo rezervus, net kai nėra akivaizdus stresoriaus
 - Rizika: didžiausia perdegimo tikimybė dėl nuolatinio organizmo aktyvavimo



Mūsų protėvio Ugo streso sistema buvo sukurta kovoti su liūtais ir tigrais, o mes ją naudojame... elektroniniams laiškams ir susirinkimams!



Įdomu tai, kad stresas iš tiesų yra labai protinga sistema. Jis:

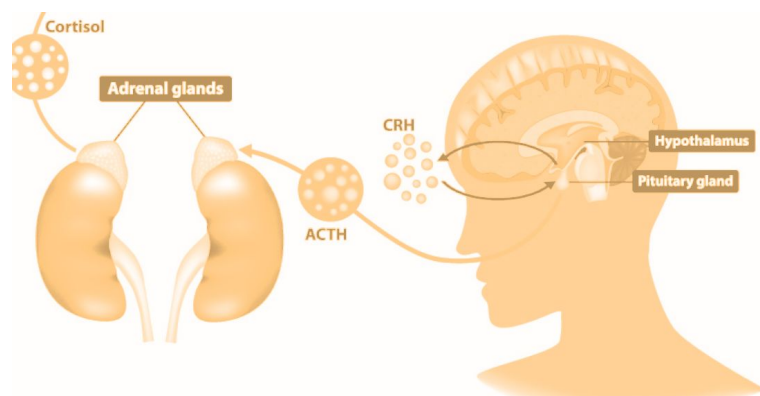
- **Mobilizuoja energijos atsargas** (todėl galime bėgti greičiau nei bet kada)
- **Sustiprina atmintį** (kad kitą kartą prisimintume, jog į tą krūmą geriau neiti)
- **Padidina dėmesio koncentraciją** (kad pastebėtume kiekvieną smulkmeną)
- **Sulėtina virškinimą** (nes kam virškinti pietus, kai tave kažkas nori suvirškinti?)

Kaip veikia kūnas streso metu

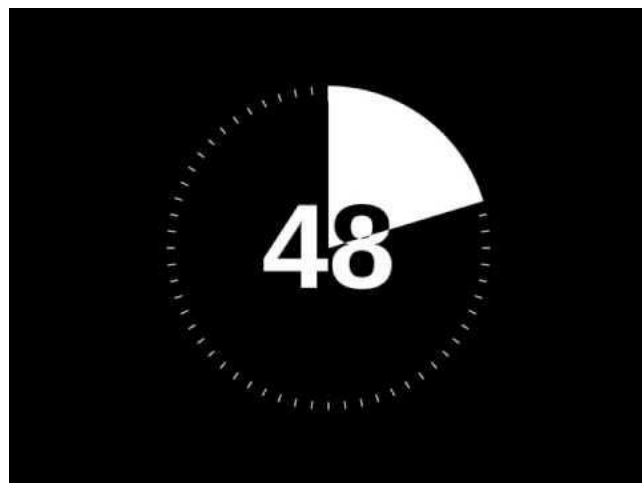
Susipažinkite - HPA ašis.

Pirmiausia mes pagalvojame, suprantame, kad yra pavojus (suveikia **migdolinis kūnas**, ang. amygdala)

1. Tada giliai smegenyse suveikia esantis **Pagumburis** (ang. hypothalamus, raidė **H**).
2. Gavęs signalą "pavojus" pagumburis siunčia signalą į liauką pavadinimu **hipofizė** (ang. pituitary, raidė **P**).
3. Hipofizė išskiria hormoną, kuris greitai aktyvuoja per kraują virš inkstų esančius **antinksčius** (angl. adrenal, raidė **A**)
4. Antinksčiai išskiria streso hormoną **kortizolį**. O šis jau aktyvina širdį, visą kūną.



Mažiausiai 5 kartus



GREITOSIOS STRESO VALDYMO TECHNIKOS

1. Kvėpavimo technikos

"4-7-8" Kvėpavimas

- Įkvėpkite pro nosį skaičiuodami iki 4
- Sulaikykite kvėpavimą skaičiuodami iki 7
- Iškvėpkite pro burną skaičiuodami iki 8
- Kartokite 4 kartus *Tinka prieš sudėtingą pokalbį ar situaciją*

Diafragminis kvėpavimas

- Padėkite ranką ant pilvo
- Įkvėpkite pro nosį, jauskite, kaip pilvas pakyla
- Lėtai iškvėpkite pro burną, jauskite, kaip pilvas nusileidžia
- Kartokite 1 minutę *Tinka pertraukos metu nusiraminti*

Kvadratinis kvėpavimas

- Įkvėpkite 4 sekundes
- Sulaikykite 4 sekundes
- Iškvėpkite 4 sekundes
- Palaukite 4 sekundes
- Kartokite 4 kartus *Tinka prieš susirinkimą*

Alternatyvus nosies kvėpavimas

- Užspauskite dešinę šnervę, įkvėpkite pro kairę
- Užspauskite abi šnerves, sulaikykite
- Atleiskite dešinę šnervę, iškvėpkite
- Kartokite kitai pusei *Tinka kai reikia susikonzcentruoti*



2. Greitoji relaksacija

Progresyvi raumenų relaksacija (5 min. versija)

1. Pėdos ir blauzdos:
 - Įtempkite 5 sekundes
 - Atpalaiduokite 10 sekundžių
2. Šlaunys ir sėdmenys
3. Pilvas ir krūtinė
4. Rankos ir pečiai
5. Veidas ir kaklas *Tinka po sudėtingo pokalbio*

"3-2-1" Atsipalaidavimas

- Įvardinkite 3 dalykus, kuriuos matote
- Įvardinkite 2 dalykus, kuriuos girdite
- Įvardinkite 1 dalyką, kurį jaučiate *Tinka kai jaučiate nerimą*

Greitas raumenų atpalaidavimas

- Stipriai suspauskite kumščius 10 sekundžių
- Staigiai atpalaiduokite
- Pakartokite su pečiais
- Pakartokite su veido raumenimis *Tinka tarp konsultacijų*

"Šypsenos" metodas

- Lengvai šypstelėkite (net jei nesinori)
- Palaikykite šypseną 15 sekundžių
- Atpalaiduokite veido raumenis
- Pakartokite 3 kartus *Tinka prieš sudėtingą situaciją*

GREITOSIOS STRESO VALDYMO TECHNIKOS

3. Dėmesingo įsisąmoninimo pratimai

5 minučių kūno skenavimas

1. Atkreipkite dėmesį į:
 - Pėdų prisilietimą prie grindų
 - Kūno spaudimą į kėdę
 - Pečių padėtį
 - Veido raumenų įtampą
2. Paeiliui atpalaiduokite kiekvieną zoną *Tinka pietų pertraukos metu*

Minčių stebėjimas

- Įsivaizduokite, kad mintys - debesys danguje
- Stebėkite, kaip jos ateina ir praeina
- Nereaguokite, tik stebėkite
- Praktikuokite 2-3 minutes *Tinka kai sukasi nerimastingos mintys*

Pojūčių praktika

- Susitelkite į vieną pojūtį (pvz., garsą)
- Stebėkite jį 30 sekundžių
- Pereikite prie kito pojūčio
- Kartokite su visais pojūčiais *Tinka kai sunku susikaupti*

"STOP" technika

- S - Sustokite, ką bedarytumėte
- T - Trys gilūs įkvėpimai
- O - (Observe) stebėkite savo mintis ir jausmus
- P - Pereikite prie sekančio veiksmo *Tinka kai jaučiatės "perkrautas"*



4. "Čia ir dabar" metodai

5-4-3-2-1 Metodas

Įvardinkite:

- 5 dalykus, kuriuos matote
- 4 dalykus, kuriuos jaučiate
- 3 dalykus, kuriuos girdite
- 2 dalykus, kuriuos užuodžiate
- 1 dalyką, kurį ragaujate *Tinka panikos atakos metu*

"Inkaro" metodas

- Pasirinkite fizinį objektą (pvz., žiedą, laikrodį)
- Palieskite jį, kai jaučiate stresą
- Susikonzcentruokite į jo tekstūrą, temperatūrą
- Giliai įkvėpkite 3 kartus *Tinka bet kuriuo momentu*

Aplinkos stebėjimas

- Pažvelkite pro langą
- Suraskite 3 naujas detales, kurių anksčiau nepastebėjote
- Susitelkite į jas 30 sekundžių *Tinka kai reikia pakeisti dėmesį*

"Dabarties momentas"

- Užduokite sau klausimus:
 - "Kas vyksta šiuo momentu?"
 - "Ko man reikia dabar?"
 - "Ką galiu padaryti šiuo momentu?"
- Atsakykite konkrečiai ir paprastai *Tinka kai jaučiate įtampą*

Paprasti patarimai – sunkus įgyvendinimas

* **Daugiau sportuokime:** mankšta, fizinis darbas, vaikščiojimas, bėgiojimas ir kita fizinė veikla yra natūraliausias būdas „sudeginti“ streso metu organizme susikaupusias kenksmingas medžiagas, sustiprinti organizmą, nervų sistemą, pagerinti nuotaiką.

* **Sveikai maitinkimės:** vartokime daugiau vaisių ir daržovių, ypač produktų, kuriuose yra magnio, venkime riebalų, alkoholio ir kofeino, valgykime reguliariai ir saikingai.

* Išmokime džiaugtis saulės šviesa, draugyste ir tūkstančiu kitų dalykų, kurių dažnai nepastebime prislėgti kasdienių rūpesčių.

* **Gėbėkime atsipalaiduoti:** kelias minutes dienos metu skirkime kvėpavimo pratimams, raumenų atpalaidavimui, autogeninei treniruotei, jogai, savitaigai. Pasistenkime mąstyti apie gerus dalykus.

* **Sveikai ilsėkimės:** gerai išsimiegokime, nedirbkime be pertraukų iki išsekimo, dažniau būkime gryname ore, bendraukime su draugais. Atminkime, kad sveikiausio miego valandos – prieš vidurnaktį.

* **Pažinkime save:** įvertinkime būdo netolygumus ir kitus trūkumus. Nemanykime, kad mūsų silpnybės tai likimo bausmė. Jos duotos tam, kad jas įveiktume, todėl nekeikime likimo, nesigraukime dėl savo trūkumų, bet stenkimės pasikeisti. Puoselėkime gerąsias būdo savybes. Atlaidumas, kantrybė, pagarba, dėkingumas ir meilė gydo sielą, padeda darniai sugyventi su savimi ir kitais žmonėmis.

- **Šypsena ir juokas** – geriausi streso priešnuodžiai!
- (Ieva Novogreckaitė, www.sam.lt)

Žinome, ką daryti, bet ... ne šiandien

ATIDĖTO RŪPINIMOSI PARADOKSAS: ĮPROČIŲ SPĄSTAI

1. **"Veikiantys" įpročiai kaip kliūtis:**
 - Greitas naršymas telefone
 - Socialinių tinklų tikrinimas
 - Kavos/energetinių gėrimų vartojimas
 - Užkandžiavimas darbo metu
 - Mikropertraukėlės rūkymui
2. **Kodėl šie įpročiai "užkabina":**
 - Greitai suteikia trumpalaikį palengvėjimą
 - Lengvai prieinami darbo aplinkoje
 - Nereikalauja papildomo laiko planavimo
 - Sukuria iliuziją, kad "susitvarkome" su stresu
3. **Pavojinga iliuzija:**
 - Maskuoja gilesnę streso problemą
 - Trukdo ieškoti efektyvesnių sprendimų
 - Formuoja priklausomybės ciklą
 - Ilgainiui mažina atsparumą stresui



Šie "greitieji sprendimai" trumpam išjungia simpatinę nervų sistemą, bet nesukuria tikro atsparumo stresui.

Knygos kaip didysis
konsultantas



Pavalgyti,
ir greitai



Tylusis
“kontroliuojamas”
reguliarus
alkoholio
vartojimas



Kur mano
tabletės?



Kai yra sunku,
įvertinkite, ar
sąstingis ir tylą
nėra dažnas
būdas išgyventi



- VENGIMAS (Ignoruoti situaciją, apsimesti, kad viskas gerai, atidėti sprendimus)
- MAISTO TERAPIJA (Nuolatinis užkandžiavimas darbe, saldumynų "dozės", persivalgymas vakare)
- CHEMINIS PALENGVĖJIMAS (Raminamieji, migdomieji, nuotaiką keliančios tabletės be recepto)
- SAVIPLAKA (Vidinis kritikavimas, kaltės jausmo kultivavimas, praeities klaidų analizė)
- NIKOTINO RITUALAI (Cigarečių pertraukėlės, rūkymas prieš ir po sudėtingų situacijų)
- EKRANŲ TERAPIJA (Bėgalinis socialinių tinklų scroll'inimas, serialų maratonai iki paryčių)
- DARBO MANIJA (Pasinėrimas į bėgalinį popierių tvarkymą, bereikalingą dokumentaciją)
- IMPULSYVŪS PIRKINIAI (Internetinė prekyba naktimis, "terapiniai" apsipirkimai savaitgaliais)
- ATIDĖTAS GYVENIMAS ("Kai bus atostogos...", "Kai baigsis trimestras..." sindromas)
- ALKOHOLIO KOMFORTAS (Vyno taurė po darbo tampa buteliu, savaitgalio atsipalaidavimai)

Metodai, kuriais nesididžiuojame

- KAVOS PRIKLAUSOMYBĖ (Nuolatinis kavos gėrimas, energetiniai gėrimai, kofeino "dozės")
- VIRTUALUS PABĖGIMAS (Kompiuteriniai žaidimai, virtualūs pasauliai, bėgimas nuo realybės)
- PERDĖTAS MIEGAS (Miegojimas kaip slėpimasis, savaitgalio "hibernacija")
- OBSESYVUS TVARKYMASIS (Namų, klasės, dokumentų nuolatinis pertvarkymas be realaus poreikio)
- SVETIMŲ DRAMŲ IEŠKOJIMAS (Apkalbos, kitų problemų analizė, paskalų skleidimas)
- KONFLIKTŲ KURSTYMAS (Mažų problemų eskalavimas, bereikalingų ginčų provokavimas)
- SOCIALINĖ IZOLIACIJA (Atsiribojimas nuo kolegų, draugų, šeimos)
- PERFEKCIONIZMO SPIRALĖ (Perdėtas dėmesys smulkmenoms, nesibaigiantis tobulėjimo vaikymasis)
- FIZINIS PERSITEMPIMAS (Perdėtas sportavimas, intensyvi veikla iki išsekimo)
- INFORMACINIS CHAOSAS (Nuolatinis naujienų tikrinimas, negatyvios informacijos ieškojimas)

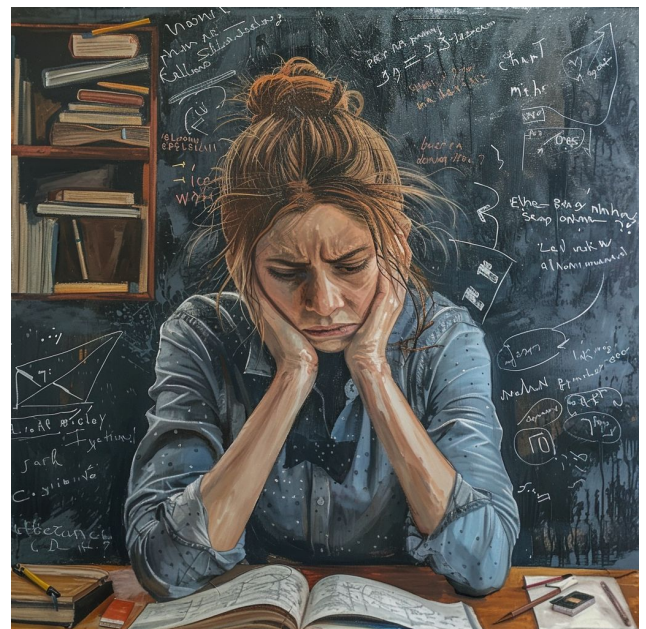
Kokia darbo kaina?

1. Jausmas, kad tuoj bus blogai. Smūgio laukimas
2. Niekaip negali sustoti. Vis kažką reikia daryti.
3. Jauti, kaip plaka širdis. Atrodo, tuoj susirgsi.
4. Prakaitavimas. Rankos dreba, kūnas - medinis.
5. Nuolat lydintis nuovargis ar silpnumas
6. Viduriai burbuliuoja. Viskas neskanu.
7. Niekaip ilgai negali susikaupti.
8. Staigūs emociniai sproginiai.
9. Didelis pasyvumas, gulinėjimas
10. Atsirišimas nuo žmonių



1. **Dažniausiai normalizuojami simptomai:**
 - Nuolatinis nuovargis ("toks jau mokytojo darbas")
 - Miego sutrikimai ("visi mokytojai prastai miega")
 - Raumenų įtampa ("po dienos klasėje normalu")
 - Galvos skausmai ("įprasta su tokiu krūviu")
 - Nuolatinis nerimas ("būtina būti budriam")
2. **Kodėl tai pavojinga:**
 - Silpnėja natūralūs organizmo įspėjimo signalai
 - Mažėja atsparumas papildomam stresui
 - Didėja rizika rimtoms sveikatos problemoms
 - Sunkiau atpažinti perdegimo artėjimą
3. **Kritinė riba:**
 - Staiga sumažėjęs gebėjimas įveikti įprastus iššūkius
 - Netikėti emociniai protrūkiai
 - Staigus fizinių simptomų sustiprėjimas
 - "Paskutinio šiaudo" efektas net dėl smulkmenų

SIMPTOMŲ NORMALIZAVIMAS: PAVOJINGOS RIBOS



Kai buvo sudėtinga diena, kurį variantą pasirinkti norisi pirmiausia?

- Nieko nedaryti ir nematyti
- Energiniai/ saldumynai/
- Vaistai
- Savęs ar kitų plakimas
- Cigaretės/alkoholis
- Valgymas
- TV/kažkas “rimto”, bet nesvarbaus
- Apsipirkimai

→ ? →

- Vanduo
- Miegas
- Judesys
- Pokalbis

Atrandami mažieji pagalbininkai

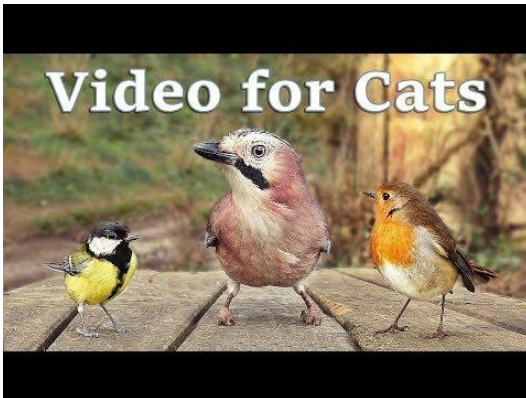
- palaikanti šventykla ant stalo (daiktai, simboliai, piešiniai...)
- “Gydančių” nuotraukų albumas
- Nufilmuota rami akimirka (30-60 sek.) (pvz: <https://karmaza.art/pauze/>)



MUZIKOS IR VAIZDŲ GALIA

Veskite žodžius:

- **stress relief**
- **“videos for cats”**



Ilgas procesas link efektyviausių streso įveikos būdų

Problema
sprendžia
už mane

(Alkoholis,
televizorius,
parduotuvė....)

Mažosios atramos

(muzika, interneto programos,
tinkamai parinkti filmukai, naminiai
gyvūnai....)



Efektyvūs
būdai,
reikalaujantys
pastangų

(miegas, judėjimas,
vandens
procedūros....)

1. KVĖPAVIMO MOMENTAI
 - Įprotis išgerti kavą/vyną keičiamas į "kava/vynas + 3 gilūs įkvėpimai"
 - Tik 10-15 sekundžių papildomo laiko
 - Pamažu formuojasi sąmoningas kvėpavimo įprotis
2. MINI-TEMPIMAS
 - Rūkymo pertraukėlė + rankų ištempimas virš galvos
 - Cigaretė/telefonas + kelių nugaros pasukimų
 - Natūraliai jungiasi su jau esamu įpročiu
3. VANDENS RITUALIZAVIMAS
 - Šalia įprasto gėrimo (alaus, vyno) visada stiklinė vandens
 - Gurkšnis alkoholinio, gurkšnis vandens
 - Formuojasi hidratacijos įprotis
4. YOUTUBE MEDITACIJOS
 - 3-5 min meditacijos įrašas vietoj scroll'inimo
 - Galima žiūrėti tas pačias socialines medijas, bet pradėti nuo trumpo įrašo
 - Palaipsniui atranda patinkančius kanalus
5. MUZIKOS TERAPIJA
 - Migdomųjų tablečių vartojimas + ramios muzikos grojarašis
 - Įsijungti prieš tablečių vartojimą
 - Pamažu atranda muzikos raminantį poveikį

Mažosios
atramos
("dury")



6. MIKRO-PASIVAİKŠČIOJIMAI
 - Cigaretė balkone virsta cigarete + 1 min pasivaikščiojimu aplink namą
 - Išėjimas į kiemą "tik prasivėdinti"
 - Natūraliai plečiasi į ilgesnius pasivaikščiojimus
7. "MINDFUL" SILDUMYNAI
 - Vietoj greito užkandžiavimo - lėtas šokolado gabaliuko tirpdymas
 - Sąmoningas valgymas bent su vienu kąsniu
 - Ugdo sąmoningo valgymo įpročius
8. TELEFONO ŽAIDIMAI + SMEGENŲ MANKŠTA
 - Vietoj scroll'inimo - protmūšio tipo žaidimai
 - Sudoku ar kryžiažodžiai telefone
 - Stimuliuoja smegenis vietoj pasyvaus naršymo
9. MINI RANKŲ MANKŠTA
 - Prie kompiuterio kas valandą 30 sek pirštų ir riešų mankšta
 - Galima derinti su kavos/cigaretės pertrauka
 - Gerina kraujotaką, mažina įtampą
10. "5 DAIKTAI" ŽAIDIMAS
 - Prieš migdomuosius - įvardinti 5 matomus daiktus
 - Trumpa mindfulness praktika
 - Nukreipia dėmesį nuo nerimo

11. SPALVŲ TERAPIJA
 - Streso situacijoje + paieškoti aplinkui 3 mėlynų daiktų
 - Galima derinti su bet koku įpročiu
 - Lavina sąmoningą dėmesį
12. MIKRO-RAŠYMAS
 - Vietoj socialinių tinklų - 2 min rašymas telefone
 - Trumpi dienos įspūdžiai, mintys
 - Pradedama emocinės iškrovos įprotį
13. AUGALO DRAUGYSTĖ
 - Šalia įprasto poilsio vietos - mažas augalas
 - Kasdien 10 sek dėmesio augalui
 - Formuoja rūpinimosi kitu įprotį
14. MINI VEIDO MANKŠTA
 - Tablečių vartojimas + kelių veido mimikų tempimas
 - Atpalaiduoja veido raumenis
 - Mažina įtampą natūraliai
15. "DĖKINGUMO SEKUNDĖS"
 - Prieš bet kokį streso malšinimo įprotį - vienas dėkingumo sakiny
 - Užtrunka 5-10 sekundžių
 - Pamažu keičia požiūrį į situaciją

Mažosios
atramos



Tai - "mažųjų durų" principas, kai pokyčiai pradedami nuo minimalių pastangų reikalaujančių veiksmų. Šie mikro-žingsneliai nėra galutinis tikslas, o tik tiltas į sveikesnius įpročius. Neturime jaustis blogai dėl esamų įpročių, bet galime pradėti formuoti naujus, kurie ilgainiui natūraliai išstums senus.

?!

(Vidinė komunikacija, psichologinis atsparumas)

Skauda

(randai, itin lėtas atsistatymas)

Sunku

(lėtesnis atsistatymas)

Įprasta kasdienybė

(greitas atsistatymas)

Sluoksniuotas apsauginis skydas

Reikalingi gebėjimai:

- Savikontrolė įtampos metu
- Greitasis atsistatymas
- Atsijungimas nuo darbo
- Kokybiškas poilsis

Dzin

Svarbūs žingsniai link savęs apsaugos

Stresas

1. Svarbios sutartys su savimi
2. Vidinės saugančios nuostatos
3. Savikontrolė įtampos metu
4. Greitasis atsistatymas
5. Atsijungimas nuo darbo
6. Kokybiškas poilsis



Vidiniai šūkliai (pvz.)

“Šiandien tiek”

(informavimas, ne
prašymas)

“pilkoji linija”

(Dirbu, bet
netylėsiu)

1. "Sveikas aš = sveika mokykla."
2. "Mano sveikata yra mano didžiausias turtas."
3. "Savęs neprarandi, kai sau leidi ilsėtis."
4. "Aš nusipelniau poilsio ir atsipalaidavimo."
5. "Mano emocinė pusiausvyra svarbesnė už bet kurį darbą."
6. "Gero mokytojo raktas yra fizinė ir emocinė gerovė."
7. "Kiekviena pamoka prasideda nuo mano sveikatos pamokos sau."
8. "Pasirūpindamas savimi, aš geriau pasirūpinsiu savo mokiniais."
9. "Dienos pradžioje prisiimu atsakomybę už savo sveikatą."
10. "Aš esu vertas sveiko gyvenimo būdo ir emocinės pusiausvyros."

“Galima eiti miegoti, net
kai darbas nepadarytas”

(informavimas, ne prašymas)

“raudonoji linija”

(nedirbu, gelbėju save)

“8 - 8 - 8”

(miegui, darbui,
asmeniniam/šeimos
gyvenimui)

Įkvėpiantys pavyzdžiai

“langas” kaip vertybė, o ne
kaip laiko švaistymas

- 15 minučių tolti
- 15 minučių sustoti
- 15 minučių grįžti



Darbo neprimenantis poilsis



1. Knygų skaitymas.
2. Pasivaikščiojimas gamtoje.
3. Joga.
4. Meditacija.
5. Kryžiažodžių sprendimas.
6. Piešimas ar tapyba.
7. Kūno masažas.
8. Karšta vonia.
9. Muzikos ar geros tinklalaidės klausymasis.
10. Veikla sode ar darže.
11. Užsiėmimas rankdarbiais (pvz., mezgimas ar siuvimas).
12. Fotografavimas.
13. Dėlionių rinkimas.
14. Naujų patiekalų gaminimas.
15. Dienoraščio rašymas.
16. Vakaras su gera knyga.
17. Filmų ar serialų žiūrėjimas.
18. Saulėlydžio/saulėtekio stebėjimas.
19. Pasivaikščiojimas palei upę ar jūrą
20. Keliavimas (net jei tai tik trumpa kelionė).

1. Važiavimas dviračiu.
2. Vizualizacija ar svajojimas.
3. Nardymas.
4. Gamtos garsų klausymasis.
5. Naujos kavos arba arbatos ragavimas.
6. Užrašų knygelės pildymas.
7. Iškyla gamtoje.
8. Žvaigždžių stebėjimas.
9. Kompiuterinių žaidimų žaidimas.
10. Šokinėjimas su šokdyne.
11. Poezijos rašymas.
12. Mokymasis groti muzikos instrumentu.
13. Stalo žaidimai su draugais arba šeimos nariais.
14. Snaigių stebėjimas žiemą.
15. Pertrauka uždegus aromatines žvakes.
16. Naujos kalbos mokymasis
17. Būti turistu savo mieste.
18. Pamokslų klausymasis.
19. Muziejų, koncertų ar galerijų lankymas.
20. Gulėjimas ant žolės ir debesų stebėjimas

Akimirkos ugdymo istaigoje



1. **Gilių kvėpavimų praktika:** kelios gilios kvėpavimo minutės gali padėti sumažinti stresą.
2. **Trumpa meditacija:** naudokite meditacijos programėles ar įrašus, kad atsipalaiduotumėte.
3. **Pasižiūrėti pro langą:** tiesiog stebėkite gamtą ar žaidžiančius mokinius.
4. **Klausytis ramios muzikos** su ausinėmis.
5. **Pasivaikščiojimas:** trumpas pasivaikščiojimas koridoriuje ar kieme gali padėti atgauti jėgas.
6. **Dienoraščio pildymas:** užsirašykite savo mintis ar jausmus, kad sumažintumėte stresą.
7. **Venkite technologijų:** pertraukų metu venkite naršyti telefone ar kompiuteryje.
8. **Pasimėgaukite skaniu užkandžiu:** pasimėgaukite užkandžiu, kuris jums patinka ir suteikia energijos.
9. **Gėrimų pertrauka:** pasimėgaukite mėgstamu gėrimu.
10. **Tempimo pratimai:** atlikite keletą lengvų pratimų, kad ištemptumėte nugarą ir rankas.

1. **Šilti kompresai akims:** jei jūsų akys yra pavargusios nuo skaitymo ar kompiuterio, uždėkite ant akių šiltą kompresą.
2. **Skaitymas:** pasiimkite knygą ar žurnalą ir paskaitykite keletą puslapių.
3. **Klausykitės gamtos garsų:** jei turite galimybę, atidarykite langą ir klausykitės paukščių čiulbėjimo.
4. **Streso kamuoliuko naudojimas:** jis gali padėti sumažinti stresą ir padėti koncentruotis.
5. **Atsisėskite ant žolės:** jei turite kiemą ar parką šalia mokyklos, atsisėskite ant žolės.
6. **Kūrybinis rašymas:** parašykite trumpą istoriją ar eilėrašį.
7. **Dienoraštis:** užrašykite keletą džiaugsmo akimirkų, nutikusių per dieną.
8. **Malda ar kita dvasinė praktika:** tai gali padėti jums jaustis ramiau.
9. **Savimasažas:** trumpas rankų ar galvos masažas gali atpalaiduoti įtampas zonas.
10. **Klausykitės atpalaiduojančios muzikos ar garso įrašo:** tai gali būti jūros ošimas, lietaus ar kitas ramus garsas.

Idėjos atsistatyti greitai

Kai neturime didelių
laiko resursų poilsiui



Kai nėra vietos kur

....

- Neretai vidines ašaras tik nuryji
- Arba sau neleidi nieko jausti
- Arba apima koks nors skausmas
- O gal tiesiog pasimetimas
- O neretai eini tiesiog į WC



Liepkite sau bent vaikščioti

Kartais tikrai nėra jokių būdų izoliuotis. Bet įvertinkite, gal jūs sau tiesiog neleidžiate.



Pabandykite tiesiog pasivaikščioti

Greitieji atstatymo būdai padėti sau/ neretai reikalinga didesnė izoliacija

1. Dūsavimas/ Niuniavimas/Verkimas
2. Kikenimas/Tylus juokas niekam nematant
3. Nestandartinės kvėpavimo pozos (didesniam suvokimui). Gulėjimas, susirietimas ir t.t.
4. Dejavimas
 - a. Garsiai iškvėpti dejuojant
 - b. Leisti pačiam kūnui įkvėpti
 - c. Kartoti



Greitieji atstatymo būdai padėti sau/ neretai reikalinga didesnė izoliacija

6. Stereotipiniai judesiai
Pasikartojantys garsai
7. Niuniavimas
8. Lopšinės
9. Greitas ėjimas ir greitas kalbėjimas,
įtraukiant gestikuliaciją
10. Šokis, jausminis šokis



PRR technika susideda iš dviejų pagrindinių etapų:

1. **Įtempimas:** Pasirinkite raumenų grupę ir sugniaužkite ją kuo stipriau kelias sekundes. Atkreipkite dėmesį į įtampą ir pojūčius savo kūne.
2. **Atsipalaidavimas:** Staiga atpalaiduokite raumenų grupę ir leiskite jam visiškai atsipalaiduoti. Kelias sekundes sutelkite dėmesį į atsipalaidavimo pojūtį.

Pakartokite šiuos du etapus su visomis pagrindinėmis raumenų grupėmis savo kūne, dirbdami nuo kojų pirštų iki galvos.

PRR nauda mokytojams:

PRR gali būti ypač naudinga mokytojams, nes padeda:

- Sumažinti stresą ir įtampą, kurią sukelia ilgas darbo laikas, didelis krūvis ir bendravimas su mokiniais.
- Pagerinti miego kokybę, kuri gali būti sutrikdyta dėl streso ir nerimo.
- Padidinti dėmesio ir susikaupimo lygį, o tai gali būti naudinga pamokų metu.
- Sumažinti galvos skausmus, raumenų įtampą ir kitus fizinius streso simptomus.
- Pagerinti bendrą savijautą ir nuotaiką.

Kaip veikia progresyvinė raumenų relaksacija?

Progresyvinė raumenų relaksacija (PRR) yra efektyvus metodas, padedantis sumažinti įtampą ir stresą, kuris puikiai tinka įtraukti į mokytojų darbo kasdienybę. Šis metodas buvo sukurtas JAV psichologo Edmund Jacobson pradžioje XX a., remiantis idėja, kad fizinės raumenų įtampos mažinimas gali padėti sumažinti ir psichinę įtampą. Čia pateiksiu pagrindinius metodikos principus ir pavyzdį, kaip ją galima pristatyti ir praktikuoti mokykloje.

Metodas remiasi kintama raumenų įtempimo ir atsipalaidavimo praktika. Dėl sąmoningo ir kintamo raumenų įtempimo bei atsipalaidavimo žmogus gali geriau atpažinti ir kontroliuoti kūno įtampą. Tai padeda atpalaiduoti tiek kūną, tiek protą.

Kaip įtraukti PRR į mokyklos kasdienybę?

- **Reguliarumas:** skirti 10-15 minučių PRR praktikai kasdien ar kelis kartus per savaitę.
- **Bendruomeniškumas:** organizuoti grupines PRR sesijas su kitais mokytojais, tai gali tapti puikia priežastimi susiburti ir palaikyti vieniems kitus.
- **Integravimas į pamokas:** galima įtraukti trumpas PRR sesijas mokinių dienotvarkėje, ypač prieš egzaminus ar kitus stresą keliančius įvykius.



Netobulėti greitai

Vidinė susikurta strategija

Taisyklės

1. Planuojama veikla– planuojamas poilsis
2. Socialus gyvenimas – individualus poilsis
3. Altruistinis stilius – egoistinis atsistatymas
4. Nuolatinis augimas – leidimas netobulėti

Galimi dienos intarpai

6:30 - 7:30 RYTO RITUALAS

- Kvėpavimo pratimai prieš intensyvią dieną su vaikais
- Sąmoninga arbatos/kavos ceremonija vaikams dar neatvykus
- 2 min. žvalgymas pro langą, grupės erdvės energijos pajautimas

7:30 - 8:00 PASIRUOŠIMAS VAIKŲ PRIĖMIMUI



- 3 gilūs įkvėpimai prieš atidarant grupės duris
- Pastebėkite 3 gražius dalykus savo grupės aplinkoje
- Mintyse nusiteikite pozityviam bendravimui su tėvais ir vaikais

8:00 - 8:30 VAIKŲ PRIĖMIMAS

- Kelios gilios kvėpavimo praktikos tarp atvykstančių šeimų
- Stiklinė vandens tarp intensyvių pokalbių su tėvais
- Emocinio "termometro" patikrinimas (savo ir grupės)

8:30 - 13:00 RYTINĖ VEIKLA SU VAIKAIS

- Tarp užsiėmimų su vaikais: gilūs įkvėpimai
- Keiskite kūno poziciją kas 20 min. (atsistokite, jei sėdite)
- Mikro-pertraukėlės tarp skirtingų veiklų (10 sek. akių užmerkimas)

13:00 - 13:30 PIETŲ PERTRAUKA

- Rankų plovimas su dėmesingu buvimu
- Maisto valgymas be skubėjimo/dėkingumo praktika
- Pokalbis ne apie vaikus ar darbo problemas

13:30 - 15:00 POILSIO METAS / TYLIOSIOS VEIKLOS

- "Energijos purtymas" kol vaikai ilsisi
- Sąmoningas gurkšnojimas vandens stebint miegančius vaikus
- "Mikropertraukos" dokumentacijai pildyti

15:00 - 16:00 POPIETINĖS VEIKLOS

- 20/20/20 taisyklė akims (kas 20 min. žiūrėti 20 pėdų atstumu 20 sek.)
- Riešų ir pirštų pratimai ruošiant popietines veiklas
- Dokumentacijos tvarkymas dalimis, su pertraukomis

16:00 - 16:30 PASIRUOŠIMAS VAIKŲ IŠLEIDIMUI

- Dėkingumo praktika už sėkmingai įveiktus iššūkius
- Gilaus kvėpavimo pratimai prieš tėvų atvykimą
- "Dienos užbaigimo" ritualas su vaikais

16:30 - 17:00 DIENOS UŽBAIGIMAS / TVARKA

- Dėmesingas erdvės tvarkymas/vėdinimas
- Profesinio vaidmens paleidimas (simbolinis "nusirengimas")
- Dienos "planavimas" – rytdienos pasiruošimas su ramybe

išeiti iš darbo
kiekvieną dieną

Gebėjimas "atsirišti" nuo savo profesinio vaidmens yra esminė brandos ir psichologinės sveikatos dalis. Ikmokyklinio ugdymo specialistams tai ypač sunku, nes darbas reikalauja visiško emocinio įsitraukimo. Štai praktinės strategijos, padėsiančios kasdien nusiimti "pedagogo kepurę" ir atsiriboti nuo darbinių minčių.

Kaip dėti ribas profesijai?

1. FIZINĖS "ATSIRIŠIMO" PRAKTIKOS

Ribų sukūrimas fiziniame erdvėje

- **Perėjimo ritualas:** sustokite prie darželio durų išeidama ir sąmoningai pasakykite sau: "Dabar išeinu iš pedagogės vaidmens. Palieku darbus ir rūpesčius čia iki ryto."
- **Drabužių pakeitimas:** vos grįžę namo, visiškai persirenkite. Tikslingai nusiimkite "darželio drabužius" ir užsidėkite "namų drabužius", tarsi nusiimtumėte kostiumą.
- **Dušo/vandens ritualas:** įsivaizduokite, kad vanduo nuplauna dienos emocijas, stresą ir įtampą. Verbalizuokite tai: "Vanduo nuplauna mano darbinį vaidmenį."

Fizinis atsiribojimas

- **5 minučių pasivaikščiavimas:** prieš važiuodama namo, eikite 5 minutes priešinga kryptimi nei jūsų automobilis/stotelė. Tai simbolinis "nutolimas" nuo darbo.
- **Kūno "nupurtymas":** atlikite 30 sekundžių energingą viso kūno "nupurtymą" automobilyje prieš užvesdama variklį - tikslingai nupurtykite darbo energiją.
- **Kvėpavimo 4-7-8 technika:** 4 sekundes įkvėpkite, 7 sekundes sulaikykite kvėpavimą, 8 sekundes iškvėpkite. Kartokite 4 kartus. Tai fiziškai "perjungia" nervų sistemą.



*Ritualai
sustoti būti
mokytoju*

*Profesija, bet ne
diagnozė*



2. PROTINIO ATSIRIBOJIMO STRATEGIJOS

Minčių "pakavimo" technikos

- **Minčių dėžė:** įsivaizduokite dėžę, kurioje "supakuojate" visas darbo mintis. Užrašykite ant lapelio svarbiausias mintis, fiziškai įdėkite į dėžutę/stalčių iki rytojaus.
- **"Užrašyk ir paleisk":** turėkite specialią užrašų knygelę darbo mintims – užrašykite ten visus rūpesčius ir uždarykite iki rytojaus.
- **Ribos laike:** nusistatykite konkretų laiką (pvz., 10 min po darbo), skirtą apmąstyti darbo dienos įvykius, o tada tikslingai "uždarykite" šį laiko tarpą.

Dėmesio perjungimas

- **5-4-3-2-1 pratimas:** įvardinkite 5 daiktus, kuriuos matote, 4 daiktus, kuriuos galite paliesti, 3 garsus, kuriuos girdite, 2 kvapus, kuriuos užuodžiate, ir 1 skonį, kurį jaučiate. Tai grąžina į "čia ir dabar".
- **Sąmoningas kontrastas:** užsiimkite veikla, visiškai kontrastuojančia su darželio aplinka (pvz., tyla, jei darželyje triukšminga; ryškios spalvos, jei darželyje viskas pasteliniuose tonuose).
- **Visuomeninio vaidmens keitimas:** sąmoningai įsitraukite į veiklą, kur turite visiškai kitą socialinį vaidmenį (sportininko, mamos, draugės, dailininkės).

Ritualai sustoti
būti mokytoju

Profesija, bet ne
diagnozė



3. SOCIALINĖS ATsirIBOJIMO PRAKTIKOS

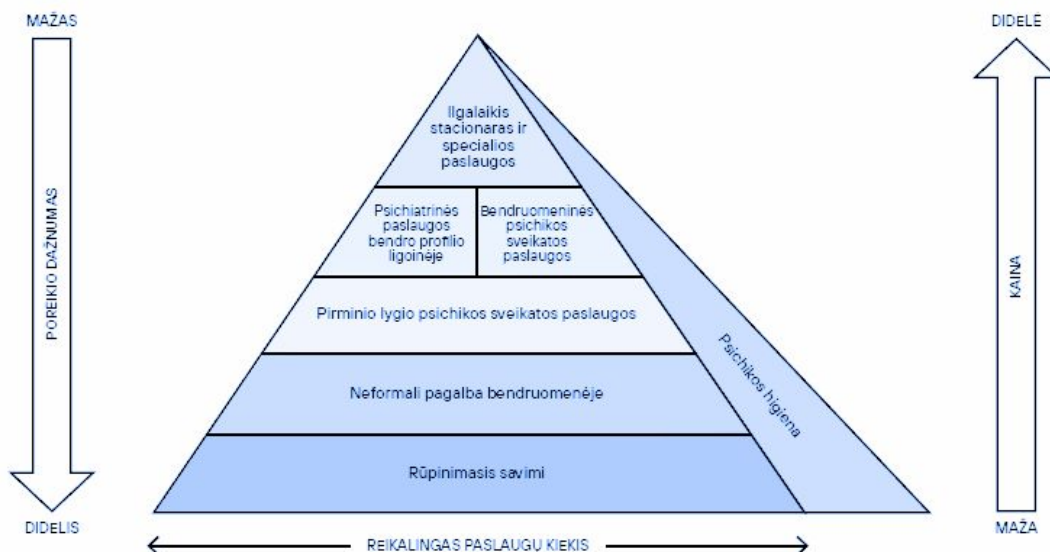
Bendravimo strategijos

- **"Be darželio" taisyklė:** susitarkite su artimaisiais dėl "darželio kalbos" limitu namuose (pvz., 15 min papasakoti apie dieną, o tada pereiti prie kitų temų).
- **"Raktinis žodis":** susitarkite su šeima dėl žodžio, kuris signalizuotų, kad per daug kalbate apie darbą.
- **Bendruomenės už profesijos ribų:** dalyvaukite grupėse, kur niekas nežino jūsų kaip pedagogės (sporto klubas, šokių pamokos, knygų klubas).

Technologijų apribojimas

- **Darbo komunikacijų ribojimas:** išjunkite darželio komunikacijų programėlių pranešimus po darbo valandų.
- **Darželio telefono/el. pašto atskyrimas:** jei įmanoma, turėkite atskirą darbo telefoną/el. paštą ir jį išjunkite pasibaigus darbo laikui.
- **Socialinių tinklų dieta:** sąmoningai ribokite pedagoginių/švietimo grupių peržiūrą po darbo valandų.

Svarbus platesnis matymas (streso ir ligos nebuvimas - dar ne gyvenimo kokybė)



1 paveikslas. Pasaulio sveikatos organizacijos psichikos sveikatos paslaugų piramidė (World Health Organization, Organization of services for mental health, 2003)

Levickaitė K. (2020) Psichikos sveikata darbe. Vilnius.



Sprendimai organizacijos lygyje

Idėjos darbdaviui, kaip pagerinti psichologinę gerovę

- Darbe gali atsirasti treniruoklis (išbandykite pradžioje nuomotis)
- Darbe gali būti keli dviračiai, skirti tik darbuotojams
- Darbe - ateinantis masažistas (masažinė kėdė)
- Darbe - jogos užsiėmimai
- Darbe pasiūlyti nuolat kavos, arbatos, mineralinio vandens ir riešutų
- Darbe - perkamos psichologo valandos padėti dirbti su stresu, nerimu, priklausomybėmis, depresija, perdegimu, svorio metimu



DAR?

- Darbe - snaudimo vietos
- Darbe - dušas tik darbuotojams su greta esančia relaksacijos vieta
- Darbe - knygų skaitymo vieta
- Socialinių susitikimų vieta
- SPA muzikos vieta
- Bendrieji kolektyvo patyrimai (šventės, kelionės, renginiai)



Deja, svarbus perspėjimas:

1. Net jeigu darbdavys siūlo streso valdymo priemones, nedidelė dalis linkusi pasinaudoti (iniciatyva turi būti iš darbuotojų)
2. Po kurio laiko besinaudojančių skaičius dar labiau sumažėja

Išvada: paremti pačių darbuotojų iniciatyvą yra efektyviau. Ir pasirūpinti savo asmenine psichine sveikata. Darbuotojai matys, kaip jūs dirbate su savimi.

“Jūs negalėsite pasirūpinti klientais, jei nesirūpinsite savimi”, Meria (įstaigos direktorė). “Jūs pirmieji, kurie turi užsidėti deguonies kaukę”



1. Kaip jūs apibūdintumėte savo dabartinį streso lygį?
2. Ar yra tam tikri mokymo aspektai, kurie jums kelia daugiausia streso?
3. Kokie fiziniai simptomai, jei tokie yra, jums pasireiškia dėl streso?
4. Kaip stresas veikia jūsų emocinę būseną?
5. Ar jaučiate, kad turite pakankamai išteklių ir įgūdžių stresui valdyti?
6. Ar randate laiko poilsiui ir atsipalaidavimui per darbo dieną?
7. Kaip jūs atsipalaiduojate po sunkios darbo dienos?
8. Kiek valandų per naktį paprastai miegate? Ar jaučiate, kad tai yra pakankama?
9. Kaip vertinate savo psichinę sveikatą šiuo metu?
10. Ar yra kokių nors veiksmų ar aplinkybių ugdymo įstaigoje, kurie itin neigiamai veikia jūsų psichinę sveikatą?
11. Ar jaučiatės patogiai ieškodami pagalbos ar paramos, kai susiduriate su stresu ar kitomis psichinės sveikatos problemomis?
12. Papasakokite, kada paskutinį kartą jautėtės visiškai atsipalaidavę?
13. Ar manote, kad ugdymo įstaiga užtikrina pakankamai resursų ir paramos pedagogų gerovei?

Sutarkite dėl asmeninių pokalbių



14. Kokias veiklas ar pomėgius įtraukiate į savo gyvenimą?
15. Ar jūsų šeima ar draugai pastebi, kai jūs esate ypač įsitempęs ar patiriate stresą?
16. Kiek laiko skiriate savo asmeniniams poreikiams ir interesams?
17. Kaip jūs reaguojaite į nesėkmes ar sunkumus mokymo srityje?
18. Ar manote, kad pedagogo profesija yra ypač "stresinė"? Jei taip, kodėl?
19. Ar jaučiate, kad yra pakankamai laiko pedagogų tvarkaraštyje atsipalaidavimui ir asmeniniam laikui?
20. Ar esate susidūrę su perdegimo sindromu? Jei taip, kaip jį įveikėte?
21. Kokie yra jūsų pagrindiniai iššūkiai valdant darbo ir asmeninio gyvenimo balansą?
22. Kokias strategijas ar metodus naudojate stresui mažinti?
23. Ar jaučiate, kad yra tam tikras sezonas metuose, kai patiriate daugiau streso?
24. Kaip jūs vertinate ugdymo įstaigos bendruomenės paramą ir supratimą, susijusį su pedagogų psichine gerove?
25. Kokių pasiūlymų ar pokyčių norėtumėte matyti ugdymo įstaigoje, kad būtų geriau palaikoma pedagogų psichinė sveikata ir sumažintas stresas?

Psichosocialinių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai

ĮSAKYMAS

DĖL PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ TYRIMO METODINIŲ NURODYMŲ PATVIRTINIMO

2005 m. rugpjūčio 24 d. Nr. V-699/A1-241

Vilnius

Identifikuojami, tiriami ir nustatomi šie **psichosocialiniai rizikos veiksniai**:

- 3.1. **veiksniai**, susiję su darbo aplinkos sąlygomis, **reikalaujančiomis didesnių pastangų, siekiant gauti tą patį darbo rezultatą** (darbas veikiant kenksmingiems ir pavojingiems veiksniams, darbas naudojant asmenines apsaugines priemones ir kt.);
- 3.2. veiksniai, susiję su darbo reikalavimais: darbo krūvis (pernelyg didelis ar pernelyg mažas), **didelis darbo tempas, darbuotojų sugebėjimų ir galimybių atlikti užduotis neatitikimas, neaiškios darbo užduotys**;
- 3.3. veiksniai, susiję su darbo organizavimu: **darbo laiko trukmė, paskirstymas** (naktinis, pamaininis darbas, viršvalandžiai), darbo sutarties rūšis (terminuota, laikinoji), **per didelė ar per maža darbo kontrolė, darbo apmokėjimo ypatumai**;
- 3.4. veiksniai, susiję su darbo turiniu: **darbuotojo per didelė ar per maža įtaka darbui planuoti ir vykdyti, sprendimų priėmimo laisvės stoka, per didelis informacijos kiekis, didžiulė atsakomybė, emocinė įtampa, mažas pasitenkinimas atliekamu darbu, monotoniškas darbas**;
- 3.5. veiksniai, susiję su darbuotojų tarpusavio santykiais ir / ar santykiais su darbdaviu: **blogi darbuotojų santykiai grupėje, netinkamas vadovybės elgesys (neteisingas darbo paskirstymas, neaiški ir / ar nuolat besikeičianti vadovybės pozicija ir kt.), negalėjimas kelti kvalifikacijos, prisidėti prie sprendimų priėmimo įmonėje, atsiliepimų apie atliktą darbą trūkumas, bauginimas (mobingas) smurtu, priekabiavimas**.

Ir kaip laikotės šiandien?



<https://ahaslides.com/SVEIK24>



[Rezultatai](#)