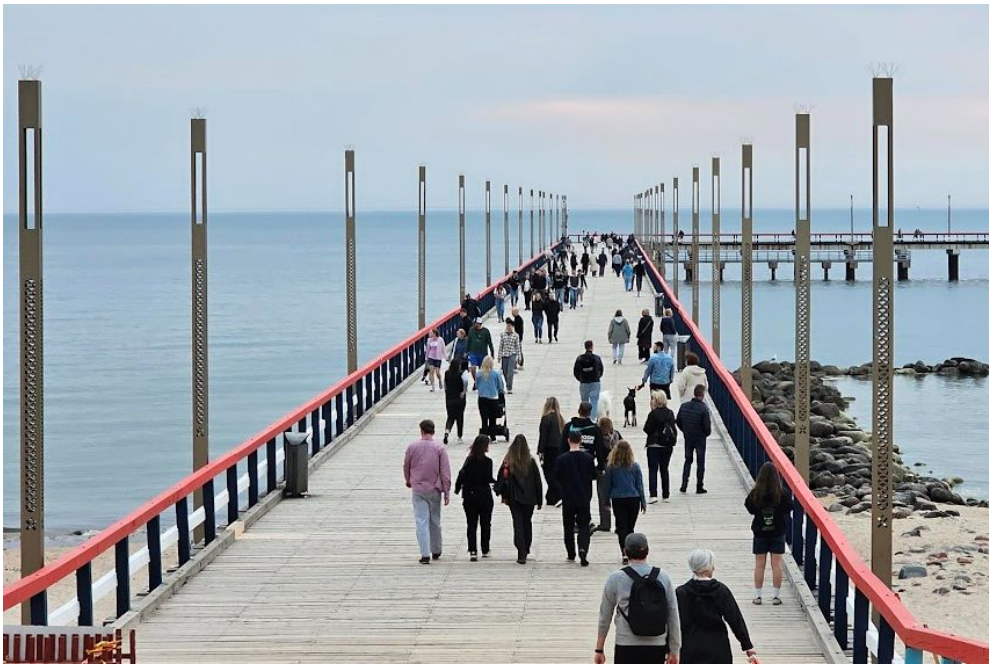




Jūsų lektorius Evaldas Karmaza

Stresas ir perdegimas pedagogo darbe

Kodėl mokytojams sunku ilsėtis?

Mokytojo galva nesustoja iškart

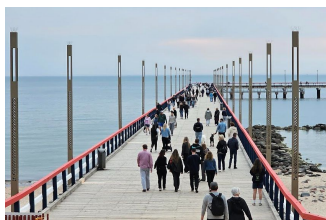
Mokslo metai baigėsi, bet galvoje – vis dar mokiniai, projektai, užduotys...

Tai ne silpnumas – tai **inercija**, kurią patiria dauguma pedagogų.

"Aš jaučiu gėdą, kai ilsėdamasi tiesiog guliu..."

Poilsis nėra tinginystė – tai perėjimas, kuris trunka 5–10 dienų

Poilsis yra *įgūdis*, o ne *automatinė būseną*



✓ 1. Pripažink, kad sunku ilsėtis

Tai ne tavo trūkumas, o profesijos dalis.

☀ 2. Kurk pojūčių, ne užduočių planą

Ne „ką nuveikti“, o „kaip jaustis“.

📱 3. Įvesk skaitmeninį atsijungimą

Mažiau ekrano – daugiau oro, vandens, judėjimo.

🧠 4. Atpažink vidinius balsus – ir paleisk

Rūpestėlio kritika nėra tavo tiesa.

🌱 5. Leisk sau kūrybinį poilsį

Geriausios idėjos gimsta pomidorų lysvėje, ne prie planavimo lentos.

Nuoroda:

- <https://mopsis.info/seminaras-prasideda/a-kulviecio-kl-gimnazijos-bendruomenei-apie-stresa>
- Slaptažodis - **Palanga**



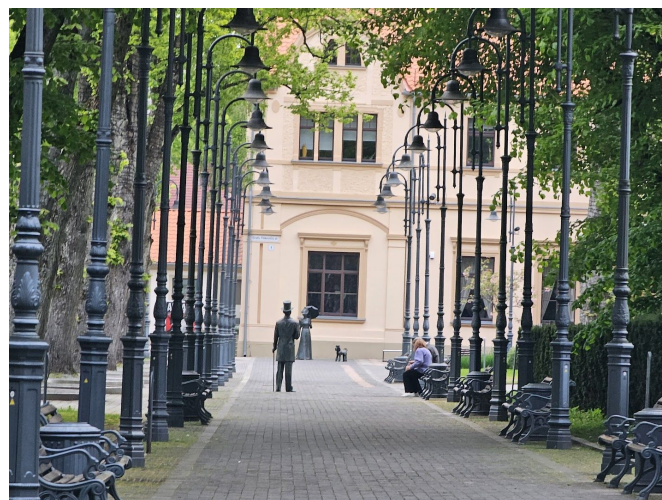
- Kiekvieno patirtis yra unikali ir vertinga
- Nėra "teisingų" ar "neteisingų" išgyvenimų
- Svarbu vengti kitus ar save vertinti kritiškai
- Tai psichologinės temos užsiėmimai, bet neatstoja psichologinės konsultacijos ar intervencijos
- Jei kyla gilesnių asmeninių klausimų, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistus
- Seminaras orientuotas į bendrų įgūdžių ugdymą ir prevenciją
- Psichologinio atsparumo įgūdžiai lavinami itin ilgą laiko 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:



1. Eiti ant tilto „užsiregistruoti“
2. Prasieiti Basanavičiaus gatve tarp žmonių
3. Valgyti cepelinus 21 val. (nes „juk atostogos“)
4. Lankyti gatvės mugę, net jei nieko nereikia
5. Laikyti telefoną rankoje viso pasivaikščiojimo metu
6. Daryti „gražias“ nuotraukas
7. Eiti į koncertą
8. Būtinai nueiti į Gintaro muziejų
9. Apsipirkti „Rimi“, „Maximoje“ – kaip ir kasdien
10. Ištempti vakarienę su kalbomis apie darbą
11. Sėdėti prie jūros ir scrollinti telefone
12. Būti su kolegomis, bet neturėti vietos sau

Ką Jums patarti?



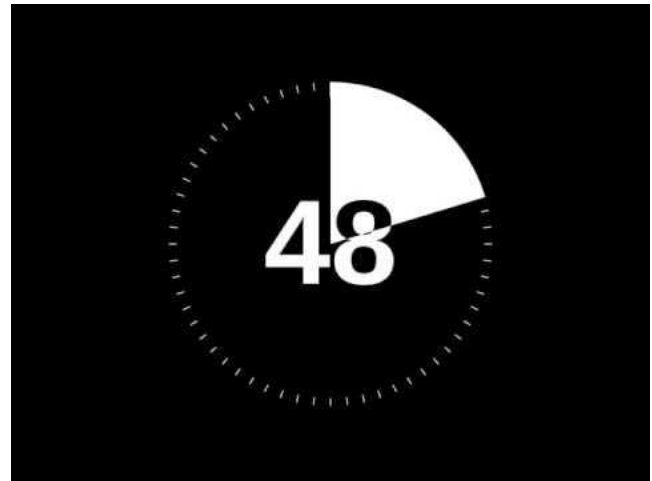
Ilsėtis per kūno ir pojūčių atgaivinimą:

1. Eiti pajūriu basomis ir trinti pėdas į šlapia smėlį
2. Leisti bangoms plakti blauzdas – be skubos
3. Įlipti į vandenį lėtai, kvėpuojant
4. Vaikščioti Birutės parke **be telefono, be nuotraukų**
5. Rasti supynes – ir pasisupti vienai, kaip vaikui
6. Pabūti be kalbų – ypač su tais, kurie kalba apie darbą
7. Miegoti dieną 20 min. po medžio
8. Užuosti pušis sąmoningai – sustojus
9. Gerti vandenį lėtai, stebint saulės atspindžius stiklinėje
10. Rasti vietą, kur nėra žmonių – ir pabūti tik su savimi
11. Girdėti bangų ritmą kaip vidinį metronomą
12. Neliesti telefono iki pietų
13. Sugaltoti vieną pojūtį, kurį nori „padovanoti“ sau tą dieną

O gal - Palanga kitaip?



Mažiausiai 5 kartus



?!

(Vidinė komunikacija, psichologinis atsparumas)

Temos “žemėlapis”

Sluoksniuotas
apsauginis
skydas

Reikalingi gebėjimai:

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

Skauda

(randai, itin lėtas atsistatymas)

Sunku

(lėtesnis atsistatymas)

Įprasta
kasdienybė

(greitas atsistatymas)

Dzin



Vakaras



- Nesibaigiantis darbų taisymas ("Dar tik 5 kontrolinius...")
- Pamokų planavimas paskutinę minutę ("Rytoj pirma pamoka 8A...")
- Skubūs el. laiškai ("Tik greitai atsakysiu...")
- Nuolatinis elektroninio dienyno tikrinimas
- Vėlyvi tėvų pranešimai telefone
- "Tik greitai" pažiūrėjimas į darbo paštą
- "Pakibę" administraciniai darbai
- Neužbaigtos ataskaitos
- Rytojaus pamokų medžiagos paieška
- Neišventiliuotos dienos emocijos
- "Parsineštų" konfliktų apmąstymas
- Nerimas dėl būsimų situacijų
- "Dar galiu padaryti geriau" sindromas
- Nuolatinis tobulėjimo poreikis
- Negalėjimas "išjungti mokytojo"

..bet
nepailsi,
nes

Savaitgalis



- Kitos savaitės pamokų planavimas
- "Skubių" el. laiškų tikrinimas
- Ateinančios savaitės dokumentų tvarkymas

Realybė: Tai, kas turėjo užtrukti "tik valandėlę", suvalgo pusę savaitgalio.

- Nebaigtos ataskaitos "graužia" sąžinę
- Neatsakyti el. laiškai kelia nerimą
- Nepabaigti projektai neleidžia atsipalaiduoti
- Artėjančių terminų baimė

Realybė: Mokytojas bando "pavyti" tai, ko pavyti neįmanoma.

- Nuolatinis elektroninio dienyno tikrinimas
- Klasės grupės žinučių skaitymas
- Tėvų skambučių "budėjimas"
- Kolegų susirašinėjimų sekimas

Realybė: Net fiziškai būdamas namie, mokytojas psichologiškai lieka mokykloje.

- Neišspręstų konfliktų apmąstymas
- Sudėtingų mokinių situacijų perkratinėjimas
- Tėvų pretenzijų "virškinimai"
- Profesinių nesėkmių analizė

Realybė: Emocinis "lagaminas" tampa per sunkus nešti.

..bet
nepailsi,
nes

Savaitgalis



- Profesinės literatūros skaitymas
- Internetinių seminarų žiūrėjimas
- Naujų metodų paieška
- Kvalifikacijos kėlimo kursai

Realybė - tobulėjimas virsta dar vienu darbu.

- Kolegų projektai savaitgaliais
- Mokyklos renginiai
- Būrelių ir papildomos veiklos
- Bendruomenės įsipareigojimai

Realybė - "Neprivaloma" veikla tampa privalomu įsipareigojimu.

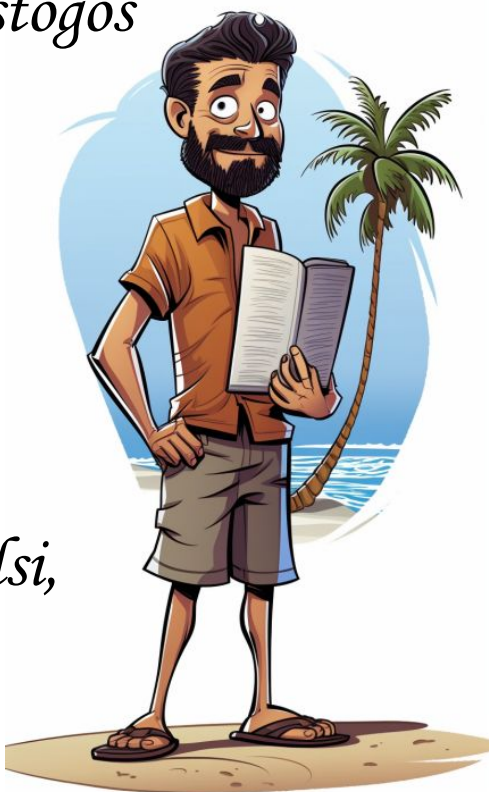
- Savaitės nuovargio "atsirūgimas"
- Sutrikęs miego režimas
- Fizinės energijos stoka
- Psichosomatiniai simptomai

Realybė - kūnas reikalauja poilsio, bet protas neleidžia.

- Namų darbai virsta namų darbais
- Šeimos laikas aukojamas mokyklai
- Asmeninės erdvės praradimas
- Profesinio identiteto dominavimas

Realybė - "Mokytojo" vaidmuo užgožia visus kitus gyvenimo vaidmenis.

Atostogos



Kūnas ir protas "supranta", kad galima atsipalaiduoti
Užklumpa staigus fizinis nuovargis
Pasireiškia "atostogų liga" - peršalimas, galvos skausmai
Emocinis išsekimas pagaliau "išlenda į paviršių"
Metinių ataskaitų rengimas
Kabinetų ir dokumentų tvarkymas
Ilgalaikių planų koregavimas
Metodinės medžiagos sisteminimas
Vasaros kursai ir seminarai
Konferencijos ir mokymai
Metodinės literatūros skaitymas
Naujų programų įsisavinimas
Naujos programos analizė
Pamokų planų atnaujinimas
Naujų metodų paieška
Vadovėlių ir medžiagos ruošimas
Nuolatinės mintys apie mokyklą
Nerimas dėl būsimų klasių
Praeito semestro situacijų analizė
Būsimų iššūkių prognozavimas
"Skolų" šeimai grąžinimas
Namų remontai ir tvarkymai

..bet
nepailsi,
nes

..bet
nepailsi,
nes

Kaip pavadintumėte filmą apie savo profesiją?

"Nuvarytus arklius nušauna?
Kad filmas nebūtų apie jus..."

"Psichikos sveikata ugdymo įstaigoje"
Evaldas Karmaza

- Neseniai vesti mokymai. Iš įvairių pasiūlytų pavadinimų seminarui pasirinktas būtent šis.
- Vaizde - filmo "They Shoot Horses, Don't They" (1969) anonsas.
- Visą filmą [galite peržiūrėti čia](#) (Youtube platforma, tikrinta 2022.01.05)
- Horacijus Stenlis McCoy pateikė novelę (1935) "**Nuvarytus arklius nušauna**" (lekt.vert.) apie šokio maratonus, JAV Didžiosios depresijos periodą ir žmonių bandymą laimėti/išlikti scenoje bet kokia kaina.



Tylios istorijos

"Žinote... Aš jau 28 metus dirbu mokytoja, bet šiemet pirmą kartą rimtai svarstau viską mesti. Niekam to nesakiau, net vyrui. Vakar vakare vėl verkiau taisydama rašinius. Ne dėl klaidų – dėl to, ką vaikai rašo. Viena mokinė parašė apie depresiją, kitas – apie tėvų skyrybas... Jaučiuosi tarsi būčiau psichologė, bet neturiu tam reikiamų įgūdžių. Naktimis nemiegu, galvodama apie juos. Kartais pagalvoju – gal esu per silpna šiam darbui? Gal kiti mokytojai geriau susitvarko?"

Ramunė, 52 m., lietuvių kalbos mokytoja



Tylios istorijos

"Vakar atsitiko kažkas, ko labai gėdijuosi... Viduryje pamokos tiesiog sustingau. Stovėjau prie lentos ir negalėjau prisiminti, ką norėjau pasakyti. Galvoje – tuštuma. Mokiniai žiūrėjo į mane, o aš... tiesiog stovėjau. Paskui kažkaip išsisukau su juokeliu, bet jaučiausi siaubingai. Dirbu jau 35 metus, bet tokio dalyko niekada nebuvo. Bijau, kad tai pasikartos. Gal jau per sena šiam darbui? Bet iki pensijos dar 7 metai..."

Aušra, 58 m., matematikos mokytoja



Tylios tiesos

Dauguma mokytojų jaučia gėdą dėl patiriamo streso

Bijo pasirodyti silpni ar nekompetentingi

Slepia savo tikruosius jausmus nuo kolegų ir artimųjų

Patiria psichosomatinius simptomus

Jaučia didelę atsakomybės naštą

Susiduria su identiteto krize

Bijo pripažinti, kad jiems reikia pagalbos



"Kokios situacijos mokykloje jums kelia didžiausią stresą?"

😞 Tiesioginės konfrontacijos:

- Kai agresyvus mokinys atvirai priešinasi ir meta iššūkį jūsų autoritetui
- Kai įsiskarščiavę tėvai netikėtai įsiveržia į klasę su pretenzijomis
- Kai kolega viešai kritikuoja jūsų darbo metodus

😞 Bejėgiškumo momentai:

- Kai matote patyčias, bet nespėjate laiku sureaguoti
- Kai mokinys verkia, bet nenori pasakyti kas nutiko
- Kai jaučiate, kad niekaip negalite "pasiekti" konkretaus vaiko

😞 Laiko spaudimas:

- Kai reikia per pertrauką išspręsti konfliktą, pasiruošti pamokai ir dar nubėgti į tualetą
- Kai tenka rinktis tarp dokumentų pildymo ir realios pagalbos mokiniui
- Kai turite priimti svarbų sprendimą čia ir dabar, klasės akivaizdoje

😞 Profesinės dilemos:

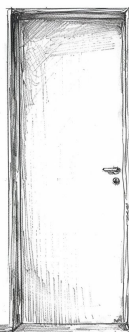
- Kai žinote, kad vaikas meluoja, bet neturite įrodymų
- Kai reikia rašyti pažymį "ant ribos"
- Kai turite pranešti tėvams nemalonią tiesą apie jų vaiką

😞 Netikėtos situacijos:

- Kai prasideda muštynės klasėje
- Kai mokinys staiga suserga ar susižeidžia
- Kai pamokos metu sugenda svarbi techninė įranga

Sisteminiai iššūkiai:

- Kai jaučiate, kad administracija jūsų nepalaiko sudėtingose situacijose
- Kai reikalavimai nuolat auga, bet resursų nedaugėja
- Kai turite taikytis prie nuolat besikeičiančių taisyklių ir reikalavimų



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 rezervas, net kai nėra akivaizdaus stresoriaus
 - Rizika: didžiausia perdegimo tikimybė dėl nuolatinio organizmo aktyvavimo



Pratimas, po kurio dalyvis pasišalino iš seminaro...

administracija



kolegė

vaikas

artimas
žmogus

vaiko tėvai

ŠMSM
atstovas

gyventojas

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 gyventi su savimi ir kitais žmonėmis.
- **Šypsena ir juokas** - geriausi streso priešnuodžiai!
- (Ieva Novogreckaitė, www.sam.lt)

Ar gyvenate sveikai?



Kas gi yra tas sveikas gyvenimo būdas? Ką turėtume daryti, kad ilgiau gyventume? Štai Harvardo viešoji sveikatos mokykla, įvertinus daug duomenų, [apibendrina](#):

1. Sveika mityba
2. Sveikas fizinis aktyvumo lygis
3. Sveika kūno masė (indeksas)
4. Nerūkymas
5. Alkoholio nevartojimas arba labai saikingas vartojimas

Atrodo, tai taip paprasta. Bet tik taip atrodo.

Grupelėse pasitarkime:

1. Ką mes šiuo metu darome, kad gyvenimas būtų kuo sveikesnis?
2. Ką numatote daryti, bet kol kas arba dar nesigauna, arba dar planuojate?
3. Kokias taikote vidines taisykles, kad gyventumėte sveikai?
4. Kokie gyvenimo įvykiai ar pokalbiai paskatino jus sveikiau gyventi?
5. Kuo gali padėti darbovietė?

Monique Tello. (2018) <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186>

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.



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

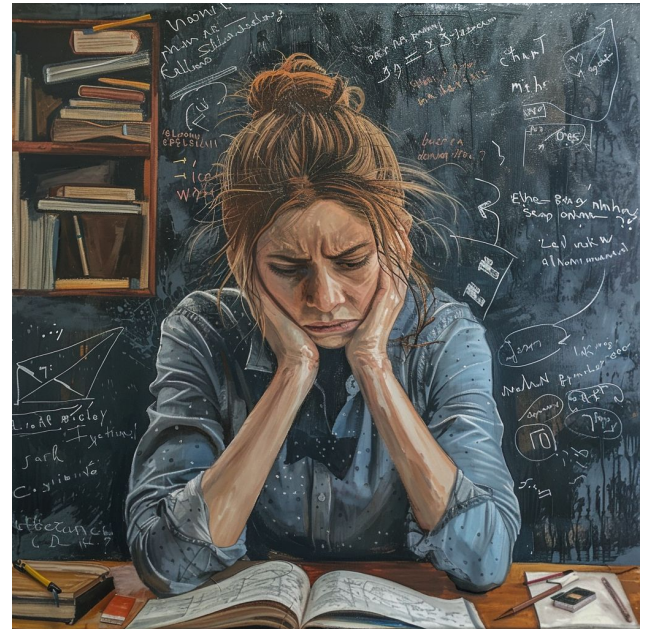


- VENGIMAS (Ignoruoti situaciją, apsimesti, kad viskas gerai, atidėti sprendimus)
- MAISTO TERAPIJA (Nuolatinis užkandžiavimas darbe, saldumynų "dozės", persivalgymas vakare)
- CHEMINIS PALENGVĖJIMAS (Raminamieji, migdomieji, nuotaiką keliančios tabletės be recepto)
- SAVIPLAKA (Vidinis kritikavimas, 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)

SIMPTOMŲ NORMALIZAVIMAS: PAVOJINGOS RIBOS



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

STRESAS IR KRITINIAI ĮVYKIAI: LŪŽIO RIZIKA

1. **Esami iššūkiai:**
 - Pandemijos pasekmės (nuotolinis darbas, "mokymosi praradimai")
 - Karo Ukrainoje trauma (mokinių išgyvenimai, mokytojų nerimas)
 - Kasdienė įtampa ir nuovargis
2. **Galimi kritiniai įvykiai:**
 - Darbo sąlygų pokyčiai (atleidimas, reorganizacija)
 - Asmeninės krizės (sveikata, santykiai, finansai)
 - Artimųjų netektys ar ligos
 - Profesiniai iššūkiai (konfliktai, pažeminimai)
3. **Lūžio rizika:**
 - Kai išsekę vidiniai resursai + netikėtas stresas
 - Pasekmės: sveikata, emocijų protrūkiai, pasitraukimas iš darbo
 - Ypač pavojinga, kai normalizuoti simptomai + nėra sveikų įveikos būdų

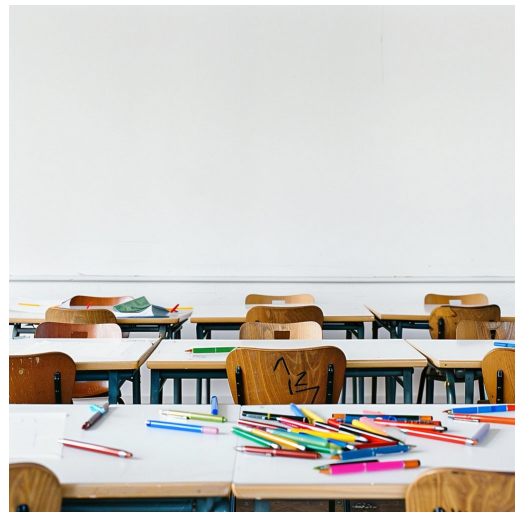


Negalima laukti kol "perpildysime taurę"

Labai labai laukiu... nieko

"Anksčiau laukiau penktadienio, Vėliau – atostogų, Dar vėliau – naujo semestro. O dabar... tiesiog nelaukiu nieko."

- Darbas tampa mechaniniu
- Pamokos – rutina
- Mokiniai – figūros šachmatų lentoje
- Rezultatai – tik skaičiai



POŽYMAI, KAD ĮŽENGEI Į TUŠTUMĄ 🚩

1. Rytiniai ženklai:
 - Nebėra rytinio jaudulio
 - Dingo noras ruoštis pamokoms
 - Nebejauti energijos pradėti dieną
 - Kava nebeteikia džiaugsmo
2. Dienos metu:
 - Laikrodis sustoja
 - Mokinių balsai tolsta
 - Pamokos splaukia
 - Pertraukos nebeatsigaivina
3. Vakare:
 - Nėra pasitenkinimo nuveiktais darbais
 - Nebeliko noro planuoti rytojaus
 - Dingo poreikis reflektuoti
 - Tik noras "išjungti" save

KAS SLYPI UŽ TUŠTUMOS? 🌌

1. Giluminės priežastys:
 - Perdegęs idealizmas
 - Išsekusi empatija
 - Prarastas tikėjimas pokyčiais
 - Nuvylęs profesinis identitetas
2. Sisteminės priežastys:
 - Nuolatinė kova su sistema
 - Beprasmiška biurokratija
 - Neįvertintas darbas
 - Besikartojantys ciklai
3. Asmeninės priežastys:
 - Pamištas "aš"
 - Prarastas gyvenimo balansas
 - Išnykęs asmeninis gyvenimas
 - Užmiršti hobiai ir aistros

Dilema: sunkumai grūdina, sunkumai sužeidžia

Įveikus sudėtingas gyvenimo situacijas auga žmogaus psichologinis asparumas, paruošia vidinę parengtį įveikti panašias situacijas. Bet yra **labai trapi riba, kai sudėtingos sąlygos sulaužo žmogų, kuomet pasikartojant situacijai jis greičiau palūžta**. Pavyzdžiui, kai kurie žmonės, augindami vaikus naudoja fizines bausmes, bandydami tai paaiškinti kaip savotišku stiprinimu. Rezultatas priešingas.

Priežastys: išsekinti vidiniai fiziniai ir psichiniai resursai; didesnis žmogaus reaktyvumas į panašias problemas; kilę psichinės sveikatos simptomai greičiau aktyvuojasi.

Keletas tyrimų su šunimis ir elektros dėže, kurie nagrinėja išmokto bejėgiškumo fenomeną. Šie tyrimai buvo atlikti psichologų Martin Seligman ir Steven Maier 1960-ųjų pabaigoje ir 1970-ųjų pradžioje. Štai pagrindiniai tyrimų aspektai:

- Šunys buvo suskirstyti į tris grupes. Pirmosios grupės šunys buvo tiesiog įdėti į diržus ir vėliau paleisti. Antrosios grupės šunys gavo elektros šokus, kuriuos galėjo sustabdyti paspausdami svirtį. Trečiosios grupės šunys taip pat gavo elektros šokus, tačiau jų svirtis neveikė, todėl šokai buvo neišvengiami.
- Rezultatai: Trečiosios grupės šunys, **kurie negalėjo išvengti šokų, vėliau nebandė išvengti šokų net tada, kai tai buvo įmanoma. Jie tiesiog gulėjo ir pasyviai priėmė šokus, parodydami išmokto bejėgiškumo požymius.**

Kas yra išmoktas bejėgiškumas?

Išmoktas bejėgiškumas yra psichologinė būseną, kai asmuo ar gyvūnas, patyręs pakartotinius nesėkmingus bandymus pakeisti nemalonią situaciją, praranda viltį ir nustoja bandyti. Ši būseną atsiranda dėl nuolatinio nesėkmių patyrimo, kai individas pradeda tikėti, kad jo veiksmai neturi jokios įtakos rezultatams, ir todėl atsisako imtis veiksmų, net jei situacija pasikeičia ir atsiranda galimybė ją pakeisti.

Išmokto bejėgiškumo teorija

Išmokto bejėgiškumo teoriją pirmą kartą pasiūlė psichologas Martin Seligman. Jis atliko eksperimentus su gyvūnais, kurie parodė, kad po pakartotinių nesėkmių gyvūnai nustoja bandyti išvengti nemalonių situacijų, net jei vėliau atsiranda galimybė tai padaryti.



Naujai atrasta būseną

Profesinio perdegimo tema atsirado 1970-aisiais, kai du mokslininkai, dirbdami nepriklausomai, pradėjo tyrinėti šį reiškinį.

Herbert Freudenberger

Psichoanalitikas Herbert Freudenberger 1974 m. pirmasis pavartojo terminą "perdegimas" (angl. "burnout") aprašydamas savo ir kitų savanorių, dirbančių Niujorko priklausomybės klinikoje, patirtį. Jis pastebėjo, kad savanoriai patiria depresiją, apatiją, dirglumą ir kitus simptomus dėl didelio darbo krūvio ir atsidavimo darbui [1713](#).

Freudenberger perdegimą apibūdino kaip laipsnišką energijos išsekimą, prarandant motyvą ir įsipareigojimą darbui. Jis siejo šį reiškinį su padidėjusiu darbo tempu ir socialiniais pokyčiais to meto visuomenėje [13](#).

Christina Maslach

Tuo pačiu metu, kita mokslininkė Christina Maslach iš Kalifornijos universiteto Berklyje taip pat tyrė panašų reiškinį. 1976 m. ji publikavo straipsnį apie emocinio išsekimo, cinizmo ir sumažėjusio profesinio efektyvumo sindromą, kurį pavadino "perdegimas" [5910](#).

Maslach atliko interviu su socialinių paslaugų sektoriaus darbuotojais ir pastebėjo bendras temas. Ji išplėtojo perdegimo koncepciją ir sukūrė Maslach perdegimo klausimyną (MBI) - vieną plačiausiai naudojamų instrumentų šiam reiškiniui vertinti [910](#).

Maslach teigė, kad perdegimas yra laipsniškas procesas, susijęs su darbo aplinkos veiksniais, tokiais kaip per didelis darbo krūvis, nepakankamas atlygis, nesąžininga elgsena, prieštaringi vertybiniai konfliktai ir kt. [510](#)

Taigi, nors Freudenberger ir Maslach dirbo nepriklausomai, jų darbai padėjo pagrindus perdegimo reiškinio supratimui ir tolesniam tyrimui. Jų indėlis buvo labai svarbus šiai temai įsitvirtinti mokslinėje literatūroje ir visuomenės sąmonėje [15910](#).

Pradėjus tyrimus, “atrastos” šios profesijos

Maslach Perdegimo Klausimynas (MBI)

Maslach Perdegimo Klausimynas (MBI) yra plačiai pripažintas psichologinis vertinimo instrumentas, skirtas profesinio perdegimo matavimui. Jis buvo sukurtas Christina Maslach ir Susan E. Jackson 1981 m. ir nuo tada tapo "auksiniu standartu" perdegimo tyrimuose [36](#).

Struktūra ir Skalės

MBI susideda iš 22 klausimų, kurie vertina tris pagrindines perdegimo dimensijas:

1. **Emocinis išsekimas (EE):** tai jausmas, kad žmogus yra emociškai išsekęs ir pervargęs dėl darbo.
2. **Depersonalizacija (DP):** tai neigiamas, ciniškas požiūris į klientus ar pacientus, dėl kurio jie tampa neasmeniais objektais.
3. **Asmeninis pasiekimas (PA):** tai jausmas, kad žmogus yra mažiau kompetentingas ir mažiau pasiekęs savo darbe [346](#).



Mini MBI – perdegimo savityra (5 klausimai)

1. Jaučiuosi visiškai išsekęs po darbo dienos.

(Emocinis išsekimas)

2. Dažnai galvoju: „Jei dar vienas žmogus manęs ko nors paprašys – sprogsiu.“

(Emocinis išsekimas)

3. Pradedu žiūrėti į mokinius/tėvus/kolegų problemas su šaltu abejingumu.

(Depersonalizacija)

4. Jaučiu, kad mano darbas nebeturi prasmės ir esu nepakankamai kompetentingas.

(Sumažėjęs pasiekimų jausmas)

5. Jaučiu, kad tampu ciniškas ir mažiau empatiškas nei anksčiau.

(Depersonalizacija)

☒ Atsakyk nuoširdžiai. Vertink pagal tai, **kaip dažnai** tai jauti savo darbe:

Skalė:

0 – niekada | 1 – retai | 2 – kartais | 3 – dažnai | 4 – labai dažnai

Vertinimas (neformalus, refleksinis):

- **0–5 balai:** Tau šiuo metu sekasi tvarkytis gana gerai 🌱
- **6–10 balų:** Galimi perdegimo požymiai – laikas skirti dėmesio sau 🧘
- **11–15 balų:** Padėtis rimta – rekomenduojama sąmoninga pertraukėlė ar pagalba 🔥
- **16–20 balų:** Gali būti gilus perdegimas – verta pasitarti su specialistu 🚨

Kaip dabar diagnozuojama?

TLK-10 jau dabar leidžia medikams diagnozuoti “perdegimą”. Nors tai gali papulti į įvairias diagnostines kategorijas:

- 1. Kitos reakcijos į stiprų stresą, F43.8. Šioje kategorijoje yra - PTSS ir kt. (Stresogeninis įvykis ar ilgalaikės nemalonios gyvenimo aplinkybės yra pirminis ir pagrindinis šių sutrikimų etiologinis faktorius, ir be jų įtakos sutrikimas neatsirastų. Šie sutrikimai gali būti traktuojami kaip liguista reakcija į sunkų ar ilgai užsitęsusį stresą, dėl kurio sutrinka prisitaikymo mechanizmai ir atsiranda socialinės veiklos problemų).
- 2. Neurastenija F48.0 (padidėjęs nuovargis po protinio darbo, kartu būna tam tikras produktyvumo kritimas ir sunkumas atlikti kasdienes darbus. Greitas protinis nuovargis tipiniais atvejais yra aprašomas kaip nemalonūs trikdančių asociacijų ir prisiminimų antplūdis, dėmesio koncentracijos sunkumas ir apskritai neproduktyvus mąstymas.)
- 3. Medikai dabar gali tai diagnozuoti ne kaip ligą, o kaip problemą (dar vadinami **SVEIKATOS BŪKLĘ VEIKIANTYS FAKTORIAI, priskiriami prie spręstinių problemų, kodas Z73.0**) asmuo kreipiasi, prašo gydymo, nors jo būseną kuri pati nėra liga ar sužalojimas. Kai yra tam tikrų aplinkybių arba problemų, kurios, nors pačios nėra dabartinė liga ar sužalojimas, veikia asmens sveikatos būklę. **(Z73 kategorija - Problemos, susijusios su gebėjimu įveikti gyvenimo sunkumus).**

Z73.0 vadinama - "Perdegimo" sindromas (emocinis išsekimas).

Aspektas	TLK-10 (ICD-10)	TLK-11 (ICD-11)
Įtraukimas	NĖRA kaip atskiros diagnozės	YRA kaip darbo kontekste atsirandantis reiškiny
Kodas	Nepateikiamas atskirai	QD85 – Perdegimas (Burn-out)
Apibrėžimas	Neaiškus, neturi aiškos formuluotės	„Sergamumo sindromas, kylantis dėl lėtinio streso darbe, kurio nepavyksta sėkmingai įveikti“
Komponentai	Nenurodyti	1 Išsekimas 2 Atsiribojimas nuo darbo (ciniškumas) 3 Sumažėjęs profesinis efektyvumas
Diagnozės pobūdis	Nėra kaip oficiali diagnozė	Ne laikoma psichikos sutrikimu – klasifikuojamas kaip „veiksny, turintis įtakos sveikatai“
Panaudojimas klinikoje	Retai naudojama	Gali būti nurodytas kaip papildoma priežastis konsultacijoje, bet ne pagrindinė diagnozė
Kontekstas	Bendrai sveikatos srityje	Tik profesinis / darbinis kontekstas

- **! Svarbu:** Perdegimas TLK-11 nėra psichikos sutrikimas, o **darbo sąlygų padarinys**, kuris turi reikšmės sveikatai.
- **💬** Tai padeda kalbėti apie prevenciją ir pagalbą darbdavio kontekste, **ne tik individualizuoti problemą**.

Perdegimas dažnai pasireiškia trimis pagrindiniais aspektais:

Perdegimas

1. Emocinis išsekimas

- Jausmas, kad esate emociškai išsiurbti
- Neturite jėgų ir entuziazmo darbui
- Jaučiatės išsekę dar prieš pradėdami darbo dieną

1. Depersonalizacija/Cinizmas

- Ciniškas ar atsiribojęs požiūris į klientus, pacientus, bendrapiliečius
- Empatijos praradimas
- Šaltumas ar abejingumas kitų problemoms
- Automatinis, "robotiškas" darbas

1. Sumažėjęs asmeninis pasiekimų jausmas

- Jausmas, kad jūsų darbas nebeturi prasmės ar poveikio
- Profesinės kompetencijos kvestionavimas
- Motyvacijos trūkumas tobulėti
- Nepasitenkinimas profesiniais pasiekimais



1. „Užrakinau save darbo kabinete“

Dalia, 47 m., lietuvių kalbos mokytoja

Kiekvieną rytą Dalia atvažiuoja į mokyklą likus 40 min. iki pamokų pradžios. Ji sėdi kabinete su kava, **užsirakina duris ir žiūri į langą**. Pamokose jos tonas tapo monotoniškas, beveik robotinis. Ji vengia kolegų, nes nebeturi jėgų „apsimetinėti, kad viskas gerai“. Kartais mokiniai pastebi jos drebančias rankas. Ji jaučiasi tarsi „vaiduoklis tarp gyvų“.

2. „Kalendorius tapo mano priešas“

Tomas, 38 m., pradinė klasių mokytojas

Tomas net neatidaro mėnesio vaizdo kalendoriuje – jis vengia žiūrėti į artėjančius renginius, projektus ar vertinimo savaites. Kiekviena užduotis atrodo kaip akmuo į nugarą. Per pertraukas jis pasislepia tualete, kad tiesiog pabūtų vienas. Mokiniai jį mėgsta, bet jis pats nebejaucia jokio džiaugsmo. **Kiekvienas savaitgalis – tik tam, kad kažkaip išgyventų iki pirmadienio.**

3. „Pradėjau skaityti forumus apie karjeros keitimą“

Ieva, 55 m., biologijos mokytoja

Ieva dar žino, kaip parengti gerą pamoką. Bet energijos tam nebeturi. Ji kartoja senus planus, nes „vis tiek niekam neįdomu“. Vakaraus ji žiūri YouTube video apie gyvenimą be streso, keliones furgonu ir alternatyvias profesijas. Kol kas nieko nekeičia – bet **mintyse jau seniai atsisveikino su profesija**. Ji tik nežino, kaip „išeiti nesudaužius savęs visiškai“.

**Kai perdegimas jau įvyko,
bet mokytojas vis dar
dirba**



1.  „Tu juk pašaukta(s)!“ mitas
– Mokytojo darbas romantizuojamas kaip „misija“, todėl prašyti pagalbos – tarsi išduoti idealą.
2.  **Sistema nemato problemas – mato silpną žmogų**
– Perdegęs mokytojas laikomas „nepritaikytu“, o ne kaip auka *nežmoniškų sąlygų*.
3.  **Formaliai – nėra nuo ko „gydyti“**
– TLK-11 nepripažįsta perdegimo kaip psichikos sutrikimo – todėl dažnai nepatenka nei į psichologo pagalbos ribas, nei į „ligos“ rėmus.
4.  **Terapija – brangi ir neprieinama**
– Mokytojo atlyginimas dažnai neleidžia lankytis privačioje terapijoje, o valstybiniuose centruose – ilgos eilės.
5.  **Perdegimo simptomai „nutylinami“**
– Išsekimas, cinizmas, emocinis atbukimas – lengvai supainiojami su „tingėjimu“ ar „motyvacijos stoka“.
6.  **Nėra laiko net sustoti**
– Daugelis dirba viršvalandžius, ruošiasi pamokoms, taiso darbus, veda būrelius – kada jiems „gydytis“, jei net negali atsikvėpti?

 **Kodėl mokytojams taip sunku gydytis nuo perdegimo?**



Ar reikia “kietos odos”?

Kol kas - taip.

Deja dar dominuoja požiūris, kad perdegimą galima gydyti savarankiškai, keičiant gyvenimo būdą ar ugdant psichologinį atsparumą. Problema tame, kad kaip ir sergantis depresija negali patartas "dažniau šypsotis", taip ir negalime tikėtis, kad situacija pasikeistų, liepdami žmonėms pakeisti gyvenimo būdą ir tokiu būdu pasveikti nuo perdegimo. Tokiu atveju žmogui pasakome, kad problema yra jame ir jis neturi "storos odos".

Nors vis labiau kreipiamas didesnis dėmesys į organizaciją.



Žinutė yra paprasta - **lengviau yra išvengti perdegimo, nei nuo jo pasveikti**. Tuo užsiimti turėtų vadovai ir vadybininkai, siekdami, kad jų darbuotojai būtų sveiki. Vadovai turėtų teikti prioritetą lankstumui, pagarbai, pusiausvyrai, paramai.

Sabbatical - didelis poilsis nuo darbo

Dar galimai pavadinimas yra - **šabo metai**.

Šmita - (Judaizme akcentuojama pareiga) tai poilsis žemei 7-us metus nuo kultivavimo, kad atsigautų.

Izraelyje - mokytojai, Britanijoje/Airijoje - studentai gali imti poilsio laikino atsitraukimo metų.

127 straipsnis. Teisė į kasmetines atostogas

131 straipsnis. Tikslinės atostogos

2. Darbdavys užtikrina darbuotojo teisę po tikslinių atostogų grįžti į tą pačią ar lygiavertę darbo vietą (pareigas) ne mažiau palankiomis negu buvusios darbo sąlygomis, įskaitant darbo užmokestį, ir naudotis visomis geresnėmis sąlygomis, įskaitant teisę į darbo užmokesčio padidėjimą, į kurias jis būtų turėjęs teisę, jeigu būtų dirbęs.

136 straipsnis. Kūrybinės atostogos

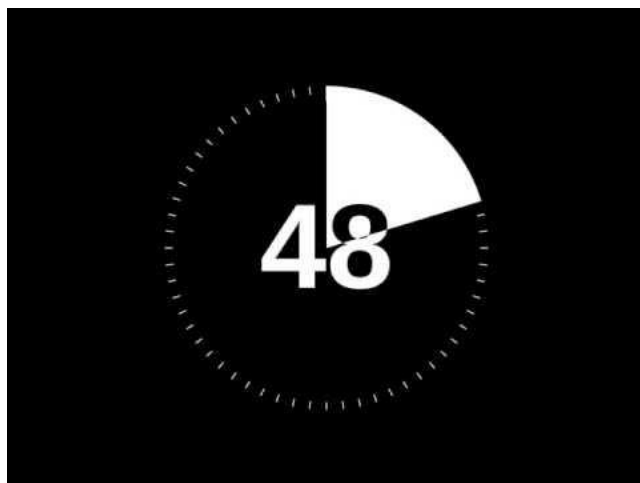
1. Šio kodekso, darbo teisės normų nustatytais atvejais ar darbuotojo ir darbdavio susitarimu darbuotojui gali būti suteikiamos **kūrybinės iki dvylikos mėnesių trukmės atostogos meno kūriniai, mokslo darbui sukurti.**

2. Darbo užmokesčio mokėjimo ir kūrybinių atostogų trukmės įskaitymo į darbo metus kasmetinėms atostogoms gauti klausimus nustato darbo teisės normos ir šalių susitarimai.

Ką darome?



Mažiausiai 5 kartus



1. „Iš pradžių mokiausi sustoti vidury sakinio“

Ramunė, 41 m., matematikos mokytoja

Ramunė pradėjo pastebėti, kad negali užmigti, o klasėje dažnai pamiršta, ką norėjo pasakyti. Psichologė pasiūlė pradėti nuo **vieno dalyko: mokytis pristabdyti save vidury dienos**. Dabar Ramunė kasdien 3 minutes tiesiog sėdi tyliai po pamokos. Po pusmečio ji pasakė „ne“ penktam projektui. Tai buvo pirmas kartas, kai rinkosi **sveikatą, o ne įvaizdį**.

2. „Leidau sau būti „neidealiu“ mokytoju“

Giedrius, 45 m., istorijos mokytojas

Anksčiau Giedrius norėdavo, kad mokiniai būtų įkvėpti po kiekvienos pamokos. Dabar jis išgydo save leisdamas pamokoms būti „tiesiog pamokomis“. Jis dažniau pasinaudoja parengtais šaltiniais, rečiau koreguoja kiekvieną rašto darbą. Jis **dar nesijaučia laimingas, bet nebėra įkalintas perfekcionizmo**.

3. „Supratau, kad turiu susigrąžinti žmogų, ne profesiją“

Rasa, 52 m., muzikos mokytoja

Perdegusi Rasa iš pradžių bandė tiesiog ilsėtis – bet tai nieko nekeisdavo. Vėliau suprato: turi **ne tik pailsėti, bet iš naujo atrasti, kas ją džiugina ne kaip mokytoją, o kaip žmogų**. Ji pradėjo lankyti keramiką, važiuoja viena į savaitgalio stovyklas. Darbo tempas liko tas pats – bet ji bent kartą per savaitę jaučia, kad **gyvena dėl savęs**.

Lėtas gijimo kelias nuo perdegimo



ŽINUTĖ IŠ TUŠTUMOS

"Kai nustoji laukti, tai nereiškia, kad pasiduodi. Tai reiškia, kad pribrendai kažkam gilesniam, kažkam tikresniam, kažkam savesniam..."

"Kai nustoji laukti penktadienio, atostogų ar stebuklo, prasideda tikrasis gyvenimas. Nes tuštuma – tai ne pabaiga, o erdvė naujai pradžiai. Tik reikia išdrįsti ją pripildyti ne laukimu, o buvimu."



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

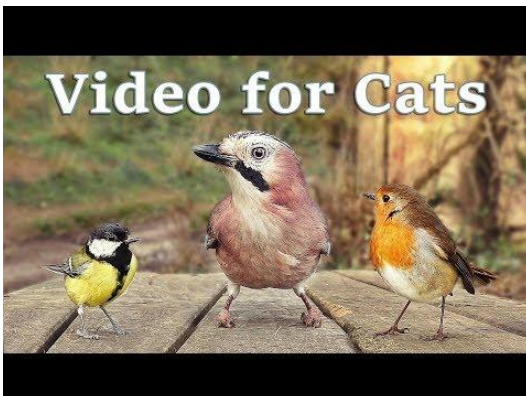
- palaikanti šventykla ant stalo (daiktai, simboliai, piešiniai...)
- “Gydančių” nuotraukų albumas
- Nufilmuota rami akimirka (30-60 sek.)



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
("durys")



6. MIKRO-PASIVAİKŠČIOJIMAI

- Cigaretė balkone virsta cigarete + 1 min pasivaikščiojimu aplink namą
- Išėjimas į kiemą "tik prasivėdinti"
- Natūraliai plečiasi į ilgesnius pasivaikščiojimus

7. "MINDFUL" SALDUMYNAI

- 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 emociinės iškvopos 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 sakinytis
 - 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.

Svarbūs žingsniai link savęs apsaugos

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

Stresas



Eikime iš karto prie technikų

Pabandykime sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą (paprasta ir galinga technika. Ne visiems tinka, ypač kas turi kvėpavimo sunkumų)

“Streso atsakas” jau pas mus užprogramuotas. Mums būtų gerai kūną išmokyti automatizuoto “**relaksacijos atsako**”. Reguliariai kartojant galime greitai save apraminti, kai labiausiai reikia (dr. Herbert Benson)

Kūno skanavimas (geriausia tai susieti su progresyvine raumenų relaksacija ar giliu kvėpavimu. Bet ir be struktūros pasieksite dalinį teigiamą rezultatą)

Vizualinė relaksacija (Geriausia pradžioje užsimerkus lavinti gebėjimą. Įsivaizduokite ar prisiminkite vietas, kurios veikia raminančiai ar turi didesnės asmeninės reikšmės)

Corliss J. (2019). Six relaxation techniques to reduce stress.
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

Eikime iš karto prie technikų

Dėmesingas

įsisąmoninimas (Dažniau girdėtas žodis Mindfulness (John Kabat-Zinn), [plačiau paskaitykite www.pauze.lt](#)).

Patogiai atsisėskite, sutelkite dėmesį į kvėpavimą ir tiesiog stebėkite aplinką, mintis...

Jei turite Netflix ir suprantate angliškai, nuostabią kelionę gali pasiūlyti dokumentinis serialas Guide to Meditation).
<https://www.netflix.com/lt/title/81280926>

Malda (Jei esate tikintis, jūs turite savo maldą, jei ne, susikurkite ir tam tikrą laiko tarpą kartokite sau)

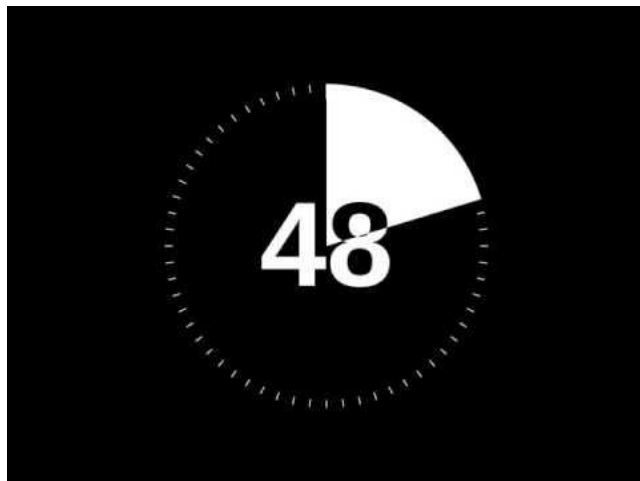
Joga (“susijungimas”). Jei kūno sveikata jūsų neriboja, tai taip pat geras būdas padėti sau atsipalaiduoti (pati joga yra daug daugiau nei vien tik pratimai)

Mano lavinama technika - **progresyvinė raumenų relaksacija**. Kai įkvepiate, tuo metu įtempte raumenų grupę, kai iškvepiate, leidžiate šiai raumenų grupei atsipalaiduoti. Išbandykite kelias savaites po 3-5 kartus per dieną - atrasite, kaip tai padeda atsipalaiduoti greičiau ir giliau.

(jei skaitote angl.
<https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>)

Corliss J. (2019). Six relaxation techniques to reduce stress.
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

Mažiausiai 5 kartus



Ar iškeistumėte
dvi kavos
pertraukas į
siestą?



1. **Atkuria energiją:** trumpas miegas gali padėti atkurti energiją, pagerinti dėmesį ir padidinti produktyvumą.
2. **Mažina stresą:** miego pertrauka gali sumažinti stresą ir padėti mokytojui geriau susidoroti su dienos iššūkiais.
3. **Pagerina nuotaiką:** trumpa pertrauka gali pagerinti nuotaiką ir sumažinti dirglumą ir nuovargį.
4. **Pagerina dėmesį:** po trumpo miego ar atsipalaidavimo pagerėja gebėjimas sukaupti dėmesį.

Išmokykime kūną veikti sąmoningai

Sąmoningai valdomi judesiai

- Ritmingi judesiai rankomis ar kojomis
- Pasikartojantys žodžiai/garsai galvoje
- Ritmingas kalenimas dantimis
- Savo pulso sekimas



Vaizduotė kaip mūsų pagalbininkas

Vizualinės technikos:

- Angelas ant peties
- Prekybinis maišelis ant galvos
- Meninis filmas
- Borato apranga
- Buratinas....



Viską išlyginantis kvėpavimas

Giliojo kvėpavimo pratimas:

Įkvėpkite per nosį, skaičiuodami iki keturių. Sulaikykite kvėpavimą, skaičiuodami iki keturių. Iškvėpkite pro burną, skaičiuodami iki šešių. Pakartokite keletą kartų.

4-7-8 kvėpavimo technika:

Įkvėpkite per nosį, skaičiuodami iki keturių. Sulaikykite kvėpavimą, skaičiuodami iki septynių. Iškvėpkite pro burną, skaičiuodami iki aštuonių. Pakartokite keletą kartų.



Pilvo kvėpavimas:

Padėkite vieną ranką ant pilvo ir kitą ant krūtinės.

Įkvėpkite giliai per nosį, užpildydami savo pilvą oru, kol pajusite, kaip jūsų ranka kyla. Iškvėpkite pro burną, išstumdami visą orą iš pilvo.

Pakartokite keletą kartų.

Kintantis nosies landų kvėpavimas (nadi shodhana pranayama):

Užspauskite dešinę nosies landą su dešiniuoju nykščiu.

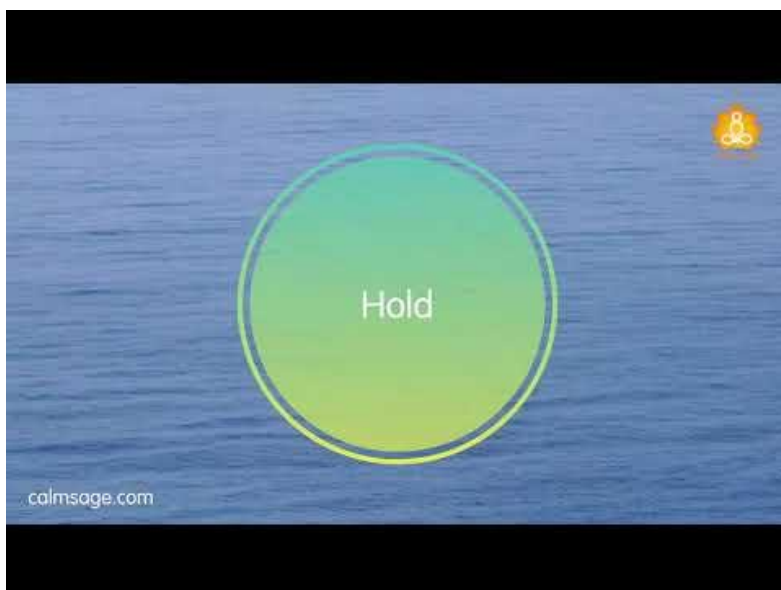
Įkvėpkite per kairiąją nosies landą.

Užspauskite kairiąją nosies landą su kairiuoju viduriniu pirštu, ir iškvėpkite pro dešinę nosies landą.

Įkvėpkite pro dešinę nosies landą, tada užspauskite ją su nykščiu ir iškvėpkite pro kairiąją.

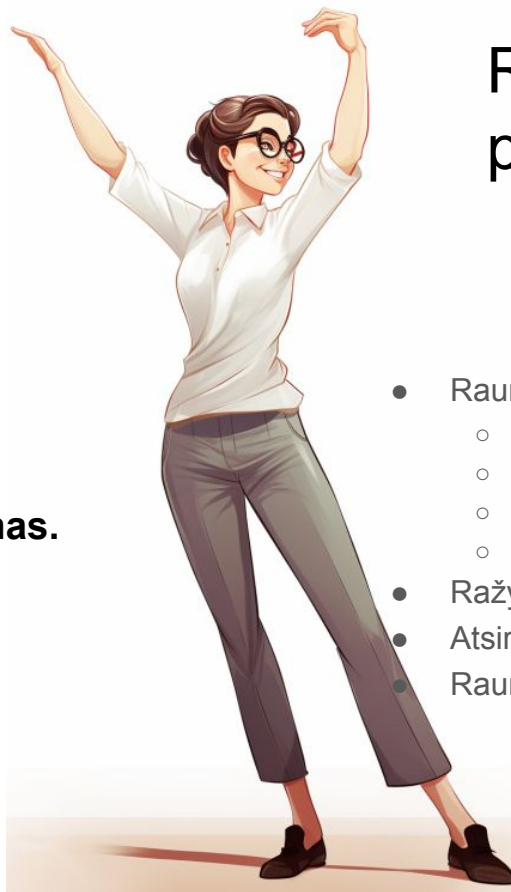
Tai bus vienas kvėpavimo ciklas. Atlikite 5-10 tokių ciklų.

1 UŽD. Išbūti stresinėje situacijoje



Raumenys - mūsų pagalbininkai

1. **Kaklo tempimas.**
2. **Pečių sukimas.**
3. **Rankų ir riešų tempimas.**
4. **Nugaros tempimas.**
5. **Pečių ir rankų tempimas.**
6. **Krūtinės tempimas.**
7. **Sėdmenų ir šlaunų tempimas.**
8. **Šlaunų ir kelių tempimas.**



- Raumenų įtempimas ir atpalaidavimas:
 - apatinis žandikaulis/dantys
 - rankos/plaštakos
 - pilvo raumenys
 - kabančios rankos
- Ražymasis
- Atsirėmimas į sieną
- Raumenų tempimo pratimai

Labai didelė įtampa: sugrąžinkite save į bent kažkiek stabilią būseną

1. Tikslas paprastas - grąžinti į čia ir dabar (numušti bent kažkiek deginimo jausmą). Pradėkite **garsiai įvardinti sau, kas dabar vyksta.**
2. **Įkvėpkite ir kurį laiką nustokite kvėpuoti.**
3. **Bandykite vieną minutę ražytis**
4. **Vanduo inde** (prisipilti šiltą, tada šaltą; tyrinėti jausmą).
5. **Pradėkite liesti šalia esančius paviršius** (tiesiog matykite rankomis, koks jausmas).
6. **Gerkite labai mažais gurkšneliais** (tikslas - grąžinti jus į realybę).
7. **Ledo gabaliukas rankoje** (šaldiklyje turėkite pasiruošę).
8. **Ėjimas atbulomis** (1 minutę tiesiog eikite).
9. Pirštais **masažuokite savo veidą, kaklą ir rankų alkūnes bei sąnarius.**
10. Patalpoje **apžiūrėti 10 daiktų ir balsu įvardinti**, ką matote.



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



Netobulėti greitai

Vidinė susikurta strategija

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)

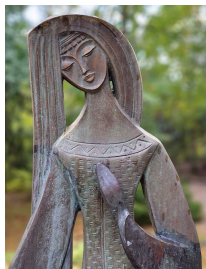
Galimos ilgalaikės vidinės normos

1. Planuojama veikla – planuojamas poilsis

Kad poilsis įvyktų, jis turi būti *toks pat svarbus* kaip susirinkimas ar pamoka.

Pavyzdžiai:

1. Į kalendorių įrašyti „gydančią“ popietę – kaip susitikimą su savimi.
2. Iš anksto rezervuoti laiką masažui, filmui ar tiesiog nieko neveikimui.
3. Suplanuoti „tylos pusvalandį“ be vaikų, be telefonų.
4. Pasakyti šeimai: „šeštadienį nuo 11 iki 13 – mano ramybės laikas“.
5. Sudaryti *poilsio savaitės* planą, kaip sudarinėtum pamokų tvarkaraštį.



2. Socialus gyvenimas – individualus poilsis

Bendravimas su kitais – svarbu. Bet *buvimas su savimi* – gyvybiškai būtina.

Pavyzdžiai:

1. Praleisti vakarą su knyga, nors draugai kviečia į šventę.
2. Rytą pradėti *be* pokalbių – tik kavos puodelis ir paukščiai.
3. Neatsiliepti į kolegės skambutį „pasitarti“, kai jauti nuovargį.
4. Eiti pasivaikščioti vienai – net jei vyras/vaikai nori kartu.
5. Pasakyti „šiandien noriu pabūti vienas/viena – tai ne prieš jus, tai *už* save“.

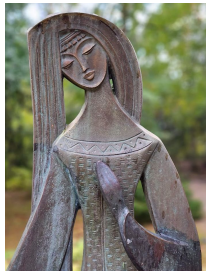
Galimos ilgalaikės vidinės normos

3. Altruistinis stilius – egoistinis atsistatymas

Mokytojas nuolat duoda kitiems. Laikas išmokyti duoti ir sau – be kaltės.

Pavyzdžiai:

1. Nesutikti savanoriauti vasaros stovykloje – net jei paprašė mokiniai.
2. Neatsakinėti į tėvų laiškus savaitgalį – nors galėtum.
3. Pasirinkti dieną be „pagalbų“ ir „išgelbėjimų“.
4. Eiti miegoti 21:00 – net jei vaikas dar nori žaisti.
5. Pasakyti: „Šiandien *ne* galiu padėti, nes *noriu* pailsėti.“



4. Nuolatinis augimas – leidimas netobulėti

Tobulėjimas – svarbu, bet *netobulumas* – *leidimas gyventi pilnai*.

Pavyzdžiai:

1. Perskaityti romaną, o ne profesinę literatūrą.
2. Vesti pamoką be tobulos prezentacijos – bet su gyvu santykiu.
3. Nepataisyti visų rašinių – pasirinkti, kiek *galima*, ne kiek *reikia*.
4. Leisti sau tinginiauti – ir *nesiteisinti*.
5. Nesimokyti nieko naujo per vasarą – tik būti.

Ir kaip laikotės šiandien?



<https://ahaslides.com/KULVIETIS5>



[Rezultatai](#)

