

„Mokytojo sveikata. Kuo mokykla gali prisidėti?“

Panevėžio „Žemynos“ progimnazija

Daiva Šidlauskienė, psichologė

Tikslas:

Stiprinti pedagoginių darbuotojų psichinę ir fizinę sveikatą.

Uždaviniai:

1. Sveikinti mokytojus gimimo dienos proga.
2. Skatinti kūrybingiau praleisti laisvalaikį.
3. Organizuoti šiaurietiško ėjimo užsiėmimus, kuriuose mokytojai mokytusi valdyti laikyseną, palaikytų gerą savijautą.

Analizuojant įvairius mokslinius straipsnius, internetinius žiniasklaidos puslapius, pastebima, kad mokytojų kalboje išlieka tokie pasisakymai, kaip: „perdegimo sindromas“, „sumažėjusi vidinė motyvacija“, „stresas, dirbant su elgesio ir emocinių problemų turinčiais mokiniais“. Autorių Dumčienės A. ir Lapėnienės D. (2011) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad kūrybingų mokytojų geresnė psichinė sveikata, juos mažiau veikia streso veiksniai, žemesnis nerimo lygis. Atsižvelgiant į šias, dažniausiai pasitaikančias mokytojams sveikatos problemas, kultūrinio darbo organizavimo grupės nariai, mokytojos metodininkės: Zita Kazlauskienė, Vida Pučkienė, Giedrutė Skorupskienė, Vidmanta Tamošiūnienė bei psichologė Daiva Šidlauskienė inicijuoja įvairius renginius ne tik pačioje progimnazijoje, bet ir už jos ribų.

Dauguma Lietuvos mokyklų, ne išimtis ir mes, mokytojams organizuoja įvairias ekskursijas, susitikimus, mokymus, renginius. Susirinkę kultūrinio darbo organizavimo grupės nariai pasitarė bei priėjo bendrą išvadą, kad mokytojo pozityviai emocinei būsenai palaikyti labai svarbus tik jam skirtas individualus dėmesys. Dėl šios priežasties progimnazijos mokytojų savijauta susirūpinta jau nuo pat mokslų metų pradžios. Kiekvieną mėnesį tiek mokytojų kambaryje, tiek elektroniniame pašte darbuotojai sveikinami gimimo dienos, jubiliejaus proga. Norint pradžiuginti, jiems siunčiamos ne tik įvairių autorių eilės, bet ir su gimimo diena susijusi vaizdinė medžiaga – paveikslai, muzikinės skaidrės, lietuviškos dainos, gimimo dienos kalendorius. Progimnazijos direktorius spalio 16 dieną, „Boso dieną“, kasmet pasveikinamas išradingomis formomis.

Praėjusį rudenį spalio 24 dieną, švenčiant mokyklos veiklos 35 – metį, mokytojai ir nepedagoginiai darbuotojai po oficialios šventinės dalies buvo pakviesti į šios šventės vakarinę dalį

– renginį „Šokių sukury“. Neigiamoms emocijoms išsklaidyti į svečius buvo pakviesta muzikantų grupė „Nešpėtni bernai“. Muzikantai dalyviams ne tik grojo ir dainavo, bet ir mokė muzikinių žaidimų. Grupė mokytojų kartu su šokių vadove, nenusileisdami muzikantų profesionalumui, visiems pristatė iš anksto paruoštą šokį, po kurio visi žiūrovai buvo pakviesti į salės vidurį naujo šokio sušokti.

Šių metų vasario 18 dieną mokytojų metodininkių Vidos Pučkienės bei Palmyros Šimaitienės iniciatyva organizuotame „Šiaurietiško ėjimo“ užsiėmime mokytojams buvo akcentuojama, kad: „po dvidešimties metų tu būsi labiau nusivylęs dalykais, kurių nedarei, negu tais, kuriuos darei.“ Šiuo įtaigiu šūkiu mokytojai buvo pakviesti į fantastišką treniruotę gryname ore, kurios metu galėjome „pagerinti laikyseną ir eiseną, įgauti daugiau žvalumo ir pasitikėjimo savimi, pirtelėje ir baseine atsipalaiduoti ir pagerinti savijautą.

Taigi akivaizdu, kad kultūrinio darbo organizavimo grupės narių iniciatyvumas prisideda prie mokytojų psichinės ir fizinės sveikatos gerinimo. Patys mokytojai džiaugiasi, kad turi galimybę nors trumpam „pabėgti į kitokią aplinką“, kur nėra vadovėlių, kompiuterių, telefonų.

Visiems mokytojams norėtume priminti, kad geram pedagogo darbui, pozityviems santykiams palaikyti būtinas dėmesys ir pačiam sau ir kolegai. Tai, ko mokome mokinius - šokti, plaukti, dainuoti, žaisti stalo ir judriuosius žaidimus, - pabandykime patys. Kai šios veiklos bus mums priimtinos, pastebėsime, kad pagerės mūsų psichoemocinė būseną.

