



Burnout:

**Σύνδρομο επαγγελματικής
εξουθένωσης (και) των
εκπαιδευτικών**





Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το σύνδρομο **Burnout** είναι ένα «φαινόμενο που συνδέεται με την εργασία» και δεν είναι ασθένεια. Προκαλείται από την συνεχή εργασία και το συνεχές άγχος που φτάνει στα όρια της εξουθένωσης.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν :

- 1) αισθήματα έλλειψης ενέργειας ή εξάντλησης,
- 2) αυξημένη ψυχολογική απόσταση από τη συγκεκριμένη εργασία, αισθήματα αρνητικότητας, κυνισμού ή απάθειας που σχετίζονται με τη δουλειά,
- 3) μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα και αίσθημα ανεπάρκειας.

Signs of Burnout



Exhaustion



Dreading work



Depression



"Drowning"



No time for non-work-related things

(Το «burnout» αφορά μόνο συμπτώματα που εμφανίζονται στο περιβάλλον εργασίας.)

γενικά συμπτώματα

αισθήματα
έλλειψης ενέργειας
ή εξάντλησης

μειωμένη
επαγγελματική
αποτελεσματικότητα
& αίσθημα
ανεπάρκειας

ψυχολογική
απόσταση από τη
εργασία,
αισθήματα
αρνητικότητας,
κυνισμού ή
απάθειας

Ψυχική υγεία εκπαίδευση: 9 στους 10 εκπαιδευτικούς χτυπήθηκαν ψυχολογικά από την πανδημία

ΑΠΟ  [ΣΤΕΛΛΑ ΣΤΡΟΥΒΑΛΗ](#) • 14.02.2022 | 16:23



14.02.2022, 20:54

Εξουθένωση των εκπαιδευτικών: Εντατικοποίηση, τοξικό περιβάλλον, έλλειψη νοήματος

Χρήστος Κάτσικας

Ίσως είναι η πρώτη φορά μεταπολιτευτικά που ένα μεγάλο τμήμα των εκπαιδευτικών νιώθει αφενός τέτοια αφόρητη πίεση και αφετέρου τέτοια έλλειψη χαράς για τη διδασκαλία που αντί να τώννει όπως παλιότερα, «αδειάζει» σωματικά και ψυχικά.

Ένας μεγάλος αριθμός εκπαιδευτικών βιώνει υψηλή ή μεσαία συναισθηματική εξάντληση, ενώ καταγράφεται επίσης ότι ένα ακόμη μεγαλύτερο τμήμα εκπαιδευτικών που αισθάνεται ότι οι παρεμβάσεις του υπουργείου Παιδείας κάνουν τη δουλειά τους στο σχολείο να φαίνεται άνευ νοήματος.

εισαγωγή

- Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις στον κατάλογο των στρεσογόνων επαγγελμάτων, οι εκπαιδευτικοί ανήκουν στην ομάδα των επαγγελματιών που είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο **burnout** ή όπως αποδίδεται στα ελληνικά «**σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης**».

THE MODERN SCHOOLTEACHER

DISHEVELED HAIR
FROM GETTING UP
AT 5:00 AFTER
GETTING TO BED
AT 1:16

PRANK FROM
STUDENT
(FUTURE CARTOONIST)

MONEY FOR CLASSROOM
SUPPLIES (OUT OF HER
OWN POCKET)

LESSON PLANS,
PAPERS TO GRADE
AND GRADE BOOKS
TO UPDATE BY
TOMORROW

SHOES FOR TRAFFIC
DUTY, PLAYGROUND DUTY,
CAFETERIA DUTY AND
THAT REALLY FAST BRAT

NOTE FROM
PARENT SAYING
TEACHERS GET
PAID TOO MUCH



Διάδοση

Διεθνώς, ανάλογα με τη χώρα, το **5 - 25%** των εκπαιδευτικών υποφέρει από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ερευνες στην Ελλάδα δείχνουν ότι το **10%** των εκπαιδευτικών βιώνει υψηλή **συναισθηματική εξάντληση**, το **15-17%** μέτρια ως υψηλή **αποπροσωποποίηση** που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και το **30-35%** αισθάνεται ότι **δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό στη δουλειά του.**

Οι ιδιαιτερότητες του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού

Απαιτεί

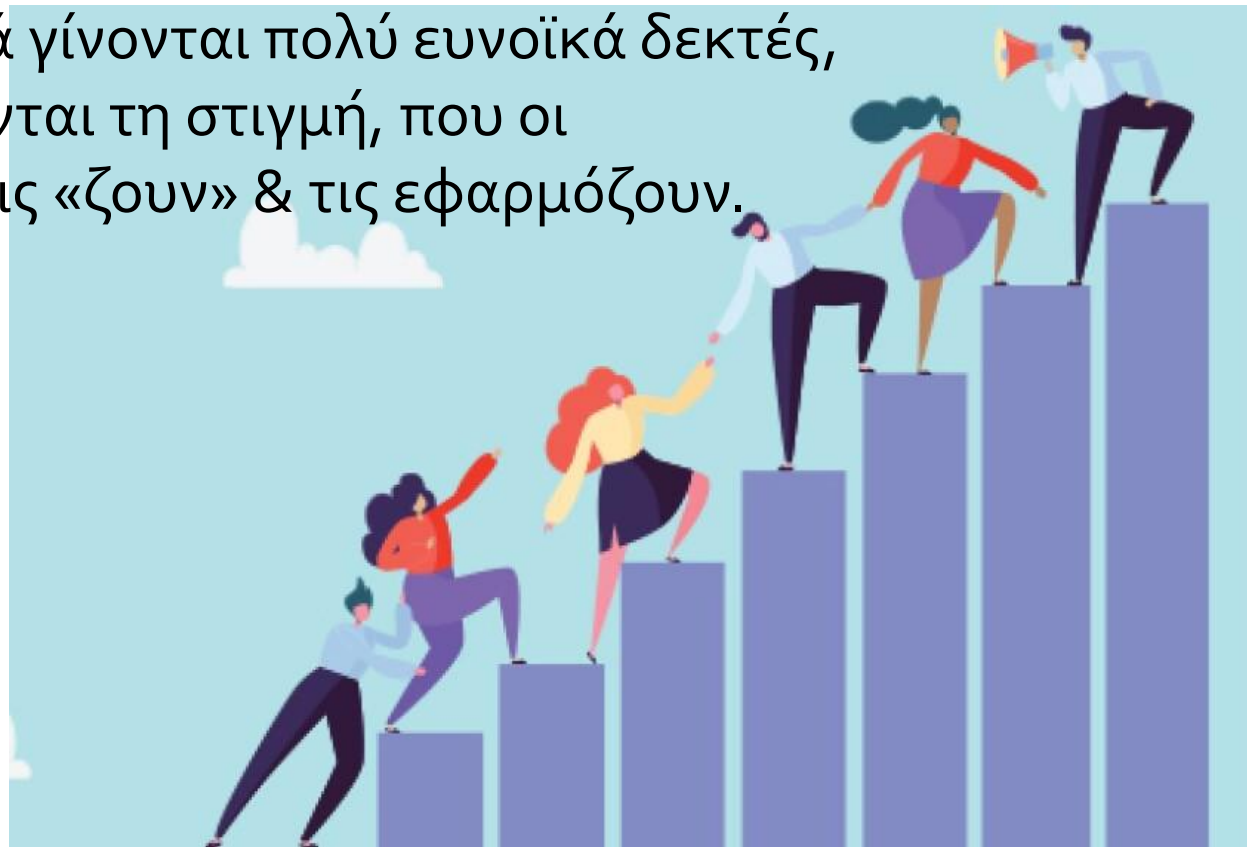
**καλό επίπεδο γνώσεων,
συναισθηματικές ικανότητες και ιδιότητες.**

Άρα ανήκει στην κατηγορία εκείνων των επαγγελμάτων που το υποκείμενο δύναται, αλλά και χρειάζεται, όχι απλώς να «βγάζει το ψωμί του», αλλά και **να αντλεί από αυτό ευχαρίστηση.**

**Η προσωπική αφοσίωση και επένδυση στην
εργασία παρέχει ανταποδοτικά την ικανοποίηση.**

Εννοείται ότι η επένδυση αυτή υπόκειται σε (εξωσχολικούς και ενδοσχολικούς) περιορισμούς, κανόνες και συνθήκες. Η κάθε εποχή τροποποιεί περιορισμούς και κανόνες ή επιβάλλει νέους.

Μπορεί, επομένως, να καταλήξει κανείς πως:
Η παιδαγωγική επένδυση μέσα στην τάξη
«ανταμείβεται-πληρώνεται» περισσότερο
και άμεσα,
παρά η επένδυση σε πολυδιαφημισμένες
«δομικές μεταρρυθμίσεις»,
οι οποίες αρχικά γίνονται πολύ ευνοϊκά δεκτές,
αλλά διαψεύδονται τη στιγμή, που οι
εκπαιδευτικοί τις «ζουν» & τις εφαρμόζουν.



Γενικά, υπάρχουν τέσσερις διαστάσεις της επαγγελματικής ταυτότητας:

- **Η κεντρικότητα** η σπουδαιότητα, η σημασία και η εσωτερική συνοχή της ταυτότητας (interconnectedness). Ορίζεται είτε από επιμέρους θέματα που αναφέρονται σε επαγγελματικούς στόχους, πολύ βασικούς για το άτομο (π.χ. «αίσθηση αποστολής»), είτε από θέματα που υπογραμμίζονται απευθείας από την κεντρικότητα (π.χ. «**είναι σπουδαίο για μένα το να είμαι δάσκαλος**», «**είναι κεντρικό μέρος της ζωής μου**»).
- **Η αξία και ελκυστικότητά** (valence), που δημιουργεί στον εκπαιδευτικό η εκπαιδευτική δραστηριότητά του και, μάλιστα, ως δασκάλου («**μου αρέσει να είμαι δάσκαλος**» και η συνακόλουθη ικανοποίηση που προκαλεί).
- **Η αλληλεγγύη**, (solidarity), η ετοιμότητα να μοιράζεται κανείς με τους ομοίους του την κοινή του μοίρα. Η διάσταση αυτή αναφέρεται στο βαθμό της καλής σχέσης και της άνεσης που έχει ο εκπαιδευτικός με τους συναδέλφους του.
- **Η αυτοπαρουσίαση** (Self- presentation), η θέληση να ιδιοποιείται και να «ομολογεί» την ύπαρξή του ως δασκάλου. Η διάσταση αυτή αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίον ο εκπ/κός παρουσιάζει τον εαυτό του ως «**Δάσκαλο**» και στην, μέσα από αυτήν, εκδηλούμενη **αυτο-αποδοχή** και **άνεση μέσα στο ρόλο**.

Οι βάσεις της
εκπαιδευτικής
επαγγελματικής
ταυτότητας

αξία & έλξη:
«μου αρέσει
να είμαι
δάσκαλος»

Αυτοπαρουσίαση:
«νιώθω άνετα
ως δάσκαλος»

αλληλεγγύη
συναδελφικότητα

Κεντρικότητα:
«είναι σπουδαίο
για μένα το να
είμαι δάσκαλος»

διαστάσεις της επαγγελματικής ταυτότητας

Χρειάζεται να συνυπάρχουν και οι τέσσερις διαστάσεις της επαγγελματικής ταυτότητας και να είναι θετικές, διότι επηρεάζουν τη στάση της προσωπικότητας του εκπαιδευτικού.

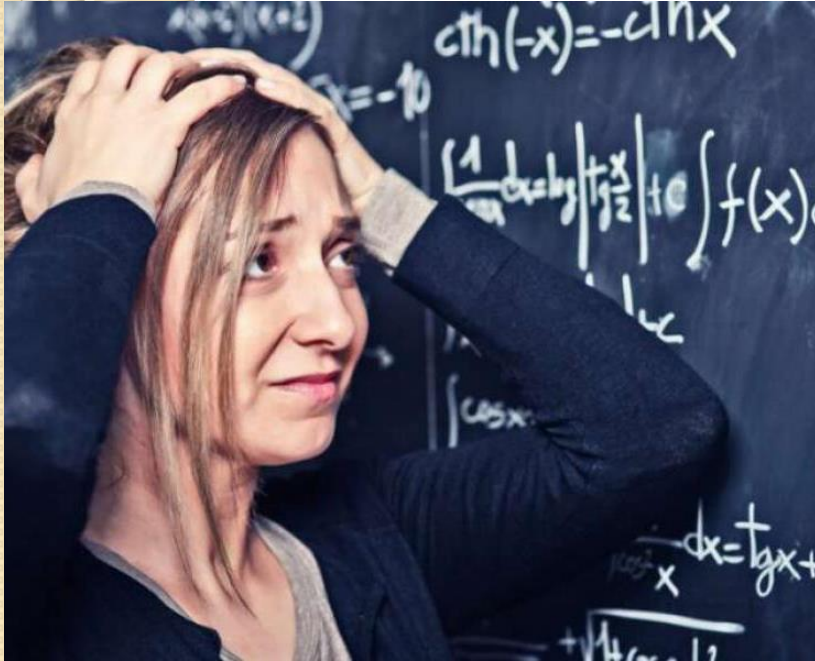
Από τη συνοχή, την ποιότητα και αντοχή των διαστάσεων εξαρτάται και ο βαθμός «ρουτινοποίησης» του εκπαιδευτικού (τυπική εκτέλεση και γραφειοκρατική διεκπεραίωση καθηκόντων).

Mind

Body

Soul

Λόγοι εγκατάλειψης της εκπαίδευσης

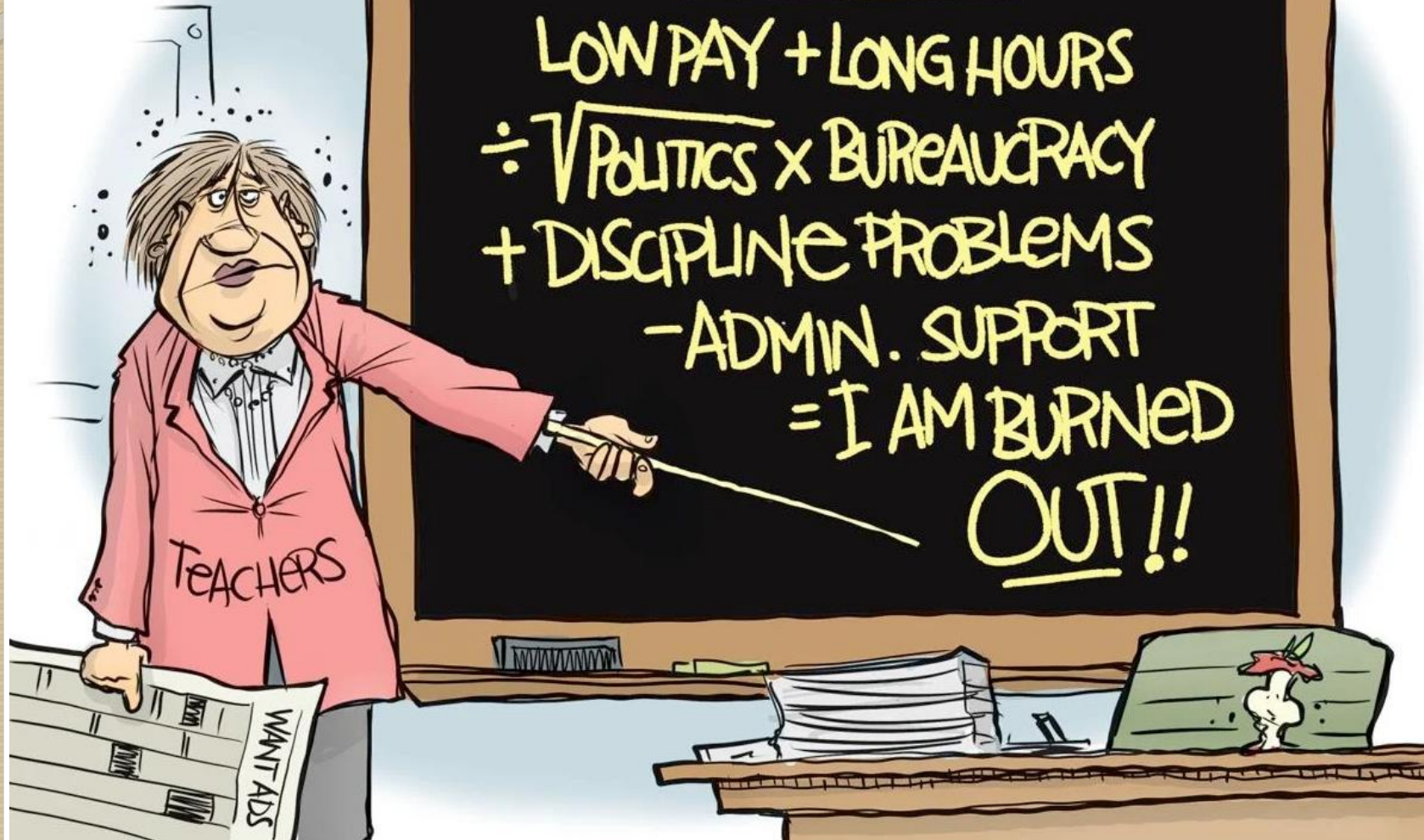


Οι λόγοι που αναφέρουν οι εκπαιδευτικοί, ότι τους ωθούν σε εγκατάλειψη της εκπαίδευσης κατά σειρά :

Κόπωση,
ρουτίνα, καταπίεση,
δυσκολίες προσαρμογής
στους μαθητές,
εύθραυστη ψυχική υγεία
(κατάθλιψη), μη
προσαρμοζόμενη
προσωπικότητα και
χαμηλοί μισθοί

Η εξίσωση της εξουθένωσης

WHINCLE
TENNESSEELOOKOUT.COM
CARTOONISTS.COM



ορισμός

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης στα πλαίσια του οποίου ο εκπαιδευτικός κατακλύζεται από **συναισθήματα άγχους,** **χάνει το ενδιαφέρον του** και τα όποια θετικά αισθήματα έχει για τους μαθητές του, **δεν είναι ικανοποιημένος από τη δουλειά του,** διαμορφώνει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και αδυνατεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που ανακύπτουν κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.

Τι δείχνουν οι έρευνες

- Το burnout δεν έχει φύλο και πλήττει εξίσου άντρες και γυναίκες.
Οι ανύπαντροι, οι πρωτοδιόριστοι και οι εκπαιδευτικοί με πολλά χρόνια υπηρεσίας είναι αυτοί που απειλούνται περισσότερο από την επαγγελματική εξουθένωση .
- Η «εξουθένωση» προσβάλλει περισσότερο τους εκπαιδευτικούς των θεωρητικών μαθημάτων παρά εκείνους των θετικών, περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άντρες.

παράγοντες

Στο burnout (B.O) συμβάλλει, αρχικά, η ανεπαρκής προετοιμασία του εκπαιδευτικού - κατά τη διάρκεια των σπουδών του - για την επιτυχή αντιμετώπιση της εκπαιδευτικής πραγματικότητας.

- Στη συνέχεια σημαίνοντα ρόλο διαδραματίζουν:
 - Το εργασιακό περιβάλλον (οργάνωση, ακαμψία και υποστήριξη από τον διευθυντή του σχολείου),
 - η αλληλεγγύη, η υποστηρικτικότητα, η συνεργατικότητα μεταξύ συναδέλφων,
 - οι ατομικές-προσωπικές παράμετροι (εσωτερικών αμοιβών-κινήτρων, διδακτικής-εκπ/κής αποτελεσματικότητας) η αίσθηση ασημαντότητας (δεδομένου πως καθένας στην εργασία του θέλει να αισθάνεται ως σημαντικός).

Σύμφωνα με έρευνες ο εκπαιδευτικός που έχει υψηλό Β.Ο. είναι συνήθως κάποιος που δεν είχε, ως πρώτη επιλογή, να γίνει εκπαιδευτικός. Για αυτό καταπονείται περισσότερο στην προσπάθεια να μάθει πώς να διδάξει, αλλά και δυσκολεύεται να ταυτισθεί με το διδασκαλικό επάγγελμα.

Τι δείχνουν τα ερευνητικά στοιχεία

- Σε έρευνες βρέθηκε ότι η σύγκρουση ρόλου συνδέεται σημαντικώς με τη συγκινησιακή εξάντληση και τις αρνητικές στάσεις προς τους μαθητές, που είναι όψεις του Β.Ο.
Επίσης συνδέεται σημαντικά με μια τρίτη όψη του Β.Ο, δηλ. με τα αισθήματα απουσίας, έλλειψης προσωπικής πραγμάτωσης.
- Εκπαιδευτικοί της Μ.Ε παρουσίαζαν ψηλότερο επίπεδο μετρημένου Β.Ο.
- Θεωρείται πως η εργασία με εφήβους σε περιβάλλον Λυκείου μπορεί να είναι πιο στρεσογόνα από ό,τι η εργασία με νεαρούς σπουδαστές και πως
- το περιβάλλον της στοιχειώδους εκπαίδευσης είναι πιο υποστηρικτικό στους δασκάλους.

Πιο ευάλωτοι οι νεοεισερχόμενοι



- Σήμερα είναι βέβαιο ότι προσβάλλονται συχνότερα οι εκπαιδευτικοί στην αρχή της σταδιοδρομίας τους παρά στο τέλος. Για το λόγο ότι πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του φαινομένου της "εξουθένωσης", συνδέονται με τη διαδικασία και τον τρόπο εισόδου του εκπαιδευτικού στο επάγγελμα (μαζί με τις προσδοκίες και δυνατότητες).

Τι αντιμετωπίζουν οι νεοεισερχόμενοι

- Ο νέος εκπαιδευτικός είναι υποχρεωμένος να βιώσει ποικίλους ρόλους που πολλοί μάλιστα συγκρούονται και ανάμεσά τους. Πχ νέος - αδελφός, σύντροφος, ενήλικος, σύζυγος-πατέρας.
- Δύσκολια εξοικείωσης με τα διδασκόμενα αντικείμενα.
- Οι καλές σχέσεις με άλλους συναδέλφους περιορίζονται μόνο στο 10% (οι μόνιμοι τους αποφεύγουν...).
- Παλαιότεροι συνάδελφοι αδιαφορούν για τις ιδέες τους ή εμποδίζουν τις καινοτομίες.
- Αρκετοί άλλοι τον στηρίζουν και τον συγκρατούν από την απογοήτευση.
- Ως συνθήκες που ικανοποιούν τον εκπαιδευτικό θεωρούνται:
η σταθεροποίηση στο επάγγελμα,
οι καλές σχέσεις με τους συναδέλφους, η ισορροπία στην οικογενειακή ζωή, η παιδαγωγική του δραστηριοποίηση στο σχολείο, οι καλές σχέσεις με τους μαθητές, η κοινωνική - επαγγελματική προαγωγή.
-- Δύσκολες στιγμές 8-15 χρόνια.

Ρόλος Διεύθυνσης- Διοίκησης

- Μια διοίκηση βασικά γραφειοκρατική καταλήγει να προκαλεί σωρεία ρουτίνας και απομάγευσης- «ξεμαγέματος*».
- Αντιθέτως ένας διευθυντής που διαχειρίζεται τις σταδιοδρομίες του εκπαιδευτικού του προσωπικού μένοντας ευαίσθητος στις αλλαγές των διαφόρων σταδίων που περνούν οι εκπαιδευτικοί, δημιουργεί ένα τόπο επαγγελματικής εργασίας στον οποίο νιώθουν καλά ακόμα και λίγο πριν την αφυπηρέτηση, ένα χώρο εργασίας ελκυστικό με τον οποίον τελικά συνδέονται με το πέρασμα του χρόνου.

* ξεμάγεμα " (disenchantment) = η πίκρα που δημιουργούν οι συνθηκες εργασίας περισσότερο άχαρων απ' ό,τι αναμένονταν, τα εμπόδια στην αλλαγή, οι συγκρούσεις με τη διεύθυνση.

Τα χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- η συναισθηματική εξάντληση που εκδηλώνεται με μια συνεχή αίσθηση έντασης και ψυχικής κόπωσης,
- η αποπροσωποποίηση που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και τους γονείς και
- η έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων που εκδηλώνεται με τη μείωση της απόδοσής του.

Τα χαρακτηριστικά πιο απλά:

- 1) Απώλεια ιδεαλισμού
- 2) απώλεια κινήτρων
- 3) απώλεια μέριμνας
- 4) απώλεια ενέργειας



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥ BURNOUT

- Οι κεφαλαλγίες, η υπέρταση, οι γαστρεντερικές διαταραχές, οι διαταραχές διατροφής, οι μεταβολές του σωματικού βάρους, οι καρδιαγγειακές διαταραχές, η έντονη αίσθηση κόπωσης και αδυναμίας, οι διαταραχές στον ύπνο, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, καπνού, αλκοόλ, είναι ορισμένες ψυχοσωματικές αντιδράσεις.

Εκτός από τα οργανικά υπάρχουν και
συναισθηματικά-ψυχικά
συμπτώματα:

Αίσθημα αποτυχίας και
αυτο-αμφιβολίας

Αίσθημα ήττας

Απομόνωση

Απώλεια κινήτρων

Όλο και πιο κυνική και αρνητική
στάση

Μειωμένη ικανοποίηση και
μη-αίσθηση ολοκλήρωσης

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

- Το πρώτο στάδιο είναι αυτό του ενθουσιασμού. Ο νεοδιόριστος εκπαιδευτικός εισέρχεται στον εργασιακό χώρο με πολύ υψηλούς στόχους και μεγάλες απαιτήσεις από τον εαυτό του, τους μαθητές, τους συναδέλφους, τη διοίκηση.
- Στο δεύτερο στάδιο κυριαρχούν η αμφιβολία και η αδράνεια. Ο εκπαιδευτικός αμφιβάλλει αν η εργασία του ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του και στις βαθύτερες ανάγκες του. Αρχίζει να προβάλλει ζητήματα αμοιβών και ωρών εργασίας, αρνούμενος να αναθεωρήσει τις υπερβολικά υψηλές προσδοκίες του.

Στάδια Β.Ο

- η απογοήτευση και η ματαίωση είναι το τρίτο στάδιο. Ο εκπαιδευτικός αναρωτιέται αν και πόσο αξίζει τον κόπο να διδάσκει κάτω από συνθήκες πίεσης, άγχους και απογοήτευσης και θεωρεί κάθε προσπάθεια μάταια.
- το τελευταίο στάδιο, είναι η απάθεια. Ο εκπαιδευτικός παραμένει στο σχολείο, παίρνει το μισθό του, αδιαφορώντας για κάθε εκπαιδευτική καινοτομία και για τις ανάγκες και τα προβλήματα των μαθητών.

Ματαίωση και αποξένωση

Σε γνωστικό επίπεδο, ο εκπαιδευτικός


- πιστεύει ότι δεν είναι αποτελεσματικός,
- θεωρεί ότι δεν έχει θετική επιρροή στους μαθητές του,
- έχει αδυναμία συγκέντρωσης,
- ξεχνά εύκολα τα ονόματα των μαθητών.



- **σε συναισθηματικό επίπεδο, ο εκπαιδευτικός αναπτύσσει**
-
- έντονη αποθάρρυνση,
-
- αίσθημα ανεπάρκειας,
-
- ενοχών και αδικίας.

- Σε επίπεδο συμπεριφοράς, ο εκπαιδευτικός
- συμπεριφέρεται με απρόσωπο και ψυχρό τρόπο,
- αποφεύγει να ενημερώνει τους γονείς για την πρόοδο των μαθητών.

**Τα επόμενα συμπτώματα
θα σας τρομάξουν,
αλλά μην ανησυχείτε γίνονται αντιληπτά
μόνο στα δύο τελευταία στάδια.**

- 
- Οι οικογενειακές συγκρούσεις,
 - οι εντάσεις στις σχέσεις με τους συναδέλφους,
 - οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις,
 - η κοινωνική απόσυρση,
 - η μειωμένη ερωτική-σεξουαλική διάθεση

Αυτά είναι τα συμπτώματα που εμφανίζονται σε κοινωνικό επίπεδο.

Ποια τα αίτια;

TEACHER'S BACKPACK

TODAY'S LESSON:
BURNOUT

Τα καθημερινά
βάρη των
σημερινών
εκπαιδευτικών




αίτια

- Οι στρεσογόνες συνθήκες εργασίας,
- η πολυετής εργασία των εκπαιδευτικών στην πρώτη γραμμή που πολλές φορές ξεπερνά τις τρεις δεκαετίες, (μάχιμοι εκπαιδευτικοί)
- σε συνδυασμό με τις περιορισμένες ευκαιρίες για υπηρεσιακή ανέλιξη,
- η δυσκαμψία του εκπαιδευτικού συστήματος,
- η απουσία καινοτόμων εκπαιδευτικών προγραμμάτων,

Αίτια και παράγοντες Β.Ο

- η μείωση του δημόσιου κύρους των εκπαιδευτικών,
- η έλλειψη υποστήριξης, εποπτείας και συνεχούς εκπαίδευσης
- η απουσία ίσων ευκαιριών,
- η κομματικοποίηση, η εύνοια προς τους ημέτερους και
- ο χαμηλός μισθός

- 
- Πιο έντονο το φαινόμενο στα μεγάλα αστικά κέντρα, όπου υπάρχει ο έντονα ανταγωνιστικός χαρακτήρας των κοινωνικών σχέσεων,
 - ο μεγάλος βαθμός αποξένωσης των ανθρώπων μεταξύ τους,
 - οι ποικίλες ψυχοτραυματικές εμπειρίες,
 - το συνεχές άγχος της καθημερινότητας,
 - η δέσμευση του ελεύθερου χρόνου σε επιπλέον εργασία.

Οι μελέτες επισημαίνουν ότι

Τα αίτια εμφάνισης του συνδρόμου πρέπει να αναζητηθούν πρώτιστα στη **δομή** και τη **λειτουργία του εκπαιδευτικού συστήματος** και ακολούθως στην **προσωπικότητα** και τα **ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε εκπαιδευτικού**.



αντιμετώπιση burnout



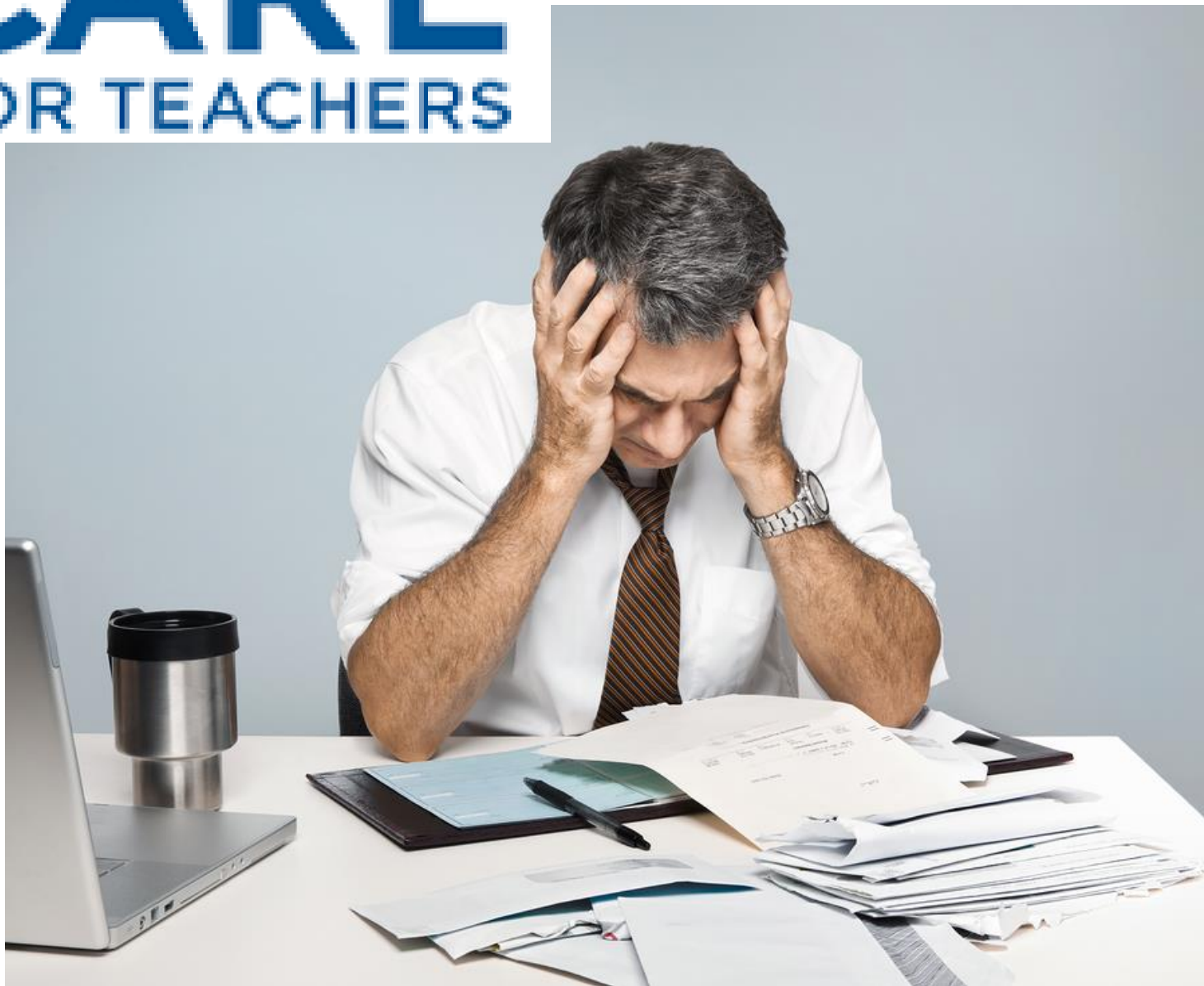
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ BURNOUT

Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη. Για το λόγο αυτό το Υπουργείο Παιδείας οφείλει να διερευνήσει και να καταγράψει όχι μόνο την έκταση και τους παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση του συνδρόμου, αλλά και τις συνιστώσες εκείνες που μπορούν προβλέψουν την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

- Πιο συγκεκριμένα απαιτείται:
 - η αναδόμηση του αγχογόνου εκπαιδευτικού συστήματος,
 - η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στο σχεδιασμό του εκπαιδευτικού έργου,
 - η συνεχής επιμόρφωσή τους,
 - η αυτονομία της σχολικής μονάδας,
 - η παροχή ευκαιριών υπηρεσιακής ανεξέλιξης

CARE

FOR TEACHERS




- Μείωση συγκεντρωτισμού, εμπλοκή εκπαιδευτικών σε διαδικασίες που τους αφορούν. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που αισθάνονται πως η προσωπική ισχύς τους και εκείνη των συναδέλφων τους επηρεάζουν τις αποφάσεις και διαδικασίες στο σχολείο, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, εμπλέκονται περισσότερο σε νεωτερισμούς και στο μοίρασμα της εργασίας και των ρόλων.

- Ευκαιρίες για δημιουργία και ανάπτυξη συναδελφικών σχέσεων μέσα από κοινές δράσεις. Παρατηρείται αυξημένη αλληλο-υποστηρικτική συμπεριφορά εκπαιδευτικών όταν συνεργάζονται συχνά μεταξύ τους για ενδοσχολικά ζητήματα, προγράμματα και δραστηριότητες.

- Απαιτείται εισαγωγή συγκεκριμένων νεωτερισμών και θεσμικών αλλαγών που θα μειώνουν την ρουτίνα.
- Η εκπόνηση και χρησιμοποίηση ειδικών «εργαλείων» ελέγχου του συνδρόμου και ψυχολογικής υποστήριξης των εκπαιδευτικών (ΣΕΑ για εκπαιδευτικούς!).
- Και τέλος
- **ο ίδιος ο εκπαιδευτικός ως επαγγελματίας οφείλει να καταβάλει προσπάθεια ελέγχου των παραμέτρων που προκαλούν επαγγελματικό άγχος, να αναγνωρίσει εγκαίρως τα συμπτώματα και να ζητήσει βοήθεια από σχολείο και από ειδικούς.**

25 Tricks to Stop Teacher Burnout

- 1. Mindfulness meditation.
- 2. Smile.
- 3. Laugh—all the time and wildly.
- 4. Avoid conflict.
- 5. Solve problems quickly and efficiently.
- 6. Monitor your feelings.
- 7. Plan for grading.
- 8. Shift your focus to home.
- 9. Take a day off.
- 10. Slow down.

- 
- 11. Throw your lessons out the window.
 - 12. Sink into teaching something new.
 - 13. Sleep.
 - 14. Exercise.
 - 15. Invite a friend to lunch.
 - 16. Take your own advice.
 - 17. Establish routines.
 - 18. Teach from your heart.
 - 19. Move on.
 - 20. Build success.
 - 21. Create small sanctuaries.
 - 22. Find support.
 - 23. Demand respect.
 - 24. Change your perspective.
 - 25. Know your limits and set them.

Cited From: <http://www.opencolleges.edu.au/informed/features/25-tricks-to-stop-teacher-burnout/#ixzz3PQXR4IYg>

Ενδεικτικά άρθρα - πηγές

- «Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης - Η "νόσος" των εκπαιδευτικών» του ψυχιάτρου Δρ. Αναστάσιου Πλατή Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα: Πρόοδος 26.05.07
- « **Burnout: Η «νόσος» που προσβάλλει και τους Έλληνες εκπαιδευτικούς**» του Θεολόγου Χατζηπέμου (από το «Ένεκα λόγου», δελτίο επικοινωνίας της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου.)
- «**Η ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ**» του Αλέξανδρου Κοσμόπουλου [Η παρουσίαση στηρίχτηκε και σε αποτελέσματα της έρευνας του Μ. HUBERMAN (ΕΛΒΕΤΙΑ) που έγινε σε 160 εκπαιδευτικούς Β/θμιας Εκπαίδευσης, κυρίως με τη μέθοδο της συνεντεύξεως , στα καντόνια της Γενεύης και Vaud , από το 1982-1986, η οποία αναλύεται στο παραπάνω άρθρο.]
- «**ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΦΡΟΥΡΗΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΡΑΤΗΣΗΣ: ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ & ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**» ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ του Χρήστου Ντέλλου
- «**Τα μέτρα του Υπουργείου Παιδείας ... βλάπτουν σοβαρά την υγεία των εκπαιδευτικών**» Του Χρήστου Κάτσικα