

## PEDAGOGŲ PATIRIAMAS STRESAS: KAIP JĮ ĮVEIKTI?

Pedagoginis darbas reikalauja didelių emocinių ir protinių išteklių. Nenuostabu, kad pedagogai patiria itin aukštą streso lygį. Ilgainiui tai gali išsekinti ir pakenkti tiek darbo kokybei, tiek asmeninio gyvenimo gerovei. Taigi, svarbu žinoti, kaip sau padėti.

### Kalbėkitės su kolegomis

Patiriant stresą darbe, svarbu kolegų palaikymas. Kalbėkite apie patiriamus sunkumus su kitais pedagogais, emociškai palaikykite vienas kitą, taip pat tarpusavyje dalinkitės galimais problemų sprendimo būdais.

### Leiskite sau klysti

Aukštus reikalavimus pedagogų darbui kelia ne tik aplinka, bet ir pats pedagogas. Klaidos yra būtina ugdymo proceso dalis, tad svarbu leisti sau klysti ir priimti save klystantį.

### Planuokite poilsio laiką

Pedagogų darbas atima daug laiko, taigi vertinga dienotvarkė, kurioje būtų skirta laiko ne tik darbui, bet ir poilsiui. Peržiūrėkite savo laiko paskirstymą ir pasirūpinkite, kad dienos metu turėtume kada atsipūsti.

### Užtikrinkite pagrindinius poreikius

Neretai intensyviai dirbant, pagrindiniai asmens poreikiai, tokie kaip miegas, valgymas, nustumiami į šoną. Visgi šiuos poreikius užtikrinti būtina, siekiant išlaikyti darbo kokybę ir emocinę sveikatą. Skirkite laiko pakankamam miegui ir dėmesingam valgymui.

### Susikurkite malonius dienos ritualus

Į savo dienotvarkę reikšminga įtraukti laiką, kuris būtų skirtas tik Jums. Galbūt Jūs galite skirti pusvalandį ryte lėtam arbatos gėrimui, vakare dienoraščio rašymui ar pan. – atraskite sau malonius ritualus.

### Turėkite savo pomėgius už darbo ribų

Svarbu turėti sau patinkančias veiklas, kurios nesusijusios su darbu. Užsiimkite sau mielais pomėgiais, išbandykite vis naujas veiklas, kurios galėtų papildyti Jūsų pomėgių bagažą.

### Užsiimkite fizine veikla

Aktyvi fizinė veikla gali reikšmingai pagerinti emocinę savijautą. Galbūt Jums malonu vaikščioti gamtoje, atlikti rytinę mankštą, jogą ar pan. Atraskite aktyvią fizinę veiklą, kuri Jums būtų tinkama, ir ją praktikuokite.

### Sutelkite dėmesį į šią akimirką

Pastebima, jog žmonės, kurie praktikuoja pastabumą šiai akimirkai, pasižymi geresne emocine savijauta. Eidami stebėkite aplinką, valgydami stenkitės sutelkti dėmesį į maisto ypatumus, būkite atidūs savo kūno pojūčiams ir emocijoms būdami čia ir dabar.