



KODOLÁNYI
JÁNOS
EGYETEM



MAGYAR
PEDAGÓGIAI
TÁRSASÁG
EST. 1971.



Székács József
Evangélikus Óvoda,
Általános Iskola és
Gimnázium

Magyar Tudomány Ünnepe

2022.11.03.

Kiegészés- Jelen, vagy jövő?

Készítette: Deák Péter

(Székács Evangélikus Iskola igazgatóhelyettes)

„Elegem van!”

„Nem bírom
tovább!”

„Nem tudom megcsinálni...”

„Kész, vége...”

„Nem
csinálom
tovább!”



Ugye mennyire ismerősek ezek a kifejezések?

Szerintem nem kell feltennem azt a kérdést, hogy Önök közül ki az, aki megfogalmazta már magában ezeket a gondolatokat.

Véleményem szerint ezek a gondolatok előbb, vagy utóbb mindenkinél eljönnek majd.

Tehát nem az a lényeg, hogy elkerüljük, hanem az, hogy mit teszünk ellene az oda vezető úton.

A **kiégési** szindróma egy olyan tünetegyüttes, amely hosszútávú, fokozott érzelmi megterhelés, kedvezőtlen stresszhatások következtében létrejövő **fizikai-érzelmi-mentális kimerültség**. /1974. Freudenberger/



Létrejöhet:

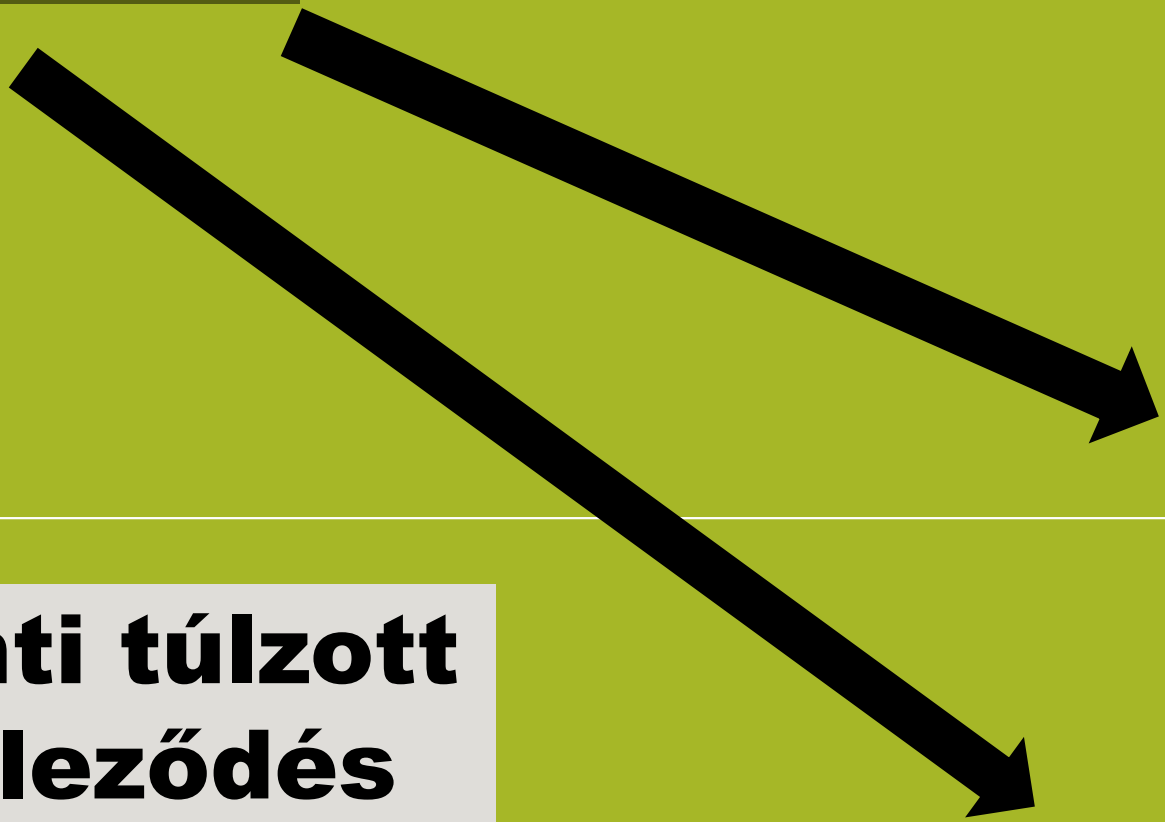
**Emocionális
terhelés**



**Cél iránti túlzott
elköteleződés**



**Rossz
vezető/beosztott
viszony
+
Elégedetlen
anyagi helyzet**



Szerepkudarcc

- Létrejöhet a cél iránti elkötelezettség, életstílus nem kívánt eredményeként (túlzott lelkesedés, fokozott teljesítmény miatt)
- Kialakulhat intenzív erőfeszítés következtében való emocionális terhelés miatt,
- Egy szerepkudarcc miatt és emiatt az, amivel foglalkozunk, már nem jelent örömet,
- Rossz tanár-diák, vagy vezető/beosztott kapcsolat miatt. Lubinszki Mária szerint a pedagógusok 60-70%-a van kitéve a tartós stressznek és kb. 30%-a rohan nagy léptekkel a kiégés szindróma felé.
- Kialakulhat elégedetlen anyagi helyzet miatt. Utóbbi mindennapos és nem akarok most idehozni egy bértáblát, de biztosan számtalan olyan munkahely van ma Magyarországon, ahol úgy érzi magát a beosztott, hogy nem fizetik, nem honorálják kellő képpen a munkáját.

Egy másik megfogalmazás szerint a kiégés, az egyik legveszélyesebb teljesítmény-, és karrierkrízis. Tegye fel a kezét az, akinek nem fontos a karrierje? És most tegye fel az a kezét, aki úgy gondolja, hogy a legfontosabb számára a karrier? Ugye, hogy nem mindegy a két kérdés.

Kiégés. Igen, mindannyian haladunk felé. Vagy ezért, vagy azért, de haladunk felé!



Preventálta a kiégést



Lepidus

Azt hiszem annak idején az ókori Rómában, az első triumvirátus tagja Lepidus is kiégett valamiért annak ellenére, hogy Julius Caesar közvetlen híve, lovasságának parancsnoka volt és még aranyszobrot is avattak a tiszteletére.

Azt hiszem kiégthetett, mert Caesar gyilkosságának megbosszulása miatt, mikor már lassan karrierjének csúcsán volt, fogta magát és visszavonult birtokaira.

De megközelíthetjük ezt úgy is kiégését megelőzhetette visszavonulásával. Tehát, alkalmazhatott bizonyos szintű prevenciót.



Bécs

Nem tudom, hogy az 1480/1490-es években mit érezhetett Mátyás királyunk Bécs előtt toporogván, mikor sokadjára sem sikerült német-római császárnak lennie.

Cél iránt túlzottan
elkötelezett...



Hunyadi Mátyás

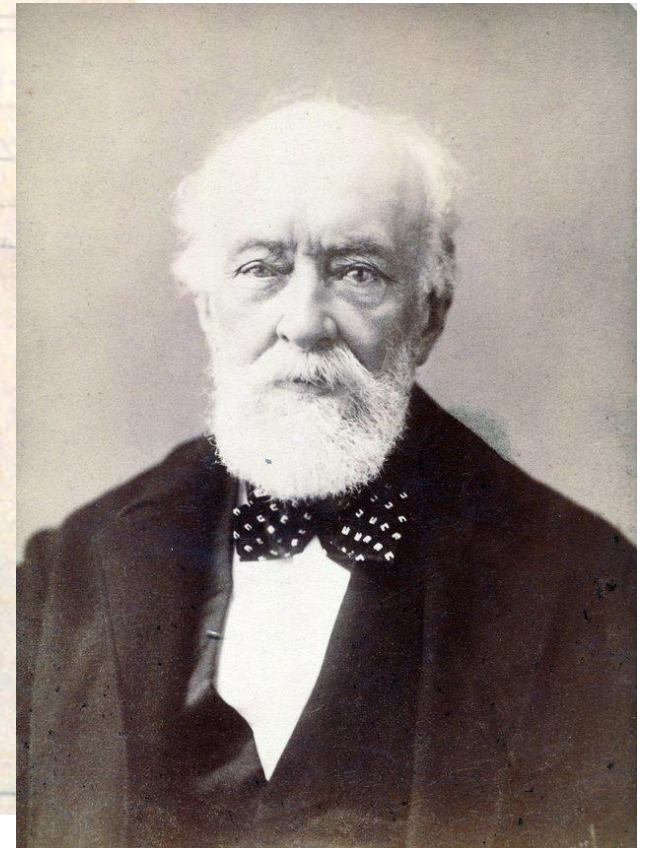


Túlzott
emocionális
terhelés



Azt hiszem belefáradt Kossuth is a szabadságharcunkba még annak ellenére is, hogy emigrációjában is szervezte a magyarság ügyét. Azt hiszem a cél iránti elköteleződése, vagy túlzott lelkesedése okozhatott számára depresszív tüneteket.

Kossuth Lajos





Szerepkudarcban szenvedhetett Bethlen István is akkor, mikor Trianon után nagy nehezen talpra állította Magyarországot, jött egy gazdasági válság és az utcán söprögették nemzeti valutáját...



Elégedetlen anyagi helyzet

Bethlen István

És minderre még véleményem szerint rápakolódik az, hogy MI, magyarok vagyunk. Mondom ezt úgy, hogy végtelenül büszke vagyok a magyarságomra! Itt nálunk, Magyarországon, a szomszéd fűje MINDIG zöldebb, itt a mesék úgy fejeződnek be, hogy „boldogan élnek, míg meg nem halnak”...tehát..nyugodjunk meg, Hamupipőke, Hófehérke teljesen boldog életet fog majd élni, de a végén MINDENKI MEGHAL! Mi, nagyon sokan nem tanulunk a saját hibánkból...sőt, inkább a máséból sem, de ennek az utóbbinak még örülünk is egy kicsit. Ez részben genetika, ez benne van a DNS-ünkben nekünk, magyaroknak legtöbbször a nehezebb út jut. Ebből véleményem szerint, egyenesen arányos, hogy előbb, vagy utóbb ki fogunk majd égni.





Karl Erik Böhn volt 2011-2014 között a magyar női kézilabda válogatott norvég szövetségi kapitánya. Leukémiában halt meg, de halálos ágyán megfogalmazott egy búcsúlevelet, melyben elrejtett egy mondatot, ami azóta is kísér az utamon. Szerinte a magyar egy rendkívül tehetséges nép, de túl sokat panaszskodik. Ezért nekünk, magyaroknak, nem azt kívánja, hogy kevesebb legyen a terhünk, hanem a rengeteg teher elhordozásához szerezzünk magunknak szélesebb vállakat. Azt hiszem, ez a gondolat az én legjobb kiegészésvencióm.

Boldog akarok lenni!

- ➔ Rendelkezzünk megfelelő önképpel,
- ➔ Feszültség kezelés színvonalas technikájával,
- ➔ Harmonikus identitással,
- ➔ Pozitív önértékeléssel,
- ➔ Egy olyan képességgel, amellyel nyitottak vagyunk a fejlődésre, a változásra,
- ➔ Legyünk rugalmasak,

by Hajduska Marianna

Választottam egy hivatást, egy szakmát, egy iskolát magamnak, rengeteg nehézséggel fogok majd benne szembe nézni és rengeteg akadály kerül majd az utamba, de ami a lényeg, és a fejünkbe kell vésni, az az, hogy boldog akarok lenni!
És legyünk empátikusak. Az Erikson féle Én-te tengelyt ne magunkhoz közel húzzuk majd meg. Merjünk önmagunkkal szembenézni, merjük a magunk identitását/önképét jellemzőkben kételkedni! Ha kételkedünk, nyitottak vagyunk a változásra is! Ha kételkedni kezdünk a magunk berögződéseiben és e szerint vizsgáljuk magunkat, pozitív hatással lehetünk a környezetünkre is.

Prevenció



Mindenkinek lennie kell egy bizonyos stresszkezelési stratégiájának. Van, akinek az olvasás/a filmnézés van, akinek a csend, vagy a barátokkal való beszélgetés, vagy a zene-hallgatás van, akinek a sportolás válik be. Válik be azért, hogy egy kicsit rendbe rakja a fejét, egy kicsit magába forduljon, egy kicsit kategorizáljon és fordítson magára ÉN-időt!

„Anyá nem tudom mit mondjak. Elfáradtam vagy csak
Már untat minden harc és még van. Csak hajtottam az
álmomat, igen. És addig küzdök egyedül még ver még a
szívem. Azt hitted hogy ez könnyű és csak játék az egész. De
gondolj bele meddig harcolsz és végül hova érsz.
Kiben bízzak mer' a világ hideg, de tudod nem akarok
megfelelni mindenkinek. Az életem leírom mindegy kinek
és ha elvennék a hitem, én annál jobban hiszek.”

/Bye Alex és a Slepp/

„Én ott leszek, mikor feladnád, amikor a fejedet lehajtanád...”

Halott pénz

„Szeretlek kis hazám, minden hibád ellenére,
Meg sem kérdezném már magamtól, hogy innen elmennék-e.”

Punnany Massif

Prevenció



Prevenció



Tudom, 2022-ben nem annyira divat kereszténynek lenni, de segíthet rajtad a hited. Hited nem csak akkor van, ha rendszeresen, minden vasárnap jársz templomba (persze jó lenne, ha ezt minél gyakrabban tennéd meg), és minden reggel ügybuzgón imádságot mormolsz magad elé. Istenben hinni egy érzést jelent. Érzést, az elhívás felé. És higgyétek el, telis-tele van kapaszkodókkal. „Az Úr, javamra dönti el ügyemet.” (Zsoltárok 138:8). Ha egy súlyosan fölém tornyosuló hibával szembesülök, fel kell osztanom kisebb, kezelhetőbb részekre. Nem az egészel kell egyszerre zsonglőrködnöm.

És ami véleményem szerint a lényeg, hogy mi vagyunk a saját életünk irányítói. Vallom és ebben a szellemben nevelem én is a gyermekeimet és a rám bízott diákjaimat. Ha konfliktusaink támadnak, ne mi legyünk azok, akik kapásból másban keressük a hibát. Legyünk különbek, keressük elsőként magunkban. Hiszem, mindez nagymértékben hozzájárul lelkünk nyugalamához. Igen azt is hiszem, pontosabban akarom hinni, hogy én is azon emberek közé tartozom, akik Isten gyermekeként, a menny országát építjük a földön.

És ha így tesszük, akkor, mint a mesében, elmondhatják majd rólunk, hogy boldogan éltünk, amíg meg nem haltunk.

Köszönöm a figyelmet!



Felhasznált irodalom:

- Dr. Sineger Eleonóra: 2013. Budakeszi továbbképzési háttéranyag
- E.Erikson: A szociális fejlődés négy alapvető lehetősége (1963)
- Biblia: Zsoltárok könyve 16.7.
- Lubinszki Annamária: A kiégés komplex értelmezése és prevenciós lehetőségei a pedagóguspályán
- Hajduska M. : Krízislélektan (ELTE Eötvös Kiadó, 2008.)
- Wikipédia