

Burnout sindrom tiha je pošast i tabuizirana tema među učiteljima, psihologinja Borić primjećuje: „Prisustvo psihologa u školi dijelom rasterećuje učitelje, ali stres nikad neće nestati iz njihova posla, trebamo ih educirati i osnažiti“

„Prepoznala sam burnout pet do dvanaest“, priznaje nam naša sugovornica, srednjoškolska profesorica. Ona je jedna od mnogih onih profesora koji su se godinama izlagali stresovima kakve im nitko nije spomenuo kad su ponosno mašući diplomama izlazili iz fakultetske zgrade

MAGDALENA MRČELA / Foto: Pexels, Pixabay, privatna arhiva — 19. 10. 2024.



„Prepoznala sam burnout pet do dvanaest“, priznaje nam naša sugovornica, srednjoškolska profesorica koju ćemo radi zaštite identiteta nazvati Marina. Ona je jedna od mnogih onih profesora koji su godinama hodočastili po zamjenama, pristajali na neobične uvjete i zahtjeve,

iscrpljivali se zadacima koji ne bi smjeli biti dio njihova posla, izlagali se stresovima kakve im nitko nije spomenuo kad su ponosno mašući diplomama izlazili iz fakultetske zgrade.

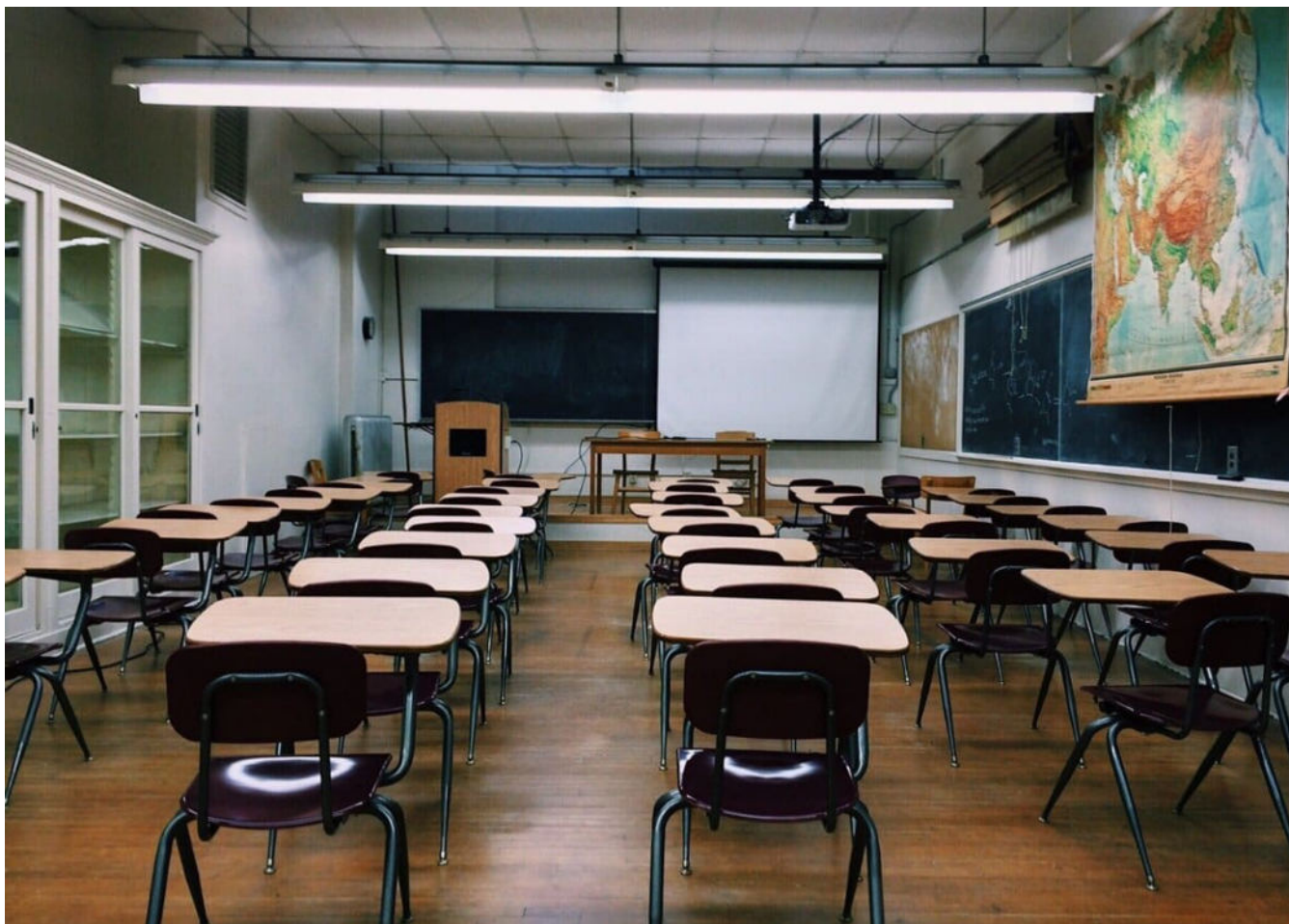
„O psihologiji i mentalnom zdravlju znala sam malo, bolje rečeno ništa. Na fakultetu sam slušala samo jedan kolegij koji se tiče psihologije, a završila sam nastavnički smjer i vrlo brzo počela ići po zamjenama kao profesorica stranog jezika. Kolege su mi govorile da će 'nas mlade' taj početni entuzijazam i želja za dokazivanjem držati nekoliko godina, a onda slijede umor, stresovi, nepravda, zasićenje i prihvaćanje. Nisam htjela vjerovati u to, ali mnogo toga pokazalo se točnim“, iskrena je Marina.



Prepričava nam svoja iskustva s učenicima. I dalje se smiješi kad govori o mnogobrojnim projektima, važnim datumima, natjecanjima, digitalnim časopisima, debatama, književnim klubovima. Ali osmijeh se brzo sledio na pitanje koliko je bila spremna za negativne aspekte učiteljskog posla i kad je počela osjećati simptome *burnouta* na radnom mjestu.

„Prije svega moram reći da uopće nisam bila pripremljena na rad u školi. Svaka čast praksi na metodici, ali nitko vas u stvarnosti ne pripremi na rad s djecom s poteškoćama, rad s nadarenom djecom, zahtjevne roditelje... Prvi put kad sam primijetila da počinjem pucati po šavovima i izlagati se stresu za koji nisam spremna bilo je kad me starija kolegica sustručnjakinja, u ono zahtjevno vrijeme ispresijecano online nastavom, ne mogu reći čak ni zamolila – naredila mi da rješavam njezine zadatke u sustavu za upravljanje učenjem. I mrtvo

hladno tvrdila je da bih ja kao mlađa kolegica morala s veseljem prihvatiti to što mi ona nudi, u zamjenu će ravnateljici reći dvije-tri lijepe riječi o meni. Meni njezin posao i šutnja o tome, njoj značke i potvrde. Hladno sam se ispričala i rekla da to zbilja nije u opisu mog posla. Tada sam prvi put osjetila potrebu da razgovaram za školskim psihologom – da mu u četiri oka kažem da se i kao kolegica i kao osoba smatram pritisnutom nepravедnim zahtjevima i da mi savjetuje kako da se smirim i nosim s ovakvim situacijama. Međutim – ta škola nije imala psihologa. Ne znam je li na to utjecalo nezadovoljstvo mojim 'neposluhom', ali nakon što sam odradila tu zamjenu, nikad me više nisu zvali.“



Marina kaže da je ovo neugodno iskustvo samo kap u moru. Susrela se, navodi nam, s učenicima koji su pokazivali znakove zlostavljanja u obitelji, a bojali su se otvoreno progovoriti o tome. Sa stručnom službom druge škole u kojoj je radila korektno je surađivala, iznosila je svoja zapažanja sa sata jezika, pokušavala je pomoći. Pritom je, priznaje, ipak strahovala od mogućih posljedica.

„Ne mogu reći da mi je bilo svejedno kad se događalo da kroz razgovor o nekoj temi na satu saznam alarmantne činjenice iz života te djece. Ili kad u zadaći napišu sve ono što nikad ne bi izrekli, otvore dušu. Koliko me to veseli, toliko sam i stresa doživjela zbog toga. Stalno sam mislila da sve ono što odradimo u razredu ostaje u razredu, no problematične situacije poput

spominjanja zlostavljanja, međuvršnjačkog nasilja, pa čak i samoozljeđivanja ne možete samo zanemariti. Ako si dijete nešto učini, tko će biti kriv? A što ako je iz problematične obitelji, što ako mi u školi nastradamo jer se 'petljamo gdje nam nije mjesto'? Ponavljam, tko će biti kriv ako bilo što pođe po zlu?"

Zajedno smo slegnule ramenima, najlakše bi bilo reći ono što je već postalo ispraznica – „sustav“. Marina nam u nastavku svoje priče govori o trenutku svoga odlaska psihologinji, ali i o teškom iskustvu kolegice iz posljednje škole u kojoj je radila.

„Meni se jedan dan jednostavno sve skupilo. Ljudi misle da mi šetuckamo po školi i u sat-dva izbiflamo uvijek iste lekcije, a moj je radni dan izgledao stravično. Nastava je bila najlakši dio! Priprema za sat ponekad traje i satima, posljednjih nekoliko godina mnogo se pozornosti davalo digitalnim alatima, kreativnim načinima poučavanja, interakciji. Računalo mi je puno križaljki, kvizova, tekstova iz stranih klasika, neknjiževnih tekstova, stripova, premetaljki... Cijelo sam to vrijeme radila na sebi, davala maksimum na nastavi, usavršavala se, ispravljala stotine i tisuće radnih listića, izlaznih kartica, testova, zadaća, lektira... Iscrpila sam se do te mjere da sam počela sumnjati u svoja vidljiva postignuća, bila sam toliko umorna da sam imala osjećaj da bih doživjela olakšanje kad bih sutra dobila otkaz. Baš u to vrijeme jedna nam je psihologinja održala sjajno predavanje o *burnout* sindromu, na kojemu sam naučila da postoji razlika između 'samo' stresa i sagorijevanja – sagorijevanje je posljedica trajne izloženosti stresu. Odmah sam tražila pomoć. Ne trebam ni govoriti – privatno. Da sam čekala, ne znam u kakvom bih emocionalnom i mentalnom stanju sad bila. Nakon više od godinu dana intenzivnog rada na sebi, i to pod vodstvom stručnjaka, mogu reći da sam bolje. Nažalost, jedna moja kolegica nije bila te sreće. Njezine se posljednje dvije godine rada sastoje od više bolovanja nego dobrog stanja. Ogromni pritisci, slaba ili nikakva pomoć, posao koji svaki dan bez iznimke donosi stres – vjerojatno je sve to kumovalo činjenici da se trenutačno liječi kombinacijom psihoterapije i farmakoterapije. Ima boljih dana kad osjeti da bi se mogla vratiti, ali tijekom lošijih dana kaže da jedva ustane i ode na WC..."



Na temi školskih psihologa našle smo se nakon postavljanja jednog mog zbilja utopističkog pitanja – ako škola ima školskog psihologa, bi li on nekako mogao pomoći i svojim kolegama? Marina je odmahнула glavom i rekla svoje iskustvo, koje će potkrijepiti i naši izvori – bilo bi sjajno, ali to nije njihova domena, nego rad s učenicima. Kao što domena profesora stranog jezika ne bi smjela biti mentalni problemi učenika, primijetila sam, no znamo da u praksi i detektiranje i rehabilitiranje često padaju na leđa učitelja. Zašto to ne bi trebalo (ni smjelo!) biti tako, pitali smo sugovornicu koja se nalazila s obje strane sustava. **Adriana Borić** psihologinja je koja je ujedno i pedagoginja i nastavnica hrvatskoga jezika. Potonjim se unutar sustava bavila manje, ali dovoljno da razumije odakle potječu pitanja učitelja koji se nalaze na izmaku snaga, često opterećeni problemima koje ne znaju riješiti i koji ne bi trebali padati na njihova leđa. Upravo smo u razgovoru s nastavnicima čuli da je mnogima od njih njezino stručno predavanje naziva *Burnout sindrom i metode (samo)pomoći u školstvu* bilo polazišna točka da osvijeste razmjere ovoga problema i, ako bude nužno, potraže pomoć.

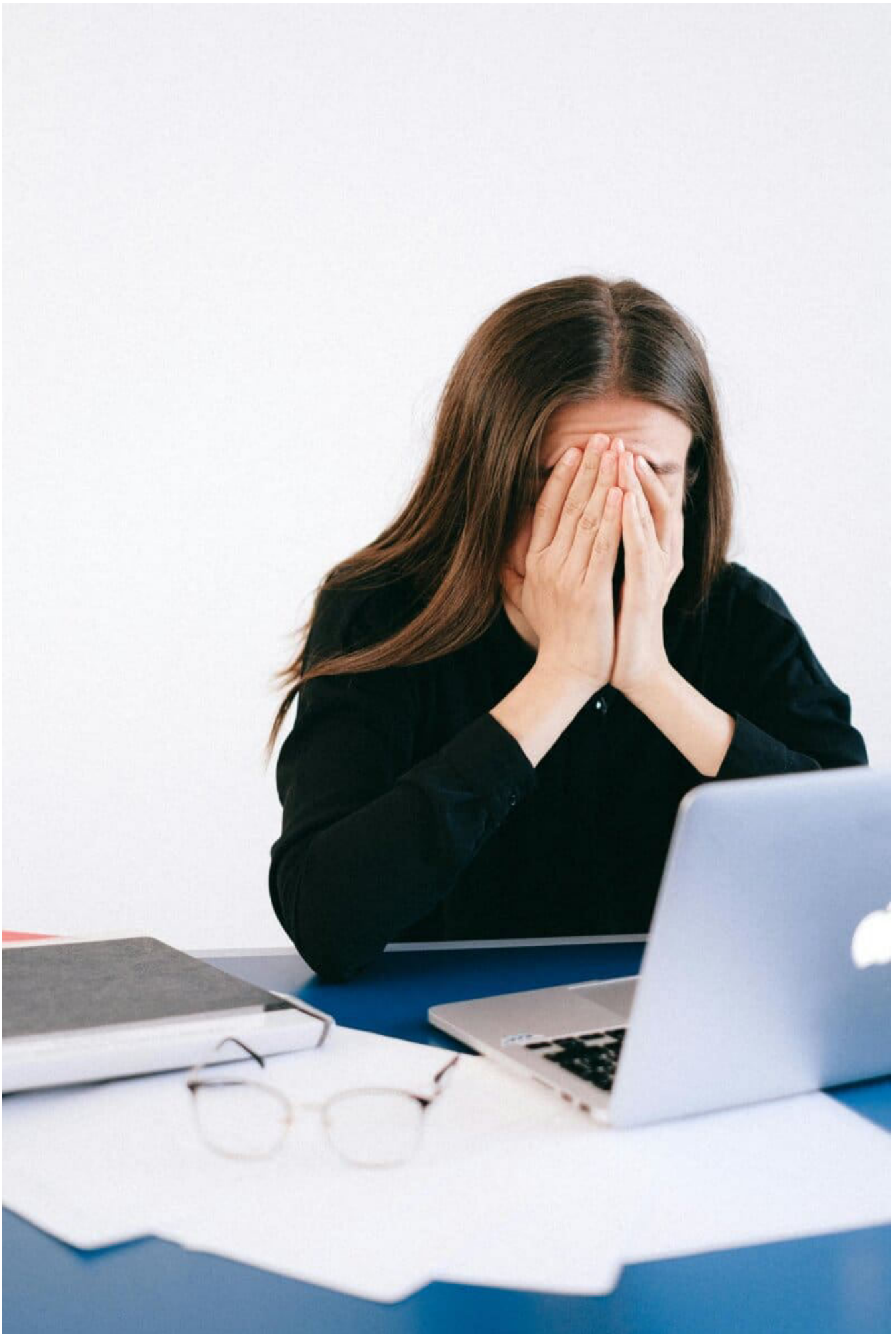


Adriana Borić

„Omjer broja učenika i stručnih suradnika ne ide nam u prilog ni ondje gdje škola ima psihologa, a kamoli gdje nema“, ističe psihologinja Borić. „Ne možemo se ne zapitati kako bi se trebao snaći psiholog koji radi u školi s nekoliko stotina učenika, a problema je sve više i više. A ako ti problemi završe isključivo na grbači učitelja, jasno je da dolazi do opterećenja i stanja koje nije održivo. Sve mi se više obrazovnih djelatnika žali na emocionalnu iscrpljenost zbog visoke razine odgovornosti u radu s učenicima i roditeljima, na stres izazvan strahovima, na malodušnost koja ih počinje gristi, naposljetku – i na minoriziranje svojih postignuća. Sve su to simptomi *burnouta* ili sagorijevanja.“

Pitamo se – što učiniti da bi se *burnout* sanirao – ili možda primijetio da do njega i ne dođe?

„Dobro ste pretpostavili, po pitanju *burnouta* moramo prije svega raditi na prevenciji. Učitelji često nisu svjesni, a i ta svijet proizlazi iz (ne)znanja o ovome problemu, koliko *burnout* može utjecati na život te kako do njega uopće dolazi. Osim toga, ne mora se raditi samo o *burnoutu*, nego i o čitavom nizu mentalnih teškoća koje mogu biti izazvane količinom posla ili problemima na poslu s kojima se teško nositi. U radu s kolegama učiteljima uočavaju se simptomi anksioznosti, često zbog nediscipline u razredu ili raznih pritisaka 'sa strane', osjećaju grč u želucu kad idu na posao i znaju da ih čeka neki neriješen problem. Po mom mišljenju, učiteljima bi trebalo omogućiti psihoedukaciju i unaprijed ukazati na to koje sve izazove nosi njihov posao, kakve sve simptome mogu doživjeti i kako si pomoći, koje tehnike koristiti da povećaju otpornost i smanje osjetljivost na sve što ih može poremetiti. Briga o mentalnom zdravlju primarno je naša osobna odgovornost. Međutim, ako smo svjesni specifičnosti posla koji je iznimno iscrpljujuć i može napraviti štetu mentalnom zdravlju, bilo bi dobro provesti informiranje i educiranje na globalnoj razini, održavati radionice, objasniti što su *burnout*, anksioznost, *mobing*... Kako primijetiti probleme kod sebe i kako na dnevnoj bazi brinuti o sebi – to bi bila prva linija obrane.“



Zanimalo nas je uviđa li korelaciju između manjka psihologa u školama i emocionalnog opterećenja učitelja, a psihologinja Borić potvrdila je mogućnost veze, kao i niz drugih problema koji mogu rezultirati smanjenom sposobnošću za rad – ako se ne djeluje na vrijeme.

„Korelacija između ovih dvaju problema apsolutno je moguća, vjerojatno bi to mogli potvrditi mnogi učitelji koji su se našli u situacijama gdje osjećaju emocionalno opterećenje u radu s učenicima i mnogim problemima koji tu mogu izvirati, a nemaju adekvatnu pomoć – ili se zbog prevelikog broja učenika i specifičnih situacija ne može adekvatno riješiti sve probleme. Kad profesor, u nedostatku psihologa, silom prilika prihvaća i rješavanje onih problema koji ne bi smjeli biti njegova domena, sasvim je normalno da se javlja anksioznost, da učitelj strahuje da ne napravi neku štetu i pita se koliki je njegov kapacitet. Jasno, mnogo je drugih faktora, ovo je samo kap u moru emocionalnih opterećenja profesora. Gdje su još djeca s poteškoćama u razvoja, sve više djece s psihoemocionalnim problemima, opća (ne)mogućnost pronalaska stalnog posla, manjak zaposlenih u školskim stručnim službama...

Povećanje broja školskih psihologa zasigurno bi dovelo do toga da se učenički problemi brže i kvalitetnije rješavaju, utoliko bi se pomoglo učiteljima na čija leđa nekritički često padne i taj dio, ali i dalje ostajemo na sljedećem – školski je psiholog u školi da bi pomogao djeci, učenici su korisnici njegova rada. Ako se nastavno ili nenastavno osoblje nađe u nekom problemu iz domene mentalnoga zdravlja, ako pojedinac uviđa da njegovo mentalno zdravlje pati, on rješenje traži izvan škole, preko svoga liječnika opće prakse koji bi ga trebao uputiti stručnjaku. Školski kolektiv može, u najboljem slučaju, biti kolegijalan i na ljudskoj razini pružiti podršku. Ništa više od toga nije predviđeno.“

U prilog riječima psihologinje Borić ide i definicija posla školskog psihologa koju preuzimamo s portala [Škole.hr](https://www.skoole.hr): „Težište rada i najčešći korisnici školskog psihologa su prije svega učenici. Rad s učiteljima, nastavnicima i roditeljima također je uobičajen, ali on se ponajprije odvija u funkciji njihova osposobljavanja za bolje razumijevanje učenikovih potreba i ponašanja te djelotvorniji rad s njima. Drugim riječima, privatni problemi učitelja, nastavnika ili roditelja, primjerice, nisu područje rada školskog psihologa. On zbog svoje dobre volje može pomoći u suočavanju s tim problemima i njihovom rješavanju, međutim, njegov posao započinje tek kada oni na neki način utječu na dijete, učenika, i njegovo školovanje.“

„Problem je i što učitelji često ne znaju da je vrijeme da potraže pomoć za sebe“, psihologinja Borić ističe početni kamen spoticanja. „Psiholozi koji rade u školi zatrpani su poslovima vezanima za učenike. Bilo bi sjajno kada bi postojao tim stručnjaka koji bi išao po školama, okupljao učitelje i bavio se psihoedukacijom i prevencijom da bi zaštitio i njihovo zdravlje. Sve i da školski psiholozi savršeno djeluju u svakoj situaciji svakog učenika s problemima, da učitelji imaju idealne razrede (a nijedno ni drugo neće se dogoditi), i dalje je izgledno da će se učitelji

suočavati sa stresom, a prolongirani stres može dovesti do *burnouta*. Osiguravanje dovoljnog broja stručnih radnika nužan je, ali ni blizu dovoljan korak za poboljšanje. Ovo je pitanje koje zahtijeva jasnu brigu o mentalnom zdravlju na globalnoj razini.



Na kraju, usporedbe radi – može li nastavnik matematike biti osoba koja će pozdraviti razred, ispredavati gradivo i otići svojim putem? Ne može i nikad neće moći (ili može, ako hoće, ali kakav trag taj učitelj ostavlja?), sve i da ima dvadeset psihologa u toj školi. Jer radi s djecom. I jer im je prvi kontakt, prva odrasla osoba kojoj će djeca iznijeti svoj problem. Postojanje psihologa sigurno bi olakšalo daljnje korake. Ali dijete nije programirano da svoje teškoće ispriča samo pred psihologom. Kada dijete osjeti potrebu, a i povjerenje u odraslu osobu pa se nekome obrati s problemom, ne treba ga prekidati jer je vrlo upitno hoće li se ono ikad opet ohrabriti da progovori. Učitelj treba saslušati dijete do kraja i nositi se s tom informacijom te uputiti učenika u daljnje postupke. Zato se učitelje zove prvom linijom. To je dio njihova posla koji će uvijek biti iznimno emocionalno zahtjevan. Prisustvo psihologa u školi zasigurno bi ih dijelom rasteretilo, to je neosporno, i nužno je s učitelja maknuti teret procjene o učenikovu stanju. Ali i za ovaj dio trebaju biti osnaženi i upućeni kako da se nose s poteškoćama svoga posla, kako da se štite, da prepoznaju simptome i da si pomognu. Jer stres koji nosi njihov posao nikad neće nestati.“

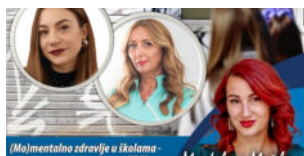
U školama bez psihologa problematika mentalnog zdravlja pada na leđa pedagoga i učitelja, a ondje gdje ima psihologa očito je da ih treba još više. Kako raditi u sustavu koji puca po šavovima?



U seriji članaka (Mo)mentalno zdravlje u školama bavit ćemo se jednim od gorućih problema - što kad se u školi pojavi osjetljiv problem iz domene djelovanja školskog psihologa, a ta ga škola nema

D

Poremećaji koncentracije, bullying i nedostatak empatije među učenicima samo su neki od problema kojima se bave psiholozi i koji ne bi smjeli padati na tuđa leđa

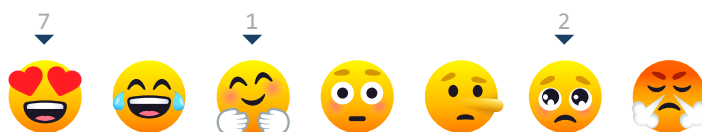


Mnoge su škole i dalje bez psihologa, a one u kojima jedan psiholog radi s nekoliko stotina učenika često pucaju po šavovima, dio problema preuzimaju nastavnici, dio roditelji, a dio često, nažalost, ostaje neriješen



Članak je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti

Moja reakcija na članak je...





[UVJETI KORIŠTENJA](#)

[PRAVILA O PRIVATNOSTI](#)

[PRODAJA I MARKETING](#)

[IMPRESSUM](#)

[KONTAKT STRANICA](#)

© 2024 Dalmacija danas. Sva prava pridržana.