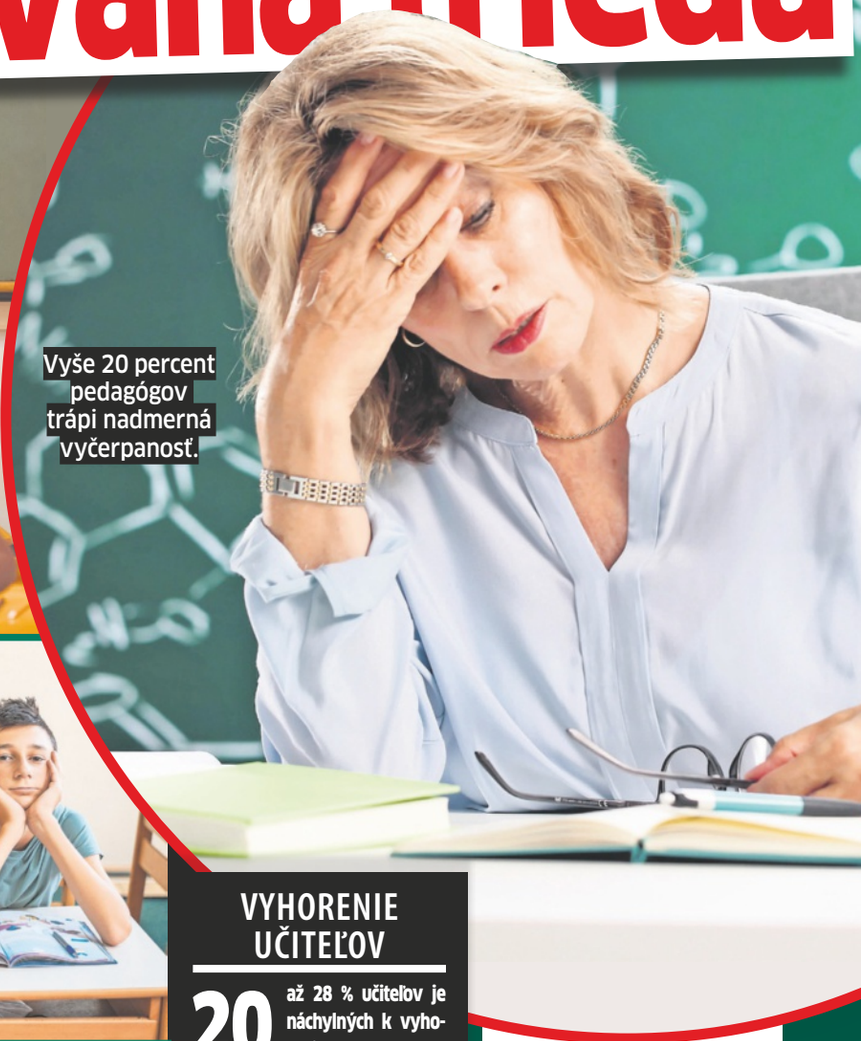
Pätine učiteľov dochádzajú sily +++ **Problémoví žiaci, byrokracia, níz**

Celé zle: Vyhorený uč a vystresovaná trieda



Odstrašujúca trieda: Deti bez rešpektu a vynervovaná učiteľka.



Vyše 20 percent pedagógov trápi nadmerná vyčerpanosť.



Súčasné deti zaujme už máločo.

BRATISLAVA - Narastajúci tlak na psychiku, časté zmeny v systéme, vážnejšie ťažkosti s problémovými žiakmi a slabšie zárobky. To sú faktory, ktoré stále intenzívnejšie ničia učiteľov. Čoraz viac z nich priznáva stres a vyhorenie už teraz, na začiatku školského roka.

Vyhorenie učiteľa sa prejavuje tak ako v každej inej profesii: Cíti nechuť k práci, vyčerpanie, apatiu, niekedy až cynizmus. Stráca záujem pripravovať sa na hodiny, žiakom už nedokáže odovzdať vedomosti, ani im poskytnúť mentálnu oporu, ale prenáša na nich svoju frustráciu. Žiaci zmenu vycítia, zvyšuje sa u nich napätie, stres, zhoršujú sa ich študijné výsledky. Strácajú motiváciu učiť sa. Vzniká pomyselný kruh „celé zle“, v ktorom trpia pedagógovia aj žiaci. S profesným vyhorením narastá i psychická nepohoda učiteľa v súkromí. Sprevádza ju únava, nespavosť, nevoľnosť, depresia.

Pätina učiteľov má problém

„Nemám motiváciu. Načo vysvetľovať Hviezdoslava študentom, ktorí nemajú záujem, nerozumejú tomu a ani nechcú rozumieť? Nič sa im nechce, počítajú minúty do zvonenia. Do práce chodím s nechuťou, hoci učenie ako také mám v hĺbke duše stále rád,“ priznáva dlhoročný slovenčinár Vladimír.



Pribúdajú deti nedisciplinované a s poruchami učenia.

Miron Zelina

„Už som si zvykla, že žiaci sú z roka na rok lenivejší. Viac ma vyčerpávajú vzťahy v škole, kde sa každý háda s každým, do toho množstvo papierovačiek...“ opisuje problémy Jarmila, ktorá vážne uvažuje nad dlhšou pracovnou pauzou.

Výskumy, koľkí učitelia pociťujú stres a nepohodu, sa líšia podľa metodiky. Čísla sú však hrozivé. Pedagógovia Erich Petlák a Andrea Baranovská v publikácii Stres v práci učiteľa a syndróm vyhorenia konštatujú, že náchylných k vyhoreniu je u nás **20 – 28** percent učiteľov.

Podľa výskumu odborníkov z University of Exeter a z Univerzity Komenského v Bratislave priznalo nepohodu z práce **12** percent učiteľov, pričom **27** percent sa nachádza v tzv. sivej zóne: ani spokojní, ani v kríze. „Ak sa nič nezmení, táto skupina môže v najbližších rokoch padnúť do pásma vyhorenia,“ upozorňuje portál Veda na dosah.

Čo ich vyčerpáva

„U učiteľov sa môže kumulovať množstvo povinností, administratíva, časový tlak, zodpovednosť za deti, komunikácia s rodičmi, náročné situácie v triede či nedostatok podpory. Ak takýto stav trvá mesiace alebo roky a nie je dostatok priestoru na zotavenie, vyčerpanie sa postupne prehlbuje,“ pripomína sprievodkyňa osobným rozvojom Vanda Zajacová z platformy tvojROZVOJ.sk.

VYHORENIE UČITEĽOV

20 až 28 % učiteľov je náchylných k vyhoreniu

3 hlavné prejavy vyhorenia: vyčerpanie, pocit zbytočnosti, cynizmus

30 rokov je vek učiteľov, ktorí cítia väčší stres než učitelia nad 50 rokov

ke platy +++ Vzniká bludný kruh, z ktorého je veľmi ťažké sa dostať

iteľ



Ideálna trieda: Aktívne deti a spokojná učiteľka.



Kytica na začiatku či konci roka vždy poteší.

Príznaky vyhorenia

Pocity neefektívnosti +++ Fyzické a emočné vyčerpanie – nespavosť, depresia, zábudlivosť +++ Cynizmus +++ Odpojenie sa od práce +++ Strata radosti z práce +++ Pocit neschopnosti +++ Izolácia +++ Apatia

Ste náchylní na vyhorenie?



Vanda Zajacová

Vysokú mieru stresu uvádzajú na Slovensku častejšie učitelia do 30 rokov ako učitelia nad 50 rokov, ukázal prieskum OECD TALIS 2024. Zraniteľný je aj veľmi zodpovedný a svedomitý človek, ktorému na jeho práci záleží. „Chce byť dobrým učiteľom, pomôcť žiakom, vyhovieť rodičom, splniť požiadavky vedenia a všetko zvládnuť čo najlepšie. Vysoká angažovanosť môže viesť k tomu, že svoje hranice začne posúvať stále ďalej," vysvetľuje Vanda Zajacová z platformy tvojROZVOJ.sk.

Či máte sklony k vyhoreniu, môžete zistiť, ak sa opýtate sami seba: Dokážem rozpoznať svoje hranice? Ako reagujem na chybu, kritiku alebo konflikt? Dokážem požiadať o pomoc a niečo odmietnuť, alebo mám pocit, že všetko musím zvládnuť sám? Viem po práci mentálne vypnúť? Čo si o sebe myslím, keď niečo nezvládnem dokonale? Pravdivé opovede odhalia vaše vnútorné nastavenie a spôsob, akým vaša myseľ reaguje na záťaž. „Ak myseľ pokračuje aj v čase voľna v spracovávaní situácie ako záťažovej, schopnosť psychicky sa zregenerovať môže byť obmedzená," zdôrazňuje Vanda Zajacová.

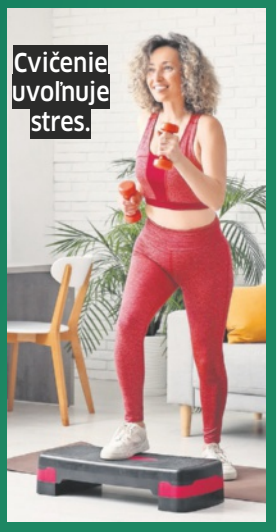
9 rád, ako predísť vyhoreniu (nielen pre učiteľov)

1. Zadefinujte si priority: Vytvorte si zoznam priorít a usporiadajte ich podľa dôležitosti a stability. Ak sa zdravie, šťastie alebo rodina dostali pod profesijné ciele, znamená to, že dlhodobé priority nie sú stabilné. Pýtajte sa samých seba: Čo sa môže stať, ak budem dlhodobo uprednostňovať prácu pred všetkým ostatným?
2. Vytvorte si harmonogram: Nielen na pracovné povinnosti, ale aj na súkromie, na čas s rodinou a priateľmi. Vďaka tomu máte viditeľný dôvod sa na niečo tešiť a pomôže vám to lepšie si rozvrhnúť aj pracovné úlohy.
3. Netrávte v práci neúmerne veľa času: Viac hodín v práci neznamená väčší výkon a lepší výsledok. Dôležité je zamerať sa na efektivitu. Tá stúpa, ak je človek oddýchnutý, spokojný a nerobí na úkor spánku či súkromia.
4. Vyhýbajte sa perfekcionizmu: Uvedomte si, že dokonalosť je nedosiahnuteľná. Snaha o ňu zvyšuje pracovné zaťaženie, zaberá príliš veľa času a vedie k tomu, že jednej úlohe venujete neadekvátne množstvo energie. Takto sa postupne prepracujete k tomu, že pociťujete únavu či znechutenie.
5. Nastavte hranice: Tak, aby bola rovnováha medzi prácou a súkromím. Užitočnou pomôckou môže byť využívanie rôznych programov – blokovanie prístupu na internet, plánovanie prostredníctvom kalendára alebo alarmov. Po čase sa človek s týmito návykmi zžije.
6. Komunikujte: Dôležité je, aby ste v rodine alebo partnerskom vzťahu poznali hladinu stresu a pracovné zaťaženie ostatných. Ľahšie si potom všimnete, či výrazne narastá stres aj bez toho, aby to človek priamo vyslovil.
7. Udržiavajte si koníčky: Uvoľňujú stres a napätie.
8. Cvičte: Aj keď máte nabitý program, nájdite si čas. Športové aktivity pomáhajú posilniť hladinu energie a schopnosť sústrediť sa pri práci. Máte čas na seba, utriedenie si myšlienok a vyčistenie hlavy.
9. Priebežne sa prispôsobujte okolnostiam: Napriek dodržiavaniu všetkých rád nie je možné nájsť rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom za každých okolností. Je to nikdy sa nekončiaci proces.

Zdroj: Silvia Langermann, vyhorenie.sk



Silvia Langermann



Cvičenie uvoľňuje stres.

„Medzi stresujúce faktory sa dostal aj nárast počtu detí s poruchami učenia, nedisciplinovanosť žiakov a ich nezáujem o učenie," konštatoval dlhoročný odborník v oblasti školstva profesor Miron Zelina.

Je zrejmé, že stále väčším problémom sú žiaci, ktorých správanie je často nevyspytateľné a niekedy už aj vysoko rizikové. O tom svedčia tragické prípady z konca septembra zo Staškova a z januára **2025** na gymnáziu v Spišskej Starej Vsi. Po tragédii v Staškove sa na sociálnych sieťach viacerí učitelia a riaditelia škôl priznali, že musia riešiť problémové správanie žiakov, neraz aj spolu s políciou, sociálnou kuratelou a psychológmi.

Patricia Poprocká, FOTO: shutterstock, Július Dubravay, Emil Vaško, archív V.Z.

Učitelia pracujú v strese nielen u nás. V Dánsku preto navrhujú, aby mohli voči žiakom fyzicky zakročiť.

Viac čítajte na strane 12.