

Sindromul Burnout la Profesori: De ce suntem oboșiți tot timpul și ce putem face?

Hai s-o spunem pe șleau: a fi profesor în zilele noastre nu e deloc ușor. Dacă ai ajuns să te întrebi de ce te simți mereu obosit, de ce te enervezi mai repede decât un computer vechi care încearcă să deschidă un fișier mare sau de ce îți trebuie trei cafele ca să îți începi ziua, s-ar putea să te confrunți cu burnout-ul.

După perioada haotică a pandemiei, când am fost nevoiți să învățăm din mers cum să ținem lecții online (și să ne asigurăm că nu vorbim timp de 10 minute pe mute), lucrurile nu s-au liniștit prea mult. Acum avem clase mai mari, mai diverse, copii cu nevoi speciale și provocări noi la fiecare pas. Iar dacă mai predai și într-o zonă afectată de criza dronelor rusești, cum e Tulcea, presiunea e și mai mare.

De unde vine burnout-ul?

Să vedem câteva cauze majore:

1. **Muncă fără sfârșit** – Nu e ca și cum predăm doar 5-6 ore pe zi și gata. Avem de pregătit lecții, corectat teste, făcut rapoarte, organizat ședințe și, evident, participat la „activități extrașcolare” care devin rapid extra-obositoare.
2. **Presiunea performanței** – Așteptările sunt mari: elevii trebuie să ia note bune, să exceleze la examene, să fie olimpici... și dacă nu reușesc, ghici cine e vinovat?
3. **Lipsa resurselor** – Manuale vechi, videoproiectoare care nu funcționează, salarii care abia acoperă cheltuielile lunare – trebuie să fii magician ca să faci educație de calitate cu atât de puține.
4. **Elevi și părinți dificili** – Dacă un elev îți face probleme, sigur ai și un părinte care îți explică „cum ar trebui să îți faci treaba mai bine”.
5. **Lipsa echilibrului între viață și muncă** – Când îți iei corecturile acasă și încă mai primești mesaje de la părinți pe WhatsApp la 10 seara, e clar că nu mai ai timp pentru tine.



Semne că burnout-ul bate la ușă

- **Oboseală cronică** – Nu contează cât dormi, tot simți că ai putea adormi pe catedră.
- **Lipsa motivației** – Dacă înainte îți plăcea să predai, dar acum numeri zilele până la vacanță din prima săptămână de școală, e un semn clar.
- **Iritabilitate** – Îți vine să te enervezi din nimic? O vorbă aruncată la întâmplare de un elev te face să visezi la pensionare?
- **Probleme de concentrare** – Uiți unde ai pus catalogul? Te uiți la o foaie goală și nu mai știi ce voiai să scrii? Da, se întâmplă.
- **Simptome fizice** – Dureri de cap, tensiune, insomnii... chiar și laptopul tău pare mai odihnit decât tine.

Ce putem face?

Nu e totul pierdut! Există câteva lucruri care pot ajuta:

1. **Stabilește limite** – Spune „nu” la sarcinile care îți depășesc atribuțiile. Nu ești robot (chiar dacă ai încercat să funcționezi ca un robot până acum).
2. **Gestionează-ți mai bine timpul** – Planner, aplicații de organizare, tehnica Pomodoro (25 min de muncă, 5 min pauză) – orice funcționează ca să nu simți că muncești 24/7.
3. **Fă lucruri care îți plac** – Timp cu familia, hobby-uri, sport. Poate e momentul să scoți bicicleta din debara sau să redescoperi bucuria tricotatului sau a cititului (de plăcere, nu doar pentru ore).
4. **Caută sprijin** – Vorbește cu colegii, alătură-te unor grupuri de suport, cere ajutorul unui mentor. Uneori, simplul fapt că știi că și alții trec prin același lucru ajută enorm.
5. **Încearcă tehnici de relaxare** – Meditație, respirație profundă, yoga – nu sunt doar pentru guru spirituali, chiar pot funcționa!
6. **Nu ezita să ceri ajutor profesional** – Un psiholog sau un coach educațional te poate ajuta să îți recapeți echilibrul.

Concluzie

Burnout-ul nu este doar „o perioadă mai grea”, ci un semnal de alarmă că trebuie să ai grijă de tine. Nu poți oferi educație de calitate dacă ești epuizat. Așa că hai să începem să ne punem pe lista de priorități – nu doar elevii, nu doar lecțiile, ci și noi. Pentru că, la urma urmei, dacă noi suntem bine, și școala va merge mai bine. 😊



Prof. Ivanof Violeta

Liceul Teoretic "Grigore Moisil" Tulcea