



3 Οκτωβρίου 2026

Εργασιακή κόπωση, άγχος και ανάγκη ουσιαστικής στήριξης των εκπαιδευτικών

Η διδασκαλία είναι απαιτητική εργασία. Προϋποθέτει συγκέντρωση, προετοιμασία, διαρκή εγρήγορση, συναισθηματική διαθεσιμότητα και ευθύνη για άλλους ανθρώπους. Η κούραση ύστερα από μια δύσκολη σχολική ημέρα είναι αναμενόμενη. Το πρόβλημα αρχίζει όταν η κούραση συσσωρεύεται, όταν η ανάπαυση δεν επαρκεί και όταν ο εκπαιδευτικός αισθάνεται ότι οι απαιτήσεις αυξάνονται συνεχώς, ενώ ο χρόνος, τα μέσα και η υποστήριξη παραμένουν ανεπαρκή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει την επαγγελματική εξουθένωση ως φαινόμενο που σχετίζεται με χρόνιο εργασιακό στρες το οποίο δεν έχει αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Αναφέρεται στην εξάντληση, στην αυξανόμενη ψυχική απόσταση απέναντι στην εργασία και στη μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα. Στη διεθνή ταξινόμησή του την καταγράφει ως εργασιακό φαινόμενο, χωρίς να την ταξινομεί ως αυτοτελή ιατρική πάθηση.

Η διάκριση αυτή μας βοηθά να κατανοήσουμε τη σοβαρότητα του ζητήματος χωρίς να χαρακτηρίζουμε κάθε δύσκολη ημέρα ως εξουθένωση και χωρίς να κάνουμε διαγνώσεις στους συναδέλφους μας. Μας βοηθά, επίσης, να θέσουμε ένα ουσιαστικό ερώτημα: Πώς οργανώνεται η εργασία στο σχολείο και τι απαιτεί καθημερινά από τους ανθρώπους του;

Το σχολείο συγκεντρώνει μέσα στις αίθουσές του τις δυσκολίες της κοινωνίας. Οικονομική ανασφάλεια, οικογενειακές εντάσεις, κοινωνικές ανισότητες, μοναξιά, φόβος και αβεβαιότητα επηρεάζουν τη ζωή των παιδιών και, αναπόφευκτα, τη σχολική καθημερινότητα. Ο εκπαιδευτικός καλείται να ανταποκριθεί σε διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες, να προλάβει συγκρούσεις, να διαχειριστεί δύσκολες συμπεριφορές, να στηρίξει παιδιά που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες και να δημιουργήσει συνθήκες συμμετοχής για όλους. Αυτή είναι μια ευθύνη που αποκτά ιδιαίτερο βάρος όταν υπάρχουν πολυπληθή τμήματα, ελλείψεις προσωπικού, ανεπαρκής υποστήριξη στην ειδική αγωγή, ακατάλληλοι χώροι ή περιορισμένη πρόσβαση σε ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς.

Η διαφορετικότητα των παιδιών αποτελεί βασικό στοιχείο της εκπαιδευτικής μας αποστολής. Η δυσκολία προκύπτει όταν το σχολείο καλείται να ανταποκριθεί σε αυτή χωρίς τους αναγκαίους πόρους. Δεν μπορεί η συμπερίληψη να στηρίζεται αποκλειστικά στην προσωπική αντοχή ενός εκπαιδευτικού. Χρειάζεται στελέχωση, επιμόρφωση, συνεργασία με ειδικούς και χρόνο για ουσιαστική παιδαγωγική δουλειά. Όταν αυτά απουσιάζουν, δημιουργείται ένα επώδυνο χάσμα ανάμεσα σε όσα γνωρίζουμε ότι χρειάζονται τα παιδιά και σε όσα μπορούμε πραγματικά να τους προσφέρουμε. Αυτό το χάσμα παράγει απογοήτευση και άγχος. Ο εκπαιδευτικός αναρωτιέται αν έκανε αρκετά, ακόμη και όταν έχει ήδη ξεπεράσει τα όριά του.

Η σχέση σχολείου και οικογένειας μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη πηγή στήριξης. Πολλοί γονείς συνεργάζονται, εμπιστεύονται τους εκπαιδευτικούς και συμβάλλουν ουσιαστικά στη σχολική ζωή. Αυτή τη σχέση χρειάζεται να την καλλιεργούμε. Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις στις οποίες η επικοινωνία μετατρέπεται σε διαρκή πίεση, απαίτηση

για άμεσες απαντήσεις οποιαδήποτε ώρα, αμφισβήτηση κάθε παιδαγωγικής επιλογής, παρεμβάσεις στη λειτουργία της τάξης, επιθετικά μηνύματα, απειλές καταγγελιών ή δημόσια έκθεση στα κοινωνικά δίκτυα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί τότε να αισθάνεται ότι οφείλει να απολογείται συνεχώς και να τεκμηριώνει προκαταβολικά κάθε του ενέργεια. Αρχίζει να εργάζεται με τον φόβο της επόμενης αντιπαράθεσης.

Οι γονείς έχουν δικαίωμα στην ενημέρωση, στην έκφραση ανησυχιών και στην υποβολή παραπόνων. Το σχολείο οφείλει να ακούει και να εξετάζει υπεύθυνα κάθε ζήτημα. Παράλληλα, η επικοινωνία χρειάζεται σαφείς κανόνες, σεβασμό και θεσμικές διαδικασίες. Χρειάζονται καθορισμένοι χρόνοι ενημέρωσης, επίσημα κανάλια επικοινωνίας, σαφής διαδικασία διαχείρισης παραπόνων και ουσιαστική παρέμβαση της διοίκησης όταν η συμπεριφορά γίνεται προσβλητική ή απειλητική. Η συνεργασία προϋποθέτει ότι και οι δύο πλευρές αισθάνονται ασφαλείς. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να μπορεί να συζητά ένα πρόβλημα χωρίς φόβο ταπείνωσης, εκφοβισμού ή βίας.

Ένας από τους πιο επιβαρυντικούς παράγοντες είναι η συσσώρευση διοικητικών υποχρεώσεων. Καταχωρίσεις, φόρμες, πίνακες, πρακτικά, εκθέσεις, απολογισμοί, δικαιολογητικά, ηλεκτρονικές πλατφόρμες. Στοιχεία που ζητούνται ξανά, πληροφορίες που πρέπει να μεταφερθούν από το ένα σύστημα στο άλλο, διαδικασίες που απαιτούν διαδοχικές εγκρίσεις.

Η τήρηση αρχείων, η διαφάνεια και η οργάνωση είναι αναγκαίες. Κάθε διοικητική απαίτηση, όμως, πρέπει να έχει συγκεκριμένο σκοπό και ανάλογο όφελος για τη λειτουργία του σχολείου. Όταν μια διαδικασία απαιτεί περισσότερο χρόνο από όσο δικαιολογεί ο σκοπός της, χρειάζεται επανεξέταση. Όταν η ίδια πληροφορία καταχωρίζεται επανειλημμένα, χρειάζεται απλοποίηση. Και όταν μια νέα υποχρέωση προστίθεται στις προηγούμενες, πρέπει να υπολογίζεται ποιος θα την αναλάβει και μέσα σε ποιον χρόνο. Η ψηφιοποίηση μπορεί να διευκολύνει την εργασία, εφόσον μειώνει τα βήματα και τις επαναλήψεις. Η μεταφορά ενός εντύπου στην οθόνη, με επιπλέον κωδικούς και προθεσμίες, μπορεί απλώς να αλλάξει τη μορφή της ταλαιπωρίας.

Ιδιαίτερα στους διευθυντές, στους προϊσταμένους και στα μικρά σχολεία, η συσσώρευση διοικητικών καθηκόντων δημιουργεί σοβαρή πίεση. Ο ίδιος άνθρωπος διδάσκει, οργανώνει, απαντά σε υπηρεσίες, διαχειρίζεται προβλήματα και αναλαμβάνει ευθύνες που απαιτούν χρόνο και εξειδικευμένη υποστήριξη. Ο χρόνος που αφιερώνεται σε περιττές καταχωρίσεις αφαιρείται από την προετοιμασία, τη συνεργασία και την παιδαγωγική φροντίδα. Αυτό είναι το πραγματικό κόστος της υπερβολικής γραφειοκρατίας.

Εξίσου επιβαρυντική είναι η αίσθηση ότι ο προγραμματισμός μπορεί να ανατραπεί ανά πάσα στιγμή. Όταν οδηγίες φτάνουν καθυστερημένα, όταν ζητούνται ενέργειες με ασφυκτικές προθεσμίες, όταν οι διευκρινίσεις είναι ασαφείς ή διαφορετικές υπηρεσίες δίνουν διαφορετικές απαντήσεις, η ευθύνη της προσαρμογής μεταφέρεται στο σχολείο. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται τότε να διακόψει όσα έχει σχεδιάσει, να αναζητήσει τι ακριβώς ισχύει και να καλύψει διοικητικές αστοχίες με προσωπικό χρόνο. Η προχειρότητα στον σχεδιασμό έχει ανθρώπινο κόστος. Η καθυστερημένη στελέχωση γίνεται αναστάτωση στα τμήματα. Η ασάφεια μιας οδηγίας γίνεται φόβος λάθους. Η απουσία τεχνικής υποστήριξης γίνεται επιπλέον εργασία για έναν συνάδελφο. Η σχολική ζωή περιλαμβάνει απρόβλεπτα γεγονότα. Γι' αυτό ακριβώς η διοίκηση οφείλει να προσφέρει όσο γίνεται περισσότερη σταθερότητα, έγκαιρες οδηγίες, σαφείς αρμοδιότητες, ρεαλιστικές προθεσμίες και διαθέσιμη υποστήριξη.

Η εκπαιδευτική εργασία περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από τις ώρες διδασκαλίας: προετοιμασία, διόρθωση, σχεδιασμό υλικού, επικοινωνία, επιμόρφωση και επεξεργασία

δύσκολων περιστατικών. Όταν σε αυτά προστίθεται η προσδοκία διαρκούς ψηφιακής διαθεσιμότητας, τα όρια ανάμεσα στον εργασιακό και στον προσωπικό χρόνο γίνονται δυσδιάκριτα. Ένα υπηρεσιακό μήνυμα αργά το βράδυ, μια απαίτηση άμεσης απάντησης το Σαββατοκύριακο, μια εργασία που παρουσιάζεται ως «πέντε λεπτά» μπορούν να παρατείνουν την αίσθηση ότι ο εκπαιδευτικός βρίσκεται μονίμως σε υπηρεσία. Η δυνατότητα αποσύνδεσης και ανάπαυσης χρειάζεται να ενσωματωθεί στην οργάνωση της δουλειάς. Να υπάρχουν σαφή όρια στην επικοινωνία και πραγματικός χρόνος για όσα απαιτούνται.

Στην πίεση αυτή προστίθενται, για αρκετούς συναδέλφους, η οικονομική δυσκολία, οι μεγάλες μετακινήσεις, το κόστος στέγασης και η αβεβαιότητα της αναπλήρωσης. Η επαγγελματική ζωή επηρεάζεται από τις συνολικές συνθήκες μέσα στις οποίες ζει ο εργαζόμενος.

Το κλίμα στον σύλλογο διδασκόντων ενός σχολείου μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά. Η εμπιστοσύνη, η δίκαιη κατανομή καθηκόντων, η δυνατότητα να ζητήσεις βοήθεια και η υποστήριξη από τη διεύθυνση έχουν μεγάλη αξία. Αντίθετα, η απομόνωση, οι συγκρούσεις, η άνιση επιβάρυνση και ο φόβος ότι κάθε δυσκολία θα εκληφθεί ως ανεπάρκεια αυξάνουν την πίεση. Χρειαζόμαστε σχολεία στα οποία ο συνάδελφος μπορεί να πει «δυσκολεύομαι» και να συναντήσει ανταπόκριση. Σχολεία στα οποία η συνεργασία διαθέτει χρόνο και χώρο, και η διοίκηση βοηθά στην επίλυση προβλημάτων. Η αναγνώριση της προσπάθειας έχει σημασία όταν συνοδεύεται από πράξεις: βοήθεια σε μια δύσκολη τάξη, ανακατανομή ενός υπερβολικού φόρτου, στήριξη σε μια σύγκρουση, πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει ως κινδύνους για την ψυχική υγεία στην εργασία, μεταξύ άλλων, τον υπερβολικό φόρτο, την υποστελέχωση, την ασάφεια ρόλων, την περιορισμένη υποστήριξη και τη βία ή την παρενόχληση. Για την πρόληψη δίνει έμφαση σε οργανωτικές παρεμβάσεις που αντιμετωπίζουν τις ίδιες τις συνθήκες εργασίας, με ουσιαστική συμμετοχή των εργαζομένων. Στο σχολείο, αυτή η κατεύθυνση μπορεί να μεταφραστεί σε συγκεκριμένες διεκδικήσεις:

- **επαρκή και έγκαιρη στελέχωση**, μικρότερα τμήματα όπου οι ανάγκες το απαιτούν και σταθερή υποστήριξη από ειδικό εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό.
- **ουσιαστική μείωση της γραφειοκρατίας**, απλούστευση διαδικασιών, διοικητική υποστήριξη των σχολικών μονάδων.
- **έγκαιρο και συνεπή σχεδιασμό**, με σαφείς οδηγίες πριν από την εφαρμογή αλλαγών, ρεαλιστικές προθεσμίες και τεχνική βοήθεια.
- **πλαίσιο συνεργασίας με τους γονείς**, που θα κατοχυρώνει την ενημέρωση, τον διάλογο και την υπεύθυνη εξέταση παραπόνων, μαζί με την προστασία όλων από προσβολές και απειλές.
- **προστασία του χρόνου ανάπαυσης**, με σαφή όρια στην υπηρεσιακή επικοινωνία και συνυπολογισμό όλων των καθηκόντων στον πραγματικό φόρτο εργασίας.
- **δωρεάν και εμπιστευτική πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη**, χωρίς στιγματισμό, καθώς και επιμόρφωση της διοίκησης στην αναγνώριση και στη διαχείριση της εργασιακής πίεσης.
- **ενίσχυση της συλλογικής λειτουργίας**, με χρόνο για συνεργασία, δίκαιη κατανομή ευθυνών και συμμετοχή των εκπαιδευτικών στις αποφάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους.

Οι προσωπικές πρακτικές φροντίδας, η ανάπαυση και η αναζήτηση υποστήριξης έχουν αξία. Χρειάζεται να συνδυάζονται με ουσιαστική μείωση των παραγόντων που

προκαλούν την επιβάρυνση. Διαφορετικά, ζητάμε από τον εκπαιδευτικό να προσαρμόζεται διαρκώς σε συνθήκες που εξακολουθούν να τον εξαντλούν. Ο εκπαιδευτικός έχει δικαίωμα να εργάζεται με ασφάλεια, σεβασμό και αξιοπρέπεια. Έχει δικαίωμα να διαθέτει τα μέσα που απαιτούνται για την ευθύνη που αναλαμβάνει. Έχει δικαίωμα να ακούγεται όταν περιγράφει μια δυσκολία και να στηρίζεται όταν χρειάζεται βοήθεια. Η φροντίδα των εκπαιδευτικών είναι μέρος της φροντίδας των παιδιών.

Για να μπορεί το σχολείο να προσφέρει γνώση, ασφάλεια, εμπιστοσύνη και ελπίδα, χρειάζεται να εξασφαλίζει αυτές τις συνθήκες και στους ανθρώπους που υπηρετούν καθημερινά την αποστολή του.

**Δημοκρατική Συνεργασία
Εκπαιδευτικών Π.Ε.**