



kuormitus- ja palautumis kartta

M
Muutosvalmentajat
V

Opettajan kuormitus- ja palautumiskartta



15 minuutin pysähdys oman toimintakyvyn
äärelle.



Sinä huolehdit oppilaidesi jaksamisesta joka
päivä.

Mutta milloin viimeksi pysähdyit kysymään,
miten sinä itse voit?

Opettajan työ on merkityksellistä, mutta samalla
se vaatii jatkuvaa läsnäoloa, suunnittelua,
päätöksentekoa ja tunteiden säätelyä.

Kun kuormitus jatkuu pitkään, emme välttämättä
huomaa toimintakykymme muutoksia.

Ärsyynnymme helpommin, keskittyminen
vaikeutuu, palautuminen hidastuu ja työ seuraa
ajatuksissa vapaa-ajalle.

Tämän työkirjan tarkoitus on auttaa sinua
tunnistamaan oman toimintakyvyn tasapainon.

TEHTÄVÄ 1

Oma kuormituskartta

Pysähdy miettimään viimeistä kahta työviikkoa.
Mitkä asiat kuormittivat sinua eniten?

Kuormitustilanne

Kuinka usein?

**Kuormituksen
voimakkuus 1–5**

Esim. jatkuvat

keskeytykset oppitunnilla

päivittäin

4

Kuormituksen eri osa-alueilla

Ajattelu ja keskittyminen

Merkitse ne asiat, jotka tunnistat itsessäsi:

- Ajatukset pyörivät työasioissa iltaisin
- Minun on vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan
- Unohdan tavallista enemmän asioita
- Päätösten tekeminen tuntuu raskaalta
- En saa työpäivän aikana ajatuksiani rauhoittumaan

Omat huomioni:



Kehon viestit

Merkitse ne asiat, jotka tunnistat itsessäsi:

- Hartia- tai niskajännitys
- Päänsärky
- Väsymys, joka ei poistu levolla
- Levottomuus tai vaikeus rauhoittua
- Uniongelmat

Omat huomioni:

Tunteet ja vuorovaikutus

Merkitse ne asiat, jotka tunnistat itsessäsi:

- Ärsynnyn helpommin kuin ennen
- Koen riittämättömyyden tunnetta
- Kannan oppilaiden asioita vapaa-ajalla
- Minun on vaikea olla aidosti läsnä läheisilleni työpäivän jälkeen
- Tunnen syyllisyyttä levosta

Omat huomioni:



Pysähdy nyt hetkeksi

Yllättikö joku edellisissä vastauksissa sinut?

Mihin kuormituksen merkkiin haluan jatkossa kiinnittää huomiota ensimmäisenä?



TEHTÄVÄ 2

Palautumiskartta

– mikä palauttaa juuri minua?

Huomioithan, että kaikki lepo ei ole palautumista.

Jos työssä käytät paljon ajattelua, päätöksentekoa ja tunnetyötä, tarvitset palautumista myös näille toimintakyvyn osa-alueille.



1. Fyysinen palautuminen

Mitkä asiat auttavat kehoani rauhoittumaan ja palautumaan?

- Riittävä uni
- Luonnossa liikkuminen
- Kevyt liikunta
- Venyttely
- Rauhallinen hengittäminen
- Sauna
- Muu: _____

Mikä näistä toteutuu tällä hetkellä?

- ★ hyvin
- ★ joskus
- ★ harvoin

2. Kognitiivinen palautuminen (ajatukset ja keskittyminen)

Mikä auttaa minua irrottautumaan työasioista?

- Harrastus, joka vie huomioni muualle
- Lukeminen
- Luova tekeminen
- Keskustelut läheisten kanssa
- Tietoinen työasioiden rajaaminen

Mikä vie palautumistani?

- Sähköpostien tarkistaminen iltaisin
- Huomisen työpäivän jatkuva suunnittelu
- Työasioiden murehtiminen

Omat huomioni:



3. Emotionaalinen palautuminen

Mikä auttaa minua päästämään irti päivän tapahtumista?


Kenen seurassa voin olla ilman, että minun täytyy olla vastuunkantaja?

Missä tilanteissa tunnen olevani vain minä?



TEHTÄVÄ 3


Oma palautumisen liikennevalo

 **Vihreä – voin hyvin**

Mistä huomaan, että toimintakykyni on tasapainossa?

 **Keltainen – kuormitus kasvaa**

Mitkä ovat ensimmäiset merkit siitä, että tarvitsen muutosta?

 **Punainen – toimintakykyni on ylikuormittunut**

Mistä tiedän, että minun täytyy pysähtyä ja hakea tukea?





LOPPUTEHTÄVÄ

Minun ensimmäinen pieni muutokseni

Mikä on yksi asia, jonka voin tehdä seuraavan viikon aikana oman palautumiseni tukemiseksi?

Minun lupaukseni itselleni:

Päivämäärä: _____

Allekirjoitus (vain itseäni varten):

Vahvimmatkin tarvitsevat *tauno*.
Älä odota, että keho tai mieli pysäyttää sinut.

Taru Alen, 0505943543