

STRES U RADU UČITELJA I NASTAVNIKA

priredila: Dora Šimičić, mag.psych

Stres na radnom mjestu:

niz štetnih fizioloških,
psiholoških i
ponašajnih reakcija na
situacije u kojima
zahtjevi posla nadilaze
sposobnosti,
mogućnosti i potrebe
pojedince

Sedam najvažnijih izvora stresa:

- učenici koji imaju nedostatak motivacije i loš odnos prema školi
- neposlušni učenici i razredna nedisciplina
- brze promjene u kurikulumu
- loši radni uvjeti
- pritisci rokova
- sukobi s kolegama
- osjećaj podcijenjenosti u društvu

dodatni izvori: nedostatak adekvatnih priznanja, optužbe za neuspjeh učenika, slaba suradnja s roditeljima, nerealna očekivanja ...

SIMPTOMI STRESA



emocionalni:

uzrujanost
frustracija
potištenost
preplavljenost
osjećaj gubitka kontrole
nisko samopoštovanje
usamljenost

tjelesni:

niska razina energije
glavobolje
probavni problemi
napetost u mišićima
bol u prsima
ubrzan rad srca
nesanica

kognitivni:

stalna zabrinutost
zaboravljivost
neorganiziranost
nemogućnost fokusiranja
loše prosuđivanje
pesimizam

ponašajni:

promjene u apetitu
prokrastinacija ili izbjegavanje
obveza
povećana konzumacija alkohola,
cigareta ili droga
pokazivanje nervoznih
ponašanja poput griženja
noktiju ili pucketanja prstima

SAGORIJEVANJE NA POSLU (engl. burnout syndrome)

- gubitak motivacije za rad i predanost poslu pod utjecajem dugotrajnog stresa

1. *Emocionalna iscrpljenost* - stanje osjećaja "psihičke iscrpljenosti" koje prati nezainteresiranost za rad
2. *Depersonalizacija* - stanje u kojem je osoba neosjetljiva i ravnodušna prema okolini i potrebama drugih
3. *Smanjeno osobno postignuće* - smanjena želja za radom i poslom

RIZIČNE SKUPINE




"pomagačka zanimanja"
(učitelji, liječnici, psiholozi ...)

SUOČAVANJE SA STRESOM

- niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima nastojimo djelovati na stresnu situaciju

Suočavanje usmjereno na problem

- uključuje mehanizme pomoću kojih osoba nastoji djelovati na izvor stresa (stresor)
 - odnosi se na ciljano rješavanje problema, planiranje, oprez, informiranje i traženje potpore osoba u okolini
 - npr. stres koji izaziva strah od zaraze smanjuje se slijedenjem uputa nadležnih osoba o tjelesnom udaljavanju, održavanju higijene itd.
- 


Suočavanje izbjegavanjem

- osoba se pokušava udaljiti od izvora stresa ili svojih reakcija na stresor
- uključuje nepoduzimanje ili izbjegavanje akcija usmjerenih na problem, negiranje spoznaje da se događaj dogodio, osamljivanje, konzumaciju alkohola i droga itd.

Suočavanje usmjereno na emocije

- osoba traži načine da lakše podnese emocionalnu uznemirenost koju je izazvala stresna situacija
- uključuje potiskivanje emocija, isticanje pozitivnog, mirenje sa sudbinom itd.

Suočavanje traženjem socijalne podrške

- osoba traži podršku obitelji, prijatelja, stručne osobe itd.
- 

KAKO SI POMOĆI?



interpretacija situacije vrlo je važna



- "Ja tu ništa ne mogu."
- "Kad bih barem imala bolju i poslušniju djecu u razredu."
- "Strašno me ljute."
- "Išao bih na seminar, ali nemam vremena ni za što."
- "Nisam dobro postupila. Trebala sam drugačije."
- "Vidio sam da me ti učenici ne vole."

- "Pogledajmo alternative."
- "Ova mi je generacija profesionalni izazov - učim nositi se i s takvim zahtjevima."
- "Ja upravljam svojim osjećajima."
- "Seminar mi trenutno nije prioritet zbog važnih obveza."
- "Postupila sam najbolje što sam znala. Ali od sada ću tako."
- "Normalno je da me ne vole svi učenici, ali trudim se jednako i pravedno postupati prema svima."



Osvijestite svoj trud i rad!

Nagradite se za svoj trud!

Utvrdite granice vlastite odgovornosti!

Borite se za svoja prava!

Budite asertivni!

Osluškujte sebe!

Naučite reći "NE"!

Recite što vam smeta!

Nemojte imati prevelika očekivanja!

Postavite realne ciljeve!

Njeguajte bliskost s ljudima oko sebe!

Slobodno vrijeme ispunite ugodnim aktivnostima!

Ne zaboravite humor!

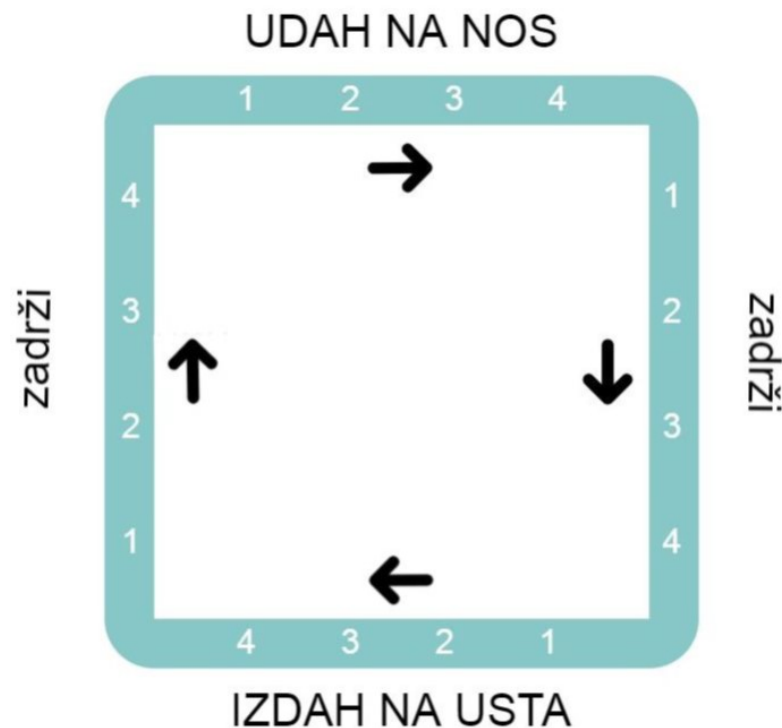
Posvetite se očuvanju svog mentalnog zdravlja!

DIŠITE PRAVILNO - vježbajte disanje u ciklusu 4x4

1. UDAHNITE POLAKO, na nos, bez napora (u sebi brojite do četiri) - trbuh će se blago zaobliti
2. ZADRŽITE DAH (brojite do četiri)
3. IZDAHNITE POLAKO, na usta (brojite do četiri) - trbuh se uvlači prema kralježnici
4. ZADRŽITE DAH (brojite do četiri)

NAKON TOGA PONOVRNO KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA

Vježbajte dijafragmalno disanje tri puta po pet minuta na dan, i svaki put kad se osjećate napeto. Kada savladate tehniku, dišite na ovaj način što češće jer pravilno disanje pozitivno utječe na zdravlje!

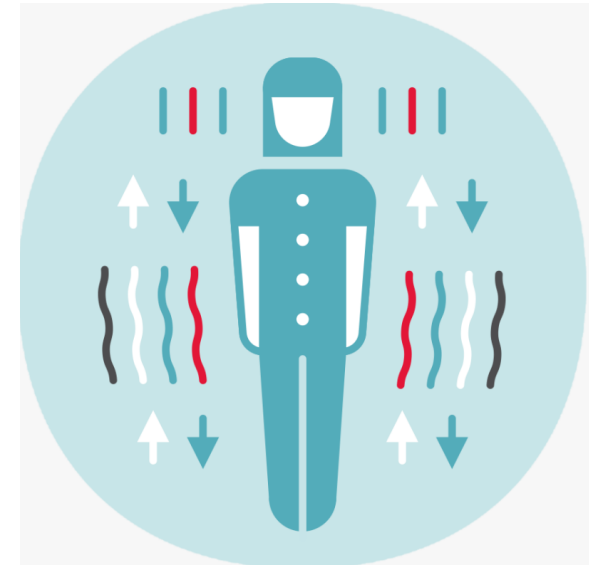


Progresivna mišićna relaksacija (PMR) -

tehnika opuštanja koja pomaže u otklanjanju negativnih posljedica stresa i kontroli tjeskobe

- Sastoji od niza vježbi stezanja i opuštanja različitih mišićnih skupina cijelog tijela, čime se postiže opuštanje tijela i uma
- Namijenjena je osobama izloženim različitim situacijama koje izazivaju napetost, stres, ali i svim osobama sa ili bez poteškoća mentalnog zdravlja

https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc&feature=emb_title



Autogeni trening - postupak relaksacije u kojem se fokusiranjem pozornosti na tijelo i tjelesne senzacije postiže stanje opuštenosti tijela i psihe koje povoljno djeluje na mentalno i fizičko zdravlje

- Koristi se kao metoda pomoći kod stresa, anksioznosti, depresije, kontrole ljutnje, nesanice, umora, teškoća koncentracije, pamćenja i donošenja odluka u prevenciji sagorijevanja na poslu
- Vježbe mogu prakticirati svi koji žele poboljšati zdravlje putem prevencije negativnog utjecaja stresa, i sve osobe sa ili bez poteškoća mentalnog zdravlja
- Ne preporučuje se osobama koje imaju teže mentalne poremećaje koji bitno ometaju njihovo funkcioniranje

<https://www.youtube.com/watch?v=Gw7MSVJGaNk&t=404s>



IZVORI

Martinko, J. (2010) Profesionalno sagorijevanje na poslu nastavnika u obrazovanju odraslih. *Andragoški glasnik*, 14 (2) str. 99- 110.

Matoš, D. (2019). Uloga ravnatelja u preveniranju nastavničkog stresa. (Doctoral dissertation, University of Zadar).

Štrkalj Ivezić, S., Štimac Grbić, D. i Kušan Jukić, M. (2020). Zaštita mentalnog zdravlja u krizi. *Medix* 2020 Apr 30;26 (141 Prilog 1):3-50.

Tomašević, S., Horvat, G. i Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(3), 49-65.

https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body#2