

Kako se zaštитити од стresa?

Količina stresa što je iskusi nastavnik u razredu razlikuje se od pojedinca do pojedinca i ima dokaza što ukazuju kako je stres u porastu. Nije sasmo po sebi loše imati stres jer ga je praktički nemoguće ponekad izbjegći. Doista, povremeni stres je bitan za dovršiti zadatak. Međutim, kad se stres otme nadzoru, njegovi učinci su dalekosežni i mogu dovesti do za život opasna stanja. Koliko ste pripremljeni boriti se protiv osobnog stresa u razredu?

1. Prepoznajte izvor problema

Stres je prirodna reakcija na situacije što stvaraju povećano pobuđenje organizma. U zbumujućim, strašnim, prijetećim ili iznenadnim okolnostima, čovjekov organizam stvara psihičke i kemijske odgovore što pripremaju pojedinca na odluku „boriti se ili pobjeći“ (*fight or flight*). U mnogim okolnostima ljudi ne mogu spremno učiniti jedno od toga pa se kemijske promjene tijela ne raspršuju i gomilaju se. Prepoznati i rješiti početno stanje pobude organizma i raspršiti gomilanje napetosti mora zato postati cilj tehnika smanjenja stresa.

2. Postoji pozitivni i negativni stres

Toliko je rečeno o negativnim učincima stresa da se često zaboravlja kako je neki stres zapravo koristan. Atletičari ruše svjetske rekorde samo uz stres natjecanja, studenti maksimiraju učenje uz stres predstojećeg ispita, poduzetnici postižu veliku dobit i produktivnost uz stres spoznaje kako će izgubiti novac u slučaju neuspjeha, a većina projekata se dovršava uz stres zadanog roka. Malo pozitivnog stresa može potaknuti dnevni život.

Ipak, valja izbjegći previše stresa, negativni oblik što troši ljude i onesposobljava ih kako tkelesno, tako i psihički. Negativni stres se razlikuje u obliku i jačini i važno je upoznati neprijatelja i što je u stanju počiniti kako mu ne bismo prepustili pobjedu.

3. Prepoznajte uzroke negativnog stresa u poučavanju

Uz svijest kako je uzrok stresa jedne osobe, razlog motivacija drugoj, nije lako generalizirati što točno uzrokuje stres u svakoj učionici (Holmes, 199.:209) djelom sudjeluju u stvaranju stresa među nastavnicima.

1. **Vrijeme.** osjećamo se nesposobno obaviti zadane dužnosti i zadatke u raspoloživom vremenu.
2. **Neostatak nadzora.** Ne upravljamo brojem zadataka što ih valja dovršiti. Vanjski pritisak.
3. **Informacije.** Potreba za držanjem koraka s promjenama i osjećaj kako nam nedostaje informacija o najnovijem stanju. Sve veća očekivanja od nas.
4. **Radno opterećenje.** Prisiljeni smo dovršiti posao kod kuće kako bismo sve dovršili na vrijeme. Nerealistična očekivanja i moguće nejednakosti u raspodjeli radnih obveza. Također i iznimno raznovrsna narav posla.
5. **Nedisciplina.** Stalna potreba za rješavanjem neprihvatljiva ponašanja učenika i dnevno suočavanje s prekidima.
6. **Rokovi.** Suočavamo se s mnogim rokovima svakoga dana: moramo sastaviti pripremu za nastavu i ocjeniti učeničke uratke.
7. **Preopterećenje osobama.** Od vas se može tražiti interakcija sa više od stotinu ljudi dnevno.
8. **Strah** od odgovornosti, promjena, vrednovanja našega rada ili nesigurnosti radnog mjestra.
9. **Ograničena sredstva** (resursi). Obveza pripreme ili dopune izvora kojim raspolaže škola. Jadno stanje opremljenosti nekih učionica.
10. **Agresija.** Moguće prijetnje nekih učenika i roditelja te zlostavljanje od članova kolektiva.

Nije čudo što je nekim nastavnicima učionica stresno okruženje.

4. Vodite računa o sebi

Mnogi nastavnici glume da se osjećaju dobro, ali nijekanje problema vezanih uz stres će samo stanje učiniti složenijim i produljiti vrijeme oporavka. Samopromatranje i iskrenost su nužni prvi koraci za utvrditi jeste li, ili postajete li žrtvom negativnog stresa.

Počnite s odgovorima na sljedeća pitanja:

- Je li moje raspoloženje postojano i uravnoteženo ili mi se povremeno događaju nagle promjene iz zadovoljstva u nelagodu?
- Jesu li moje misli općenito pozitivne ili negativne? Jesam li vjećiti pesimist?
- Oslanjam li se na stimulativna sredstva (kofein, alkohol i lijekove) više od normalnog?
- Kakva je moja raina energije?
- Jesam li manje samopouzdan nego inače?
- Kakve su moje interakcije s kolegama i učenicima? Jesam li strpljiv i održavam pozornost ili lako prasnem i gbitim koncentraciju?
- Je li rad obuzeo moj život? Bavim li se još aktivnostima u dokolici? Imam li energije za to?
- Iskazujem li kakve tjelesne znakove da stres slabiti moj obrambeni sustav?

5. Budite svjesni tjelesnih znakova stresa

Iako su tjelesno osjeti subjektivni ili nisu uvijek točan pokazatelj učinka stresa, tijelo može poslati upozorenja što ukazuju kako neriješeni stres uzima svoj danak. Vaš liječnik može ulazati na stres kao problem ako doživljavate sljedeće:

brzo disanje, povećani broj otkucaja srca, povišeni krvni tlak, uznemirenji probavnog sustava, promjene tlaka, umor, nesanica, depresija, žgaravica, poremećaji izgleda kože, impotencija kod muškaraca ili poremećaj mjesecnog ciklusa kod žene, nesposobnost koncentracije, tjeskoba, češća pojave bolnog grla i povišene temperature, glavobolja.

6. Prihvatilete što ne možete promijeniti

Prihvatilete kako ima vidova rada u razredu i školi što ih ne možete promijeniti: promjene same i prekide u nastave. Trebate ih dopustiti u svom planiranju i određivanju vremena, a zatim dopustite neka se frustracije zbog takvih događaja *isperu* kroz vašu svijest. Olakšajte frustraciju zbog takvih događaja „*isperu*“ kroz vašu svijest. Olakšajte frustraciju prosvjedom i izrazite nezadovoljstvo, ako doista mislite da će vam pomoći, ali ne ustrajte na onome što ne

možete promijeniti. Umjesto toga, razmislite o prihvaćanju neke od zamisli o upravljanju stresom.

Činjenica je

Kako bude slučaj s mnogim čudesnim otkrićima u znanosti i medicini , Hans Seyle (1097.-1982., rođeni Mađar) nabasao je na zamisao o „Sindromu opće prilagodbe“ (General Adaptation Syndrom, G.A.S) o čemu je prvi pisao u britanskom časopisu Nature, 1936. G.A.S. alternativno poznat kao „sindrom stresa“ je, po Selyeu, proces u kojem se tijelo suočava sa stresom, (prvo ga je nazvao „škodljivim uzročnikom“). Selyeova izvorna zamisao doprinjela je uspostavi novoga medicinskoga područja: proučavanje biološkog stresa i njegova učinka, što se razvilo sredinom 20. stoljeća i postalo središtem zanimanja tisuća istraživača.

Glediše

„Stres ne trba nužno izbjegavati. Vezan je uz izraz svih naših urođenih poriva. Stres postoji sve dok ima zahtjeva prema bilo kojem djelu tijela. Doista, potpuna sloboda od stresa je – smrt!“

Hans Selye (1936.) pionir stresa

? Zapitajte se

razmislite o područjima mogućeg stresa u vašem poslu. Možete li odrediti čimbenike koji doprinose pritiskušto ga doživljavate u razredu? To postaje vaš prvi cilj u svakom programu osmanjenja osobnog stresa.

Razmislite uz osmijeh ☺

Zamislite. Konačni umiritelj nastavnika pod stresom- pokretni psihološki servis. Prema časopisu „Fortune“, posao cvjeta za servise „psihiyatara na kotačima“ u SAD.

Čini se kako najveća potražnja dolazi od zaposlenika s Wall Streeta koji ga rabe kako bi ugurali terapiju u svoj prezaposleni raspored. Drugi jednostavno uživaju da ih se vozika okolo dok profesionalnom savjetniku za stres olakšavaju dušu od dnevnih jadaili provedu cijeli sat terapije na pločniku izvan ureda ili doma.

Zamislite specijalno opremljeno, neobilježeno vozilo kako vas kupi i vozi u školu ili iz nje te nudi psihološko savjetovanje za olakšanje stresa. Samo u Americi?

Finger i Flanagan (1998.:19)

Činjenica je

Kad je Mozart skladao krajem 18. stoljeća, Beč je bio tako tih da se požarni alarm mogao davati glasom- vatrogasac je vikao s tornja katedrale Sv. Stjepana. Danas, u našem društvu, razina buke je tolika da stalno izbacuje naše tijelo iz ravnoteže i iz prirodnih ritmova. Zamislite koji utjecaj samo ta sve veća razina buke ima na uši, umove, tijela i opterećuje stresom nastavnika.