

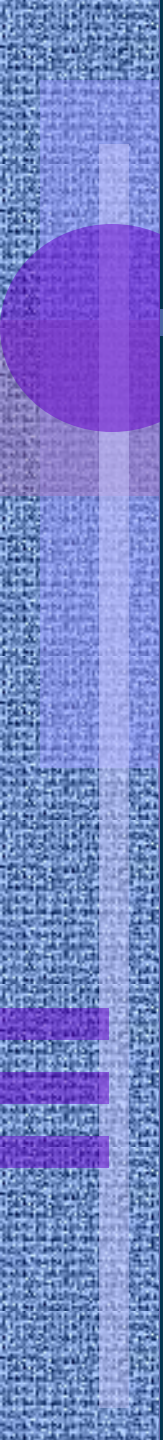


STRES NA POSLU

Aktiv razredne nastave
OŠ "Đuro Ester" Koprivnica
mr.sc. Jasna Relja, pedagoginja
savjetnica

Što je stres?

- Stresni događaj definira se kao događaj koji osoba procjenjuje kao ugrožavajući ili opasan za nešto što je njoj važno, što može izmijeniti tijekom njenog života
- Stres je unutrašnje subjektivno stanje koje predstavlja reakciju na stresni događaj
- Različite osobe na istu stresnu situaciju različito reagiraju



**Pogledajte slike
i navedite asocijacije i osjećaje
vezane uz njih!**





©2004 JUBI





Dvije kategorije stresa

- **AKUTNI STRES** – karakterističan je doživljaj emocionalne patnje. Osoba je svjesna svoje “nervoze”, uznemirenosti, tuge, potištenosti, bijesa prema sebi i drugima, rastresenosti, slabe koncentracije, zaboravnosti, zabrinutosti za svoje psihičko stanje.
- **KRONIČNI STRES** – karakteristično je odsustvo doživljaja emocionalne patnje, razvija se tolerancije na akutni stres i navikava se na njega; osoba izbjegava socijalne kontakte, ne pronalazi zadovoljstvo u svakodnevnim aktivnostima

Kronični stres

- Osoba se ne može opustiti
- Umor
- Nedostatak vremena
- Manjak motivacije
- Cinizam
- Negativizam
- Pretjerana kritičnost prema drugima
- Nesanica
- Duži oporavak od bolesti
- Različite psihofizičke tegobe koje prelaze u bolesti
- Agresivnost

Pozitivan stres i štetan stres

- **Pozitivan stres** - to je onaj neznatan stres koji potiče na djelovanje, na napredovanje, na reagiranje u opasnostima
- **Štetan stres** je onaj koji iscrpljuje snagu i slabi otpornost tijela, prelazi u brigu i tjeskobu, onemogućava vidjeti i svjetliju stranu života

Posljedice stresa

- Blokiranje osjetila – nema sposobnosti primanja novih osjećaja i informacija, stežu se mišići i živci, mozak ne funkcioniše, osoba ne ostvaruje svoje potencijale



Stres u učiteljskom pozivu

- Javno zanimanje
- Ugled zvanja
- Količina zadataka
- Obrazovni i odgojni zadaci
- Suradnja učitelja
- Komunikacija s roditeljima
- Komunikacija s učenicima



Prevladavanje stresa

1. KVALITETNI MEĐULJUDSKI ODNOSI I DOBRA KOMUNIKACIJA U ŠKOLI

- Razumijevanje
- Poštovanje
- Iskrenost
- Solidarnost
- Suradnja
- Zajedništvo

“Zamke” u međuljudskim odnosima u školi – izvor stresa

- Profesionalna deformacija – dječje reakcije i ponašanja, uvijek sam u pravu,
- Rast ega i taštine – ja sam najbolji u razredu, ja znam najbolje, djeca me vole... zašto nas djeca vole?
- Izlaz – rad na svojoj osobnosti, rad na razvoju osobnog samopouzdanja, zajedništvo u razlikama, svatko ima nešto dobro, djelovati u odgoju kao tim, ne osporavati autoritet pred djecom

Prevladavanje stresa

2. PROMIJENITI NAČIN RAZMIŠLJANJA

- Zamijeniti negativne misli pozitivnima
- Biti svjestan svojih emocionalnih i psiholoških stanja
- Razvijati optimizam
- Biti sretan
- Poznavati sebe i voljeti sebe

Promijeniti način gledanja na učenika – 12 praktičnih vježbi

- 1. učenik je duhovna dimenzija – neograničen u svom rastu i razvoju
- 2. djeca su svjesna učitelja koji ulazi u razred
- 3. kada učitelj ulazi u razred djeca moraju osjetiti slobodu
- 4. djecu učiti moralnosti jer je moralnost temelje sreće svakoga
- 5. učitelj mora imati moralnost da bi je mogao poučavati – ona se vidi na svakom čovjeku
- 6. poštovanje učenika kao osobe
- 7. reći nekada lijepu riječ učeniku
- 8. učitelj treba biti svjestan svojih vrlina (nabrojite ih:☺)
- 9. život je najvažniji, učitelj treba naučiti djecu da negativne misli, riječi i djela ubijaju život u nama
- 10. depresivna djeca pate od osjećaja krivnje, loše slike o sebi
- 11. potrebno je dopustiti djeci da priznaju svoje slabosti, djeca lažu kada znaju da ne smiju biti iskrena, a iskrena su kada znaju da mogu ispraviti i priznati svoju grešku, rađa se povjerenje u dobro
- 12. svaki dan je važno opraštati sebi i drugima, učiti opraštati i učenike

Prevladavanje stresa

3. DOBRA ORGANIZACIJA POSLA

- Dnevna priprema napisana na vrijeme
- Predvidjeti dobre i loše strane tijekom nastavnog sata
- Kvalitetna priprema za SRO i roditeljski sastanak, napisana nekoliko dana ranije
- Odgovornost u izvršavanju zajedničkih poslova – priredbe, projekti i sl.

Prevladavanje stresa

4. OPUŠTANJE

- Fizička aktivnost (hodanje, šetnja, trčanje...)
- Vježbe
- Slušanje glazbe
- Manje gledanja “tri ekrana”
- Razgovor s bliskom osobom

Prevladavanje stresa

5. PREHRANA

- ❖ Redoviti obroci
- ❖ Raznovrsna hrana

Prevladavanje stresa

- Svaki je stres naš duhovni izazov, tek kad čovjek pronađe smisao u njemu raste snaga da prebrodi svaku stresnu situaciju.
- U kolektivu je važno rješavanje problema razgovorom, gomilanje nezadovoljstva u sebi rezultira stvaranjem negativne energije i prenošenjem na cijeli kolektiv
- Čarobne riječi: ljubav, opraštanje, razumijevanje

Puno uspjeha u prevladavanju stresa!



Literatura:

- Zeland, V. (2006): Transurfing, Zagreb, Planetopija
- Časopis hagiohr: hagioterapija – hrvatski model duhovnog zdravlja