

Stres w pracy nauczyciela

Techniki radzenia sobie ze stresem



Prezentacja przygotowana w ramach programu sieci wsparcia dla nauczycieli rozpoczynających pracę



POWIATOWE CENTRUM EDUKACYJNE
W LUBANIU

Aleja Kombatantów 2 59-800 Luban tel/fax (075) 645 53 40

pceluban@interia.pl, www.pceluban.pl

Co to jest stres?

- *Stres to nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania (klasyczna teoria stresu fizjologa Hansa Selyego)*
- *Stres- stan organizmu wywołany przez pobudzenie go nieobojętnymi bodźcami (stresorami); bodźcem takim może być zarówno zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i silne przeżycie psychiczne (ujęcie pedagogiczne Wincentego Okonia)*

Stresory w pracy nauczyciela

- Uciążliwość pracy: w tym uczenie dzieci o dużym zróżnicowaniu pod względem zdolności, trudne warunki lokalowe, słaba współpraca z rodzicami, brak czasu na realizację planowanego materiału lekcyjnego i ocenę uczniów.



- Zachowanie uczniów: trudna klasa, hałaśliwość, zbyt krótkie przerwy, przeciążenie pracą, zajęcia w zbyt licznych klasach, brak uprzejmości ze strony uczniów, ich zuchwalstwo.
- Relacje interpersonalne: naciski ze strony rodziców, zachowanie i postawa innych nauczycieli, naciski ze strony dyrekcji czy władz oświatowych, słaba współpraca i niekorzystna atmosfera w gronie nauczycielskim.

- Presja czasu: szczególnie znaczące są tu zbyt schematyczne podręczniki, prace administracyjne, brak czasu na zajęcia indywidualne z uczniami, ubogie wyposażenie w pomoce dydaktyczne i brak urządzeń usprawniających pracę, konieczność respektowania decyzji odgórnych, nie konsultowanych z nauczycielami.



- Motywacja uczniów: odpowiedzialność za sukcesy uczniów, niechęć uczniów do pracy, niewykonywanie przez nich prac domowych i słabe przygotowanie uczniów do osiągnięcia dobrych wyników.
- Zawodowa satysfakcja: nikła perspektywa kariery zawodowej, brak uznania za dobrze wykonywaną pracę, nieodpowiednie uposażenie, brak pewności dalszego zatrudnienia.

Efekty życia w ciągłym stresie

1. Emocjonalne: lek, niepokój, zwiększona czujność, drażliwość, agresja



2. Fizjologiczne: wzrost ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca, zwiększenie stężenia glukozy w krwi, wzrost napięcia mięśniowego, przyspieszony, płytki oddech, wyostrenie zmysłów, suchość w ustach, zwiększona aktywność gruczołów potowych, przyspieszona perystaltyka jelit, zwiększone napięcie mięśni gładkich (m.in. skurcz żołądka), charakterystyczne zmiany w zapisie EEG (aktywności mózgu), charakterystyczne zmiany w gospodarce hormonalnej.



Objawy wypalenia zawodowego nauczyciela

- Uczucie zmęczenia i wyczerpania,
- Brak przyjemności z wykonywania zawodu nauczyciela,
- Lęk przed rutyną zawodową,
- Zmniejszenie produktywności,
- Dehumanizacja- początkowa sympatia dla podopiecznych ustępuje pola emocjonalnemu dystansowi czy wręcz uczuciom pogardy,
- W ostatecznej konsekwencji często przedwczesna rezygnacja z zawodu z racji niezdolności do jego wykonywania lub choroby.

Jak radzić sobie ze stresem?

- dbać o formę fizyczną i zdrowie,
- zachować równowagę pomiędzy czasem pracy i regeneracji (korzystanie z urlopów dla poratowania zdrowia , rozwijanie własnych zainteresowań i zdolności, wystarczający czas snu),
- nauczyć się odczuwać radość, optymistyczno - realistyczne nastawienie do życia,
- dbałość o wsparcie społeczne, np. odświeżenie zaniedbanych niegdyś satysfakcjonujących kontaktów z przyjaciółmi, kolegami czy krewnymi
- **stosowanie technik relaksacyjnych.**

Techniki relaksacyjne 😊

Słuchanie muzyki i odgłosów przyrody oraz wizualizacja.

Badania pokazują, iż szczególnie korzystnie oddziałują na nas utwory Mozarta. Muzyka ta powoduje zmiany w zapisie EEG (fal mózgowych), zmiana zaś w pracy mózgu pociąga za sobą zmiany w naszym organizmie: zmniejsza się ciśnienie tętnicze krwi, spowolniona zostaje akcja serca, zmniejsza się napięcie mięśniowe, aktywność gruczołów potowych, poprawia się koncentracja i pamięć. Podobną funkcję pełni słuchanie odgłosów przyrody (zwłaszcza, jeśli połączymy je z wizualizacją – wyobrażaniem sobie różnych krajobrazów i przyjemnych widoków) – szumu morskich fal, drzew, płynącego potoku, śpiewu ptaków, odgłosu wiatru.

<https://www.youtube.com/watch?v=iUohO2MSot8>



Przykład tekstu do wizualizacji:

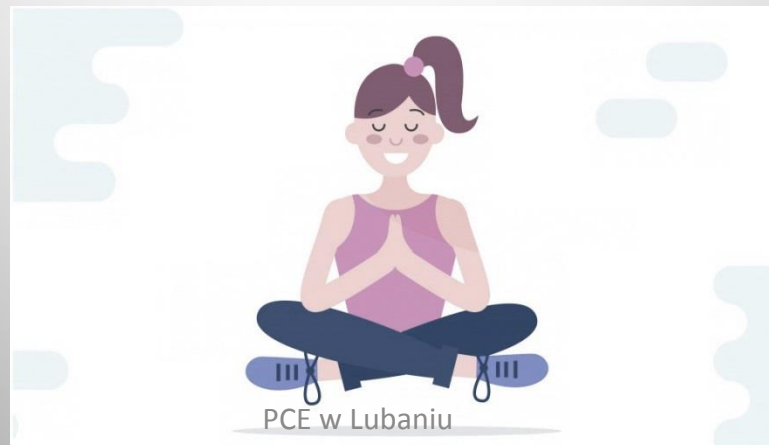
Biały obłok

Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste niebo (ok. 15 sek.). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak odprężony, rozluźniony i spokojny. Odprężony i zadowolony z siebie, obserwujesz, jak mała chmurka pod pływa coraz bliżej. Cieszy cię piękno czystego nieba i małego białego obłoku. Mała, biała chmurka znajduje się właśnie tuż nad tobą i zatrzymuje się. Patrzysz na nią, odczuwasz przyjemność, jesteś odprężony. Sam stań się małą białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, potrzyj dłońią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny i skoncentrowany.



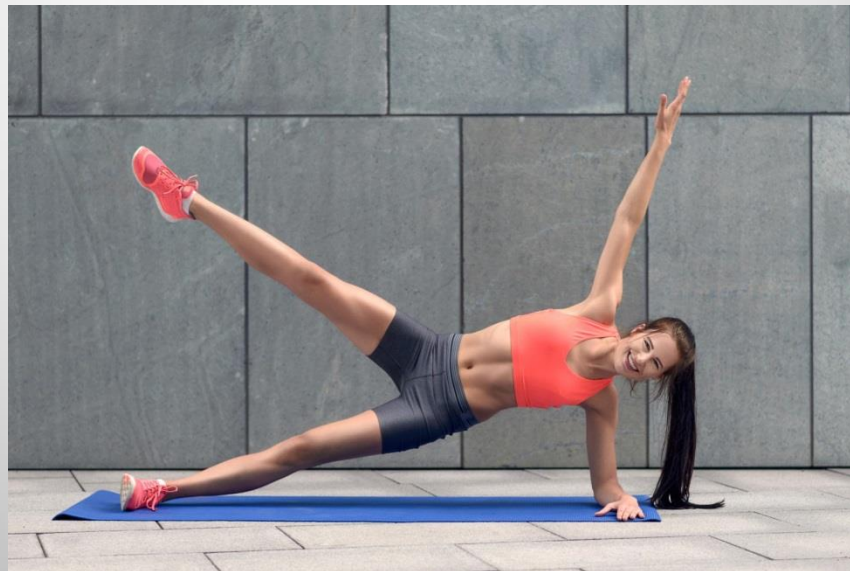
Medytacja – polega na stosowaniu pewnej techniki lub procedury, mogącej wywołać stan relaksacji. Istnieje wiele form medytacji, wspólny dla nich wszystkich jest element koncentracji na określonej rzeczy lub bodźcu. Istnieją 4 typy technik medytacyjnych:

- powtarzanie myśli (mantry) – np. powtarzanie bezgłośnie słowa lub frazy, ale także monotonny śpiew;
- powtarzanie czynności fizycznych – np. w Jodze jest to powtarzanie określonych czynności oddechowych, w Hata Yoga jest to przyjmowanie różnych pozycji ciała;
- kontemplacja problemu;
- koncentracja wizualna - skupienie się na pewnym wyobrażeniu – obrazie, płomieniu świeci, liściu itp.



Ćwiczenia fizyczne, które szczególnie sprzyjają relaksacji to takie, które:

- są aerobowe, – czyli wiąże się z długotrwałym zapotrzebowaniem na tlen (ćwiczenia wytrzymałościowe);
- zawierające ruchy rytmiczne i skoordynowane;
- nie powinno wiązać się z rywalizacją (zarówno z innymi jak i samym sobą), biciem rekordów.



Źródła wykorzystane w prezentacji:

1. *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*, S. Korczyński, Impuls, 2018
2. Umiejętności psychologiczno- pedagogiczne w pracy nauczyciela, J. Mróz, K. Kaleta, Wyd. Pedagog. ZNP, 2012
3. Linki:
 - <https://www.sbc.org.pl/Content/9862/marten.pdf>
 - <https://www.mac.pl/aktualnosci/stres-i-wypalenie-zawodowe-w-pracy-nauczyciela>
 - <http://www.spsusz.pl/nauczyciele/38-poradniki/publikacje/116-stres-w-zawodzie-nauczyciela>
 - <http://www.edukacja.edux.pl/p-11721-stres-w-zawodzie-nauczyciela-i-sposoby-jego.php>
 - <https://www.metis.pl/content/view/652/211/>