



GORIMO LI...

Sagorijevanje na poslu i kako to izbjeći

MŽSV za nastavnike u strukovnom obrazovanju koji rade s učenicima s teškoćama u razvoju

Marijana Petrić Maršić, dipl.psih.

Split, 2.6.2017.

OKO $\frac{3}{4}$ NASTAVNIKA SVJEDOČI DA IMAJU POSLJEDICE NA PSIHIČKO I/ILI MENTALNO ZDRAVLJE ZBOG STRESA NA POSLU

Velike su šanse da ste i vi među njima:

- podučavanje, planiranje
- kontrola tuđeg i vlastitog ponašanja
- rad s učenicima, roditeljima, „nemogući” učenici
- održavanje discipline
- uvjeti rada, buka
- omalovažavanje suradnika
- rješavanje problema
- administracija.....

1. VJEŽBA

Upute:

Razmislite o sljedećim pitanjima i podijelite zaključke.

- ŠTO JE STRES?
- KADA OSJEĆAMO MALI STRES?
- KADA OSJEĆAMO VELIKI STRES?

ŠTO JE STRES

Emocionalno stanje koje nastaje kad se pojedinac sretne s nečim prijetećim i osjeća da su zahtjevi premašili osobne i socijalne resurse koje bi trebao biti u stanju aktivirati da riješi ...

Mali stres osjećamo kada imamo dovoljno vremena i resursa da se nosimo sa zahtjevima.

Veliki stres osjećamo kada mislimo da se ne možemo nositi sa zahtjevima okoline.

PROBLEM SA STERSOM

Nismo uvijek svjesni da smo pod stresom iako imamo očite simptome (kratak fitilj, razdražljivi smo, lako zaplačemo...)

S vremenom opterećenje postaje toliko da i maleni dodatni pritisak vodi do „proboja”.

Kada ga osvijestimo:

- neki lakše pričaju o tome
- drugi se boje ili im je neugodno jer bi drugi mogli promisliti kako su slabi ili nesposobni

2. VJEŽBA

Upute

Nabrojite situacije na poslu zbog kojih se nastavnik općenito može naći pod stresom (događaji, ljudi, obaveze, institucije...).

Vrijeme:

5 min

NEKI OD STRESOVA KOJIMA SU IZLOŽENI NASTAVNICI

Odgovornost za znanje učenika	Sve veća potreba uključivanja tehnologije u nastavu
Izvanastave aktivnosti	Promjene, kurikulum
Nošenje posla kući	Nedostatak administrativne potpore, sve više administrativnih obaveza
Zahtjevni učenici, učenici s TUR	Upravljanje razredom i disciplina
Roditelji	Međuljudski odnosi
Status u društvu, plaća	Stručna usavršavanja
Planiranje sata	Prevelika učenička prava

RAZUMJETI STRES U ŽIVOTU:

- *Dugotrajni stres.*
- *Kratkotrajni stres (opasni, ozbiljni stresori).*
- *Identificirati sve dostupne resurse i iskoristiti ih na najbolji mogući način.*
- *Razviti, usvojiti tehnike suočavanja sa stresom koje su za vas učinkovite.*
- *Planirajte upravljanje stresom.*

RAZUMJETI STRES U ŽIVOTU:

Postanite svjesni svoje individualne reakcije na stres!

1. Primijetite kakve vam se promjene događaju u tijelu.

2. Primijetite koje vam se misli vrzmaju glavom.

3. Strategije za borbu protiv stresa.

4. Rano otkrivanje stresa

Što više budete poznavali sebe i svoje reakcije na stres to ćete brže reagirati na rane znakove stresa, i lakše odabrati strategiju koja će vam pomoći da se nosite sa stresom i da ga smanjite.

3. VJEŽBA

Upute:

Saznajte što vama izaziva stres. Nabrojite sve zbog čega se trenutno osjećate pod stresom i to pokušajte razvrstati pod:

**STRESNE SITUACIJE KOJE MOGU
KONTROLIRATI**

**STRESNE SITUACIJE KOJE NE
MOGU KONTROLIRATI**

Izaberite jednu stresnu situaciju koju možete kontrolirati i pokušajte definirati rješenje, nešto što bi moglo značajno utjecati na smanjenje stresa.

Vrijeme:

5 min

Prema biolozima ponašanje čovjeka koji je pod stresom može biti dvojako:

- borba: sa uzrocima stresa (stresori)
- bijeg: izbjegavamo uzroke stresa, ignoriramo ih

STRES = fizički, socijalni i psihički
Odaziv na stres = mehanizam preživljavanja

DANAS:

S je često prisutan

odaziv prečest (tijelo se sprema na akciju)

ali akcije nema (jer su to S psih.naravi)

E se ne izbacuje

simptomi

fizička i psihička iscrpljenost

- *Visoki krvni tlak, srčane bolesti, srčani udari, migrene, artritis, iritabilni kolon, nizak imunitet, problemi s kožom, glavobolje, bolovi u vratu, ramenima, leđima...*
- *Emocionalni problemi, strah, anksioznost, razdražljivost, ljutnja, agresija, nesanica, zaboravljivost, uznemirenost, smanjuje se kvalitetu rada, ometa se ispravno odlučivanje, sklonost pogreškama*

5. VJEŽBA

Upute:

Ispunite upitnik o stresu i saznajte u kolikoj vas je mjeri on već obuzeo.

Vrijeme:

5 min

Zaštitite se prije nego se posljedice djelovanja kortizola pojave.
Niste nepobjedivi. Biti nastavnik samo je po sebi stresna pozicija
pa je važno

- naučite se opuštat
- razvijajte fleksibilnost
- upravljajte i planirajte svojim vremenom

Radite rupe i poklopce na kantama u kojima teglite svoj stres
cijeloga dana!!!!!!

SAVJETI ZA SMANJENJE STRESA,

umiri srce, tlak, disanje, krv se usmjeri u mozak, opusti mišiće

- Planirajte, organizirajte svoj rad, naučite reći ne, prioriteti
- Prepoznajte i prihvatite granice, nešto ipak ne možete kontrolirati, ali uvijek možete..., pronadite pozitivno u promjenama
- Suočavajte se s stresom, **STO MOGU ODMAH UČINITI DA GA RIJEŠIM?**
- „ispričajte” svoje probleme, iskoristite socijalnu mrežu, smijte se
- Izbjegavajte nepotrebne situacije natjecanja
- Brinite se o sebi, opuštajte se, **DRUŽITE SE S PRIJATELJIMA, HOBIJI**
- Opuštajte tijelo: masaža, vježbanje, ples, fizička aktivnost
- Naspavajte se
- Upoznajte se sa stresom: uzrok, trajanje, frekvencija, reakcije...

DUBOKO DISANJE

nas usporava, umiruje. Plitko disanje uzrokuje stres, a duboko puni krv kisikom, umiruje tijelo i um – omogućava odgovor, a ne nužno reakciju na situaciju.

„Duboko udahni!” – zvuči kao kliše, ali kad je stres u pitanju, funkcionira.

- 3-5 min
- Sjednite udobno, stopala na podu, ruke na koljenima
- Dišite polagano i duboko (7/11), koncentrirajte se na pluća koja se potpuno šire

SKEN TIJELA

omogućava opuštanje cijelog tijela.

- Udobno se smjestite
- Umirite se par minuta fokusirajući se na vlastito disanje
- Usmjerite pažnju u prste i samo postanite svjesni stanja u tom dijelu tijela (cca 20'')
- Stopalo, list, bedro, trbuh, leđa, šake, ruke, vrat, ramena, čeljust, usne, oči, tjeme...
- Ako gubite koncentraciju ponovno se fokusirajte na disanje i zatim se ponovno usmjerite na dio tijela gdje ste bili

MINDFULNESS

To je način usmjeravanja pažnje na sada, na trenutak te tako oslobađa misli i tijelo od pritiska.

Pomaže regulirati, centrirati, normalizirati mišljenje i osjećanje.

- 3min su dovoljne da se opustite i pojačate svoju koncentraciju*
- Smjestite se udobno, zatvorite oči, umirite disanje*
- Čujte 5 zvukova*
- Osjetite 5 dodira*
- Sjetite se 5 ugodnih stvari ovog trenutka*

Ako ništa drugo, sjednite par minuta i samo slušajte okolinu.

Neki su već otupjeli na stres, nisu ga svjesni.

S vremenom preopterećenost s stresom dovodi nas u ozbiljne probleme...

...bolesti, sagorijevanje, slomove.

ŠTO JE SAGORIJEVANJE?

NORMALNO = umor, iscrpljenost – povremeno

NORMALNO = najradije ne bi otišao na posao – ponekad

NIJE NORMALNO = nesposobnost suočiti se sa danom iako je sve „idealno”

dugotrajan S, povratni S, preopterećenost, potplaćenost, emocionalna iscrpljenost, nepoštivanje, manjak osobnog postignuća, izoliranost

ZAČARANI KRUG: što je sagorijevanje jače, jača je i izolacija što umanjuje šansu za reintegraciju u zdravi poslovni kontekst.

STUPANJ SAGORIJEVANJA

-MBI (Maslach burnout Inventory)

EMOCIONALNA
ISCRPLJENOST

frustracija,
manjak interesa za podučavanje,
otpor prema novom,
okrivljavanja učenika i škole za neuspjeh

DEPERSONALIZACIJA

cinizam,
loš odnos s učenicima i kolegama,
manjak samokontrole,
izolacija, izbjegavanje kontakta očima,
nespremnost podijeliti iskustva

MANJAK OSOBNOG
POSTIGNUĆA

ne postavljanje ciljeva,
nisko samopouzdanje,
profesionalna ljubomora koja pojačava frustraciju,
odnosi pate - profesionalni i privatni

ZAŠTO NASTAVNICI?

- najčešće u pomagačkim strukama

rad s učenicima (roditelji, kolege)

stalno se truditi zadovoljiti zahtjeve drugih

zahtjevi organizacije

Sagorijevanje je više od raspoloženja ili psihičkog stanja. Emocionalna, kognitivna i psihička iscrpljenost koja vodi do poteškoće zdravstvene, psihičke, socijalne prirode.

„Burned out” nastavnik utječe na kolektiv – gundanje, prigovaranje, ne uključivanje, okrivljavanje ... s vremenom definira klimu što može negativno utjecati na rad ostalih

– „usamljenički” posao → ovisni o pozitivnoj klimi kolektiva koja motivira i involvira pojedinca

Sagorijevanje je zarazno!

Kakva bi bila onda preventivna zbornica?

- *Nastavnici se pozdravljaju.*
- *Diskutiraju o razrednim odjelima, problemima, učenicima.*
- *Suraduju: dijele ideje, materijale, probleme, uspjeh.*
- *Oglasna ploča na kojoj nisu samo obavijesti već na njoj dijelite profesionalne važne info koje pomažu u odrađivanju zadataka.*
- *Osjeća se opuštena atmosfera koja je orijentirana za ljude.*
- *Racionalnija podjela administrativnih obveza.*
- *Graditi klimu dijeljenja ideja i učenja od drugih, poticanje suradnje.*
- *Cijeniti i poticati inicijativu.*
- *Poticati napredovanje u struci.*

Što bi se moglo napraviti?

U našim školama ne postoje organizirane službe koje se bave upravljačkim sustavom, sustavnim praćenjem angažmana zaposlenika, problemima pojedinca...

Često ostaju nevidljivi, bez podrške i pomoći. Možda nisu niti svjesni svog stanja.

Možemo poticati atmosferu podrške u kolektivu i pokušati pomoći onima za koje uočimo da se „zagrijavaju“!

Razvijati vlastiti repertoar učinkovitih strategija suočavanja sa stresom.

The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion consists of several layers of blue and light blue wavy bands, suggesting a sky or distant mountains. The bottom portion consists of rolling green hills in various shades of green, from light to dark. The overall style is clean and modern.

HVALA!