

Petra Buchwald,
STRESS IN DER SCHULE
und wie wir ihn bewältigen.

Paderborn: Ferdinand Schöningh,
 2011., 112 str.

Stres u školi i kako ga možemo prevladati, naslov je, ali i tema predstavljene knjige. Njezina autorica je Petra Buchwald, profesorica na Sveučilištu u Wuppertalu, u Institutu za istraživanje obrazovanja. Kao predsjednica Međunarodnoga Stres-društva ima dugogodišnje iskustvo o tome kako se nositi sa stresom.

Pojam stresa prisutan je već stoljećima u svim područjima čovjekova života i njegov je neizbježni dio. Ni jedna druga vrsta zanimanja ne trpi toliko od stresa, kao nastavničko. To se posebice odnosi na nastavnike koji su svom poslu posvećeni u potpunosti, s velikim entuzijazmom i osjećajem odgovornosti. Što stres predstavlja u životu nastavnika, odakle dolazi, kakve učinke ima, te kako ga možemo prevladati, pitanja su koja si svakodnevno postavljaju nastavnici kako bi bili uspješni u svom pedagoško-didaktičkom radu. U prvom poglavlju autorica iznosi teorijsku osnovu o temi stresa. Stres svi poznajemo, on je prijetnja našeg vremena, no sam pojam je teško jasno definirati. Možemo ga podrazumijevati kao način na koji naše tijelo reagira na različita opterećenja (npr. lupanje srca, preznojavaње...). Stresne situacije mogu se podrazumijevati i kroz nedostatak vremena, stalne promjene učenika i slično. Svaka osoba različito procjenjuje određene situacije, a ovisno o tome kako se s njima nosi, čovjek reagira više ili manje stresno. To znači da reakcije na stres uvelike ovise o individualnoj percepciji i procjeni situacije, koja je uvijek subjektivna i ovisi o različitim faktorima (npr. o trenutnoj atmosferi, prijašnjem iskustvu ili nekim osobinama ličnosti). Stresno stanje može pokrenuti percepcija gubitka, prijetnje ili izazova. Različite percepcije tako izazivaju različite osjećaje. Iskustvo gubitka može dovesti do ljutnje i tuđe, doživljaj prijetnje praćen je strahom i zabrinutošću, no ako je situacija

procijenjena kao izazov, može potaknuti pozitivne emocije poput povjerenja, interesa, radosti i znatiželje. „Katkad nam pomaže da stvari vidimo u jednom drukčijem svjetlu“ (str. 17). U situacijama nošenja sa zahtjevima ljudi koriste svoje postojeće resurse, a stres se javlja upravo u trenutku kad čovjek izgubi velik dio resursa za svladavanje opterećenja. Gubitak resursa autorica prikazuje u obliku spirale, gdje je jasno vidljivo da stres postaje nepodnošljiv ako imamo premalo sredstava i sposobnosti za djelovanje u stresnim situacijama. Učinci stresa su mnogobrojni i očituju se na različite načine: tjelesno, mentalno, ponašajno, socijalno, emocionalno i psihički. Različitim vježbama autorica nas upućuje da ispitamo sami sebe što nas dovodi u stanje stresa, odnosno na kojim područjima se osobno suočavamo sa stresom, te daje uvid u mogućnosti za redukciju stresa u kojima čovjek može od mnogih stresnih situacija pobjeći ili ih izbjeći. Rezultat govori je li naše suočavanje optimalno i ima li prostora za poboljšanje. Iz mnogih istraživačkih studija o prevenciji stresa, možemo izvući brojne pomoćne strategije prevencije. Pod strategijama prevladavanja podrazumijevaju se akcije i nastojanja ispuniti zahtjeve koji prijete našim emocionalnim i tjelesnim dobrobitima ili negativno utječu i opterećuju naše vlastite sposobnosti. Možemo razlikovati tri područja prevencije stresnih situacija: Prevencija stresa kroz potporu misli, ideja i stavova; Prevencija kroz ciljne akcije i Prevencija stresa kroz tjelesno-emocionalno opuštanje. Drugo poglavlje govori da je procjena situacije pod utjecajem osjećaja. Tada su često i kompetencije nastavnika dovedene u pitanje. U roditelja, kolega, ravnatelja javlja se sumnja i nepovjerenje u rad nastavnika. U stresnim situacijama aktivira se naš simpatički živčani sustav. Time se pokreće napetost mišića, disanje postaje brzo i plit-

ko, puls se ubrzava. Posljedice aktiviranja simpatičkog živčanog sustava su unutarnja napetost, uzbuđenja, strahovi i dr. Tada reagiramo nestrpljivo, agresivno, razmišljanje nam je suženo i ne razmišljamo racionalno. Uz pomoć tehnika opuštanja može se utjecati na simpatički živčani sustav i time spriječiti njegovu pretjeranu aktivnost zajedno s tjelesnim posljedicama. Izbor tehnika opuštanja ovisi o svakom pojedincu, no važno ih je redovito poduzimati („Pauze od nekoliko minuta daju mi novu energiju za pobjedu“, str. 50). Nakon emocionalne prevencije, u trećem poglavlju autorica objašnjava kognitivnu prevenciju, govoreći o utjecaju na naše poimanje mišljenja i djelovanja. Previsoka očekivanja i zahtjevi, kruti standardi i visoka postignuća vode k tome da mnoge situacije uzimamo u obzir kao stresne. Realan pogled na zahtjeve može smanjiti ili čak ukloniti stres. Sagledati situaciju i vlastite mogućnosti prevencije u pozitivnom svjetlu koristi pozitivnom raspoloženju, otvorenoj percepciji i velikoj fleksibilnosti u razmišljanju. U suprotnom, predstavljaju napetost, strah a jasne misli su blokirane. Što možemo učiniti? Očekivanja i ciljevi trebaju biti usmjereni našim osobnim sposobnostima i raspoloživim mogućnostima. Moramo biti svoj vlastiti stupanj mjere, tj. izbjegavati pretjerane zahtjeve na samoga sebe. Trebali bismo: Vidjeti što je važno u našem životu u konkretnoj situaciji; Gledati na stresne situacije kao na pogodnosti: koji smisao može za nas imati određeni događaj i koje korisne aspekte sadrži?; Gledati na poteškoće kao na izazov: vjerovati u svoje mogućnosti svladavanja (koji osobni rast može proizaći iz negativnog događaja?); Akceptirati realnost: pokušati biti nesavršeni („Kein Mensch ist perfekt!“; str. 62). Zaustavljanje negativnih misli i izgradnja pozitivnih važne su metode da stresne situacije unaprijed spriječimo. Da je svako ponašanje naučeno i promjenljivo, govori nam autorica u četvrtom poglavlju, predstavljajući metodu učenja promatranjem kao važan aspekt obrazovanja. Učenici ne vide svoje nastavnike samo kao autoritete, nego i kao povjerljive osobe. To je popraćeno i visokim očekivanjima učenika koji, ako budu razočarani, mogu izazvati jake emocije. Roditelji također smatraju da je škola mjesto koje treba djete-tu pružiti stanište u kojemu svi međusobno sklad-

no komuniciraju. Djeca prije svega uče oponašanjem drugih osoba. Tome im služe roditelji, bake i djedovi, prijatelji, odgajatelji, učitelji i mediji kao modeli. Mogućnosti učenja promatranjem su jasne – ponašamo li se razumno, naši će učenici oponašati takvo željeno ponašanje. Želimo li biti realan uzor – moramo se postaviti kao nesavršeni, a od učenika ne trebamo tražiti savršenstvo. Promjene ponašanja trebaju se odvijati konstruktivnim metodama, pri čemu autorica naglašava važnost intrinzične motivacije učenika, kojom će se učenici promijeniti u ponašanju zbog vlastite potrebe i želje, a ne radi obećane nagrade. Iz toga proizlazi zadovoljstvo učenika koje rezultira osjećajem doprinosa, sudjelovanjem i socijalnom interakcijom. U provođenju promjena neprihvatljiva ponašanja trebali bismo se, kako autorica navodi, voditi ja-porukama. Njima želimo postići da učenici poštuju i naše potrebe, a načelo se temelji na obostranom poštovanju. Ja-poruke promiču veliku vjerojatnost spremnosti na promjene, sadrže samo malo negativnih procjena učenika i ne povrjeđuju odnos. Dok prethodna poglavlja razmatraju prevencije stresa iz perspektive pojedinca, u petome je poglavlju naglasak stavljen na cijeli razred tj. na nastavnika i učenika kao tim. Školski sukobi proizlaze iz interakcije između nastavnika i učenika i mogu se riješiti aktivnim sudjelovanjem svih sudionika. U timskom rješavanju problema važno je uključiti učenike u postavljanje pravila, kao i u proces rješavanja problema, što rezultira visokom motivacijom svih sudionika za postavljanje pravila i njihovo provođenje, odluke su kvalitetnije ako ih donosi više osoba, bliži srdačniji odnos između učenika i nastavnika, visoko samopoštovanje i kontrolu, te veću osobnu odgovornost i samodisciplinu. Ja-poruke i aktivno slušanje su metode za zajedničko rješavanje problema i prevenciju u stresnim situacijama. Posljednje poglavlje daje uvid u prevenciju stresa kroz društveno okruženje. Takva dobivena pomoć naziva se socijalna podrška, no ona ne dovodi uvijek do smanjenja stresa. Koje mogućnosti daje socijalna podrška i koje preduvjete za kvalitetan odnos trebamo ispuniti, autorica prikazuje na vrlo jednostavnim primjerima iz života nastavnika i učenika u školi. Budući da ova knjiga nema terapijski karakter, za

većinu problema u školi katkad je potrebno zatražiti i profesionalnu pomoć, na što autorica također upućuje.

Brojna su znanstvena istraživanja dala rezultate o visokoj stresnosti nastavničkog zvanja, no kako na to gleda sama pedagoška znanost, upravo je doprinos ove knjige, jer problematika i prevencija u borbi sa stresnim situacijama dolaze iz same škole

i okruženja u kojemu se nastavnici sa svojim učenicima nalaze. Primjeri iz svakodnevnog života nastavnika i učenika i praktične vježbe na kraju svakog poglavlja, kao i inovativni načini prevladavanja stresnih situacija (metode prihvatljive i nastavnicima i učenicima), čine ovu knjigu zanimljivom svakom nastavniku, za prevladavanje stresnih situacija u školi, s kojima se svakodnevno susreće.

Diana Foro