

Stručni rad

METODE I TEHNIKE SAVLADAVANJA STRESA KOD UČITELJA

mag. Aleksandra Jagarinec, prof. razredne nastave
OŠ NH Rajka Hrastnik

Sažetak:

Biti učitelj sve je teži zadatak. Radna opterećenja učitelja sve su veća. Učiteljska profesija je prema većim istraživanjima među najstresnijim profesijama. Učitelji si mogu kod sprječavanja i savladavanja stresa pomoći s različitim efektivnim metodama. Kod savladavanja stresa važno je racionalno razmišljanje i samopouzdanje pojedinca. Fizička aktivnost, opuštanje, joga i meditacija isto tako mogu pomoći kod savladavanja stresa.

Ključne riječi: stres, učitelji, načini savladavanja stresa.

1. Uvod

Biti učitelj sve je teži zadatak. Učitelji se moraju sve više prilagođavati učenicima, roditeljima i rukovodstvu škole. Čak je i administrativni rad sve zahtjevniji. U odjele osnovne škole uključenih je puno učenika s posebnim potrebama, učenici su sve manje disciplinirani, što je posljedica permisivnog odgoja, koji se izvodi u posljednjim godinama. Roditelji očekuju dobre ocjene, očekuju da će se učitelj posvećivati njihovom djetetu što individualnije, a pri tom zaboravljaju da je to, s obzirom na broj učenika u razredu, vrlo teško. Isto tako imaju roditelji radi brzog tempa života sve manje vremena za odgoj djece kojeg prenose na ulogu učitelja.

2. Stresnost učiteljske profesije

Profesija učitelja je po mnogim istraživanjima među najstresnijim profesijama. Iako je radna klima krajnje napeta i kaotična, od zaposlenih se očekuje potpuna sabranost, kreativnost i visoka produktivnost. Takva klima uzrokuje stres kojeg učitelj svakodnevno doživljava na radnom mjestu.

Devet načina za spriječavanje ili odmašnje savladavanje stresa kod učitelja:

Kako se može učitelj suočiti sa stresnom situacijom u istom trenutku kad se ta pojavi i prikrade u organizam? Lorenz [6] navodi devet načina koji nam pomažu smiriti se u kriznim situacijama:

2.1. Poticajni govor

Za samopouzdanje, hladnokrvnost i smirenost je vrlo važno da ste svjesni da ste sposobni obaviti sve što će vas stići. Sastavite listu svojih znanja, sposobnosti i dostignuća s čim ćete se sjetiti čega ste sposobni i što možete postignuti.

2.2. Duboko disanje

Kad se stupanj stresa podigne, velika većina ljudi prestaje disati za par sekundi što uzrokuje osjećaj napetosti, ljutnje, frustracije, posljedično gubimo pravu perspektivu, zbog čega možemo odreagirati prebrzo. Podjednako, neprekinuto disanje kroz nos jedan je lakših načina za smirenje vaših živaca iako može zvučati klišejski.

2.3. Spremite nered u vašem uredu

Prije nego što odete kući, ako je potrebno uzmite svaki dan nekoliko minuta dodatnog vremena i spremite svoj radni stol. Tako ćete lakše ostati fokusirani na važne stvari i imati ih pod nadzorom, a uz to ćete imati čistu i urednu radnu okolinu.

2.4. Mislite na pozitivne, ugodne stvari

Kad se nađete u situaciji na trenutak pomislite na stvari koje vas usrećuju. Pustite, da vaše misli za sekundu ili dvije otplivaju. To neće nitko primjetiti, a vi ćete se lakše suočiti s napetom situacijom i lakše i brže ćete tu situaciji riješiti.

2.5. Dobro se naspavajte

Premalo spavanja uzrokuje umor, napetost i lošu produktivnost. Sedam sati spavanja dnevno preporučljivi je minimum. Najveći pozitivan učinak ima spavanje koje traje neprekinuto od 8 do 10 sati dnevno.

2.6. Pravite kopije

Pogotovo kad radite za računalom gdje postoji mogućnost da se podaci mogu brzo gubiti, nesrećom brisati ili virus napasti računalno, vrlo je važno da napravite kopije. Jednako važi za arhivu dokumenata kojeg uvijek radite s duplikatom. Kopije uvijek čuvajte na drugoj lokaciji od originala; u slučaju provale, krađe, požara... na taj način možete se sačuvati teškoća i glavobolje.

2.7. Izadite na sunce

Kad osjetite napetost, idite na kratku šetnju. Više će vam koristiti 5 minuta šetnje nego jaka kava i jadanje suradniku oko nemogućih radnih uvjeta u kojim radite.

2.8. Vježbajte

Uzmite si nekoliko minuta za vježbanje na radnom mjestu. Redovno vježbanje stimulirat će vaše moždane stanice i nahraniti ih kisikom zbog čega ćete lakše i sabranije nastaviti s radom.

2.9. Pođite tokom dalje

Ne uzmajte prepreke, smetnje, mali problem kao katastrofu, o kojoj ćete sate i sate ili čak dane razmišljati što bi se sve moglo dogoditi, jer na kraju će se to baš i dogoditi. Stvari uzmite takve kao što jesu i pomislite na trud, koji ste uložili u rad, a ne na loše rezultate. I trud nešto znači! Uz to su to važne poduke za buduće slične situacije iz kojih ćete na kraju izaći kao pobjednik [6].

Kad stres već nastupi potrebno je reagirati i taj stres ublažiti ili pokušati otpustiti.

3. Načini savladavanja stresa

3. 1. Racionalno razmišljanje i samopouzdanje

Stres je često posljedica negativnog načina razmišljanja. Misli i osjećaji su nerazdvojivo povezani, zato naše misli kroje dobro ili slabo osjećanje. Racionalno razmišljanje nas odvodi u pozitivan odnos do života. Ako stvari i događaje prihvaćamo u pozitivnom smislu, sretniji smo in zadovoljniji. Naše shvaćanje događaja uvijek se temelji na našem iskustvu. Važno je da je faktor koji definira naše raspoloženje, način kako shvaćamo događaje u svojoj okolini [10].

Za racionalno razmišljanje po Powellu [10] potrebni su:

- *protivljenje iskrivljenoj logici*. Negativno i nelogično razmišljanje nadoknadimo logičnim i pozitivnim.
- *manje nefleksibilnosti u mišljenju*. Pokušamo izbjegavati riječ "moram" te si s tim smanjujemo stres.
- *Mislene ljestve*. Suočimo se sa strahovima. Izrazimo sve brige i moguće neprijatnosti u danoj situaciji te ih pokušamo što prije otpustiti.

- *pozitivne afirmacije*. Ponavljamo si dobre i pozitivne misli, možemo ih čak zapisati i nositi ih uvijek sa sobom.

Samopouzdana čovjek ima sposobnosti izraziti mišljenje bez čekanja, zna otvoreno izraziti osjećaje, ima samopoštovanje te visok osjećaj svoje vrijednosti i samopouzdanja. Takav čovjek je gospodar svog života, s okolinom navezuje pozitivne odnose i ne bavi se negativnošću. Svako gleda za bolji "ja" jer jedino na taj način možemo napredovati i možemo ići dalje [10].

Kod ljudi se često pojavljuju poteškoće sa samopouzdanjem što ne utječe dobro na njihovu sposobnost ispunjavanja zahtjeva iz okoline. Samopouzdanje je sposobnost, koju čovjek treba za jasno izražavanje svojih želja, osjećaja, potreba i misli. Osnovne vještine samopouzdanja su [10]:

- *privaćanje kritike*. Nužno za osobni napredak je, da znamo prihvatiti kritiku, obraditi ju i pogotovo nešto iz nje naučiti.
- *izražavanje osjećaja*. Osjećaji su motivacija za život i daju mu smisao, cilj i namjeru. Pojedinci kojima izražavanje osjećaja nije poteškoća, lakše se opuštaju, više su svjesni sebe, nisu nervozni, imaju manje zdravstvenih problema, s prijateljima imaju bliskije odnose, lakše se opuste.
- *naučiti se reći ne*. Otkriti i direktan *ne* jača čovjeku samopouzdanje.
- *savladvavanje ljutnje*. Izražavanje ljutnje je pokretna snaga, koja čovjeka motivira za životne promjene.

3.2. Wellness

Ljudi su sve više svjesni značenja zdravlja. Tjelesna aktivnost, opuštanje i zdrava prehrana postaju sve važniji. Na to se odazivaju davatelji. Danas u Sloveniji liječilišta i rekreativni centri nude programe zdravlja, dobrog osjećanja, opuštanja i ljepote, koje nude pod zajedničkim imenom *wellness*. Možemo birati među uslugama njege lica i tijela, njege ruku i nogu, kose, masažama, aromaterapijom, upotrebom saune i bazena. Tvrtke su svjesne stresa i prema rješavanju stresa se odnose na različite načine. U inozemstvu najpoznatiji su programi liječenja ovisnosti od alkohola i droga i pomoć kod rješavanja obiteljskih tegoba. Jedna od mogućnosti izbor je različitih obrazovnih programa, seminara ili radionica gdje se možemo učiti savladavanja vremena, stresa, poboljšanja komunikacije, različitih tehnika opuštanja, osobnog rasta, motivacije, pozitivnog razmišljanja i timskog rada. I kod nas možemo naći puno antistresnih programa, namjenjenih svima koji žele istražiti i razumjeti što se krije iza pojma stres i potražiti način kako se suočiti s njim. Potiču u manjim grupama, da se ljudi osjećaju bolje i sigurnije jer to je još uvijek tabu. Na osnovi predavanja i praktičkih vježbi uče se prepoznavati zakonitosti stresa i uspješno ga savladavati [8].

3.3. Meditacija

Sve brži tempo života razlog je da su se u zadnjim godinama razvile tehnike opuštanja. Bez obzira na to kakve su, imaju isti cilj: ublažiti posljedice stresa. S tim se možemo uspješno suočiti s različitim tehnikama mislenog treninga, raznim tehnikama opuštanja i meditacijom.

Vrlo je važno da se naučimo fizički opustiti. Kad smo zabrinuti mišići se grče i napinju. Biti opušten znači da je naše tijelo mirno i da su naše misli mirne, iako je to često vrlo teško postignuti.

Meditacija je vježba s namjerom fokusa pažnje na jednu stvar. Što je ta stvar relativno je nevažno i razlikuje se s obzirom na tradiciju iz koje potiče. Meditator često ponavlja tiho ili glasno slog, riječ ili grupu riječi. To je poznato kao meditacija s mantrom. Fokus na definiran objekt je sidro pažnje. Mnogi meditatori fokusiraju se na svoj dah, ali možemo za objekt meditacije upotrijebiti što god nas opušta i odvraća našu pažnju od stresa [7].

Postoje različite vrste meditacije. U produžetku ukratko su predstavljene meditacija disanjem, analitička meditacija i ljekovita grupna meditacija. Kod toga moramo uzeti u obzir da postoji još puno više različitih vrsta meditacije. Meditacija disanjem – glavna umna aktivnost koju koristimo kod meditacije disanjem je svjesnost koja je sposobnost uma da zadrži pažnju fokusiranu na to što radi bez toga da bi zaboravio ili odlutao drugim predmetima. Tu je predmet koncentracije vlastiti dah kojeg pratimo i svjesni smo ga. U svom najefektivnijem obliku je svjesnost udružena s alternativnom budnošću, drugom aktivnošću uma, koja kao stražar pazi na smetnje i uznemiravajuće misli. Analitička meditacija – zadatak analitičke meditacije je da nam pomogne prepoznati i presjeći pogrešne poglede i predodžbe koje uzrokuju nesreću i nezadovoljstvo. Meditaciju možemo izvoditi i u grupi, obično je vodi jedna osoba. Naša životna iskustva ovisna su o tome kako mislimo i osjećamo o stvarima. Jer većinu vremena stvari ne shvaćamo takvim kao što jesu, stalno doživljavamo frustracije što negativno utječe na samopouzdanje [7].

3.4. Joga i tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost je jedna od najefektivnijih metoda utjecanja na naše dobro osjećanje i zdravstveno stanje. Istraživanja dokazuju manju osjetljivost tjelesno aktivnih ljudi na stres i njegove posljedice. Redovna tjelesna aktivnost utječe pozitivno na rad i njegovu efektivnost, smanjuje anksioznost i depresiju, podiže raspoloženje i uspješnost kod rada te pozitivno utječe na psihofizičke sposobnosti. Isto ima pozitivan učinak na naše osjećaje, samopouzdanje, samopoštovanje i prihvaćanje sebe [2].

Poslodavci koji nude organizirane tjelesne aktivnosti van radnog vremena ili čak među radnim vremenom primjećuju pozitivne učinke na području produktivnosti i manje odsutnosti radnika radi zdravstvenih tegoba. Tvrtke su sve više svijesne pozitivnog učinka fizičke aktivnosti na efektivnost pri radu zato traže mogućnosti omogućiti radnicima sportske aktivnosti. Joga je vrlo primjerena vježba koju možemo izvoditi čak i na radnom mjestu, jer nam nije potreban poseban prostor i oprema. [11].

3.5. Zdrava ishrana

Za zdravlje ima zdrava i uravnotežena ishrana veliko značenje. Iz hrane dobivamo energiju, nudi nam rast i razvoj, te utječe na naše tjelesne i umne sposobnosti. S kombinacijom različite hrane možemo zadovoljiti svoje biološke potrebe po hrani i pridobiti energiju. Zbog loših prehrambenih navika iz mladosti možemo naučiti

nezdrav način ishranjivanja. Posljedice su mnoge bolesti: pretilost, povećana količina masnoće u krvi i arterioskleroza, šećerna bolest, rak, istrošenost zglobova i smetnje hranjenja [9].

U današnjem društvu čovjek je premalo tjelesno aktivan, a energijska gustoća hrane je prevelika. Konzumiramo prevelike količine hrane jer s hranom nešto potiskujemo i tješimo se, a energijska vrijednost hrane nam nije važna. Isto tako obično konzumiramo premalo obroka koji nisu jednakomjerno i pravilno raspoređeni. Za hranu si ne uzmemo vremena, što znači da si ne uzmemo vremena ni za sebe. Zdrava, uravnotežena ishrana je ta koja sadržava sve hranjive tvari u takvim količinama i omjeru dovoljnim za djelovanje svih tjelesnih funkcija. Energijska i hranjiva vrijednost ishrane se razlikuje s obzirom na starost i tjelesnu aktivnost. Stručnjaci za ishranu su na osnovi istraživanja oblikovali piramidu ishrane, na osnovi koje razdjelimo jelovnik na pet manjih obroka. Kad smo pod stresom više smo podvrgnuti lošim prehrabnim navikama i nezdravom načinu života. Kad smo pod stresom posebno su važni vitamini C i B-kompleks, koji se među utjecajem stresa brzo potroše. Bitno je da smanjimo konzumiranje alkohola, cigareta i kofeina te jedemo više puta dnevno manje količine hrane bogate vitaminima [9].

Jedimo jednakomjerno razdjeljeno kroz cijeli dan da smo cijelo vrijeme opskrbljeni energijom i da ne dolazi do naglih dizanja i padanja krvnog šećera koji nas vodi u to da tražimo slatke ili slane grickalice. U tijelu u stanju stresa dolazi do – psihičkih i fizičkih pritisaka, opterećenja – do većih potreba za hranljivim tvarima. U primjeru lošije, nepravilne i nepotpune ishrane može doći do nedostatka nekih hranljivih tvari kao što su vitamini A, C, E in B-kompleks (posebno folati), minerali (kalcija, kalija, magnezija, natrijuma, željeza), aminokiselina, esencijalnih masnih kiselina i antioksidanata. Među vitaminima je u vrijeme stresa najviše na udaru antioksidant vitamin C, kojeg tad tijelo intenzivno troši [3].

O tome što i kako bi trebali jesti kad smo pod utjecajem stresa, govori Lindemann [4]:

- ne žurite kad jedete, uzmite si vrijeme i hranu temeljito prežvačite. Jedite sabrano te među jelom ne čitajte novine i ne gledajte televizije.
- Jedite nemasnu hranu, pogotovo u manjim količinama i raznoliku. Izbjegavajte obilne obroke.
- Hrana nek sadržava puno vitamina. Vitamina A i C je u raznolikoj hrani dosta.
- Hrane nemojte soliti, radije upotrebljavajte začine i bilja koja su bez soli.
- Omjer među životinjskom i biljnom masnoćom u vašoj hrani neka bude 1 : 1.

Uzrok stresa ne možemo tek tako riješiti, ali možemo različitim metodama smanjiti njegove posljedice. Često se dogodi da se ljudi kod prvih simptoma stresa obrate liječniku. Liječnik prepíše lijekove koji ne odagnaju uzrok već samo posljedice. Tijelo se želi samo od sebe riješiti akumuliranog stresa, dati mu moramo priliku i pokazati dobru volju. Svaki odmor kao što je spavanje, čitanje, opuštanje, rekreacija opušta stres iz našeg tijela i korisno utječe na tijelo. Za sebe ćemo napraviti puno više ako naučimo slušati svoje tijelo i slijediti ga bez obzira na to što misle ili rade drugi [5].

3.6. Spavanje

Spavanje je bitno za opstanak, zdravlje te dobru tjelesnu i psihičku spremnost. Važnije od duljine spavanja je kako dobro spavamo, premalo ili previše spavanja može uzrokovati razdražljivost i pogoršanje duševnih sposobnosti. Većina odraslih spava sedam sati dnevno, neki čak devet, drugima je dosta tek pet sati noćnog odmora [5].

Savjeti za dobro spavanje [1]:

- Izostavimo spavanje ili drijemanje preko dana ili uvečer.
- Preko dana dobro se navježbajmo, oznojimo i pobrinimo za svjež zrak.
- Prije spavanje izostavimo kofein (kavu, čaj, kokakolu), alkohol i obilnu večeru.
- Kod spavanja imamo red: idemo spavati i ustajemo uvijek u isto vrijeme.
- Ugasimo televizor, prije spavanja popijmo čašu toplog mlijeka (u mlijeku je triptofan, koji djeluje na spavanje), operimo zube i u krevetu pročitajmo koji odlomak iz knjige.
- Ako nam misli preskakuju i ne mogu se smiriti ustanimo i popijmo još jednu čašu toplog mlijeka.

Stres je među najgorim smetnjama noćnog odmora. Zbog njega smo noću budni i trudimo se zaspati jer nas muče brige zbog akumuliranih briga ili nas savlada strah pred budućnošću. Kad nam na kraju uspije zaspati, većinu puta budimo se još više iscrpljeni i umorni jer su brige ostale tamo gdje smo ih ostavili navečer. [1].

4. Zaključak

Učitelji si mogu kod savladavanja stresa pomoći tako da upotrebljavaju tehnike za samopomoć u većoj mjeri. Institucije, koje se bave radom učitelja mogu učiteljima olakšati rad s tim da smanje količinu administracije i riješe problem prenatrpanosti razrednog odjela jer u natrpanim razrednim odjelima nije moguće kvalitetno izvoditi nastavu.

5. Literatura:

1. Božič, M. (2003). *Stres pri delu*, Ljubljana: GV Izobraževanje.
2. Cević Erpič, S. (18. 12. 2010). Kako se učinkovito spoprijeti s stresom. Pridobljeno 18.12.2010 na: <http://med.over.net/clanek/i19794/#.Urs06NLUjRo>.
3. Kralj, Z. (2003) Skrbimo za svoje zdravje - Stres, Ljubljana: Lek.
4. Lindemann, H. (1977). *Premagani stres*, Ljubljana: Cankarjeva založba.
5. Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo Stres*, Ljubljana: Cankarjeva založba
6. Lorenz, K. (15. 1. 2011). *10 Ways to Survive a Stressful Job*. Pridobljeno 15.1. 2011 na: <http://www.poslovni-bazar.si/?mod=articles&article=1053>.
7. McDonald, K. (1984). *How to meditate*, Boston: Wisdom Publications.
8. Orthaber, S. (2004). Obvladovanje stresa v delovnem okolju (Diplomsko delo).
9. Pokorn, D. (1997). Uravnotežena prehrana, *Prehrana vir zdravja*, 45–54.
10. Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*, Ljubljana: Mladinska knjiga.
11. Stanković, T. (4. 1. 2010). Ergonomski program General Motors »Varnost na delovnem mestu mora biti naša prioriteta«. Pridobljeno 4. 1. 2010 na: <http://www.obalnokadrovskodrustvo.si/DELOVA%20BORZA%20DELA.htm>.