

Stručni rad

# **SVLADAVANJE STRESA UČITELJA U VEZI S RADOM NA DALJINU**

(Briga o vlastitom zdravlju tijekom rada na daljinu, upravljanje stresom)

mag. Aleksandra Jagarinec, profesor razredne nastave

OŠ NH Rajka Hrastnik, Log 19, 1430 Hrastnik

**Sažetak**

Biti učitelj sve je teži zadatak. Suvremeni način života donosi sve veće izazove koje treba prevladati i njima upravljati. Opterećenje nastavnika se povećava. Prema nekoliko studija, učiteljska profesija jedna je od najstresnijih profesija. Učitelji si mogu pomoći u prevenciji i prevladavanju stresa različitim učinkovitim metodama. Kada su radili na daljinu, učitelji su se suočili s do tada nepoznatom situacijom i relativno novim načinima poučavanja. Nedostajale su i tehničke vještine mnogim učiteljima, koji nisu bili dovoljno tehnički pametni u dizajniranju internetskih učionica i pripremi materijala za rad na daljinu i videokonferencije, jer im to do sada nije trebalo u radu. To im je samo povećalo stres. Razgovarat ćemo o nekim specifičnim tehnikama i organizacijskim prilagodbama za upravljanje stresom kod učitelja u situaciji u kojoj rade na daljinu. Također ćemo predstaviti neke općenite - najčešće tehnike za upravljanje stresom općenito.

**Ključne riječi:** stres, učitelji, stres na poslu, rad na daljinu, načini za prevladavanje stresa.

## 1. Uvod

Biti učitelj sve je teži zadatak. Učitelji se moraju sve više prilagođavati učenicima, roditeljima i upravi škole. Administrativni poslovi također postaju sve zahtjevniji. Mnogo je učenika s posebnim potrebama uključeno u osnovnoškolske odjele, a učenici su sve manje disciplinirani kao rezultat popustljivog obrazovanja koje se provodi posljednjih godina. Roditelji očekuju dobre ocjene, očekuju i da će se učitelj obraćati njihovom djetetu što individualnije, ali zaboravljaju da je s velikim brojem djece u učionici to izuzetno teško. Također, zbog brzog ritma života roditelji imaju sve manje vremena za odgajanje svoje djece i prenose je na učitelje.

Prema kratkom istraživanju koje smo u našoj školi napravili o radu na daljinu, za većinu učitelja rad na daljinu mnogo je stresniji od podučavanja u učionici. Provode više vremena pripremajući materijale za rad na daljinu od rada na nastavi. Tehnologija je učiteljima u našoj školi stvarala najviše problema. Nakon razgovora s drugim učiteljima, bilo je problema i s organizacijom posla, posao se odužio tijekom cijelog dana. Roditelji i učenici također su navečer slali e-poštu i očekivali trenutne povratne informacije. Vrijeme za odmor tako nije odvojeno od djela.

Suvremeni način života donosi brojne izazove za pojedinca. Stres uzrokuje mnoge zdravstvene probleme i ako se ne liječi, može dovesti i do izgaranja. Važno je znati čimbenike rizika i kako upravljati stresom u svom životu. Čimbenik rizika također može biti profesija - na primjer, profesija učitelja. Sukladno tome, znamo oruđa za upravljanje stresnim situacijama pojedine profesije. Razgovarat ćemo o nekim specifičnim tehnikama i organizacijskim prilagodbama za upravljanje stresom kod učitelja. Također ćemo predstaviti neke općenite - najčešće tehnike za upravljanje stresom općenito. Učiteljima je važno biti svjestan da i mi podučavamo primjerom. Ako dobro upravljamo stresom, studenti će i od nas naučiti upravljati stresom ili zauzeti stav da se i stresnim situacijama može upravljati. Ako postanemo svjesni ovog učenja i poučavanja, naravno da postizemo najbolje rezultate. Stres doživljavamo u svom profesionalnom i privatnom životu. Privatni i profesionalni posao miješali su se u radu na daljinu. S time su se miješali privatni i profesionalni stres a neki su ga učitelji pogoršavali.

## 2. Teorijska početna tačka

Ljudi se teško prilagode brzom razvoju i time se povećavaju pritisci na poslu. Ti pritisci imaju negativan utjecaj na zaposlenike, posebno na njihovo zdravlje. Pojavljuju se bolesti poput stresa, izgaranja, depresije i straha. Stres je povezan sa svim poslovima i ne može ga se izbjeći. Problemi koje stres donosi ne dobivaju dovoljno pažnje u našim organizacijama, oni su često čak i skriveni. Ako su opterećenja previsoka i ako više ne možemo upravljati njima, stres se razvija. Posljedice stresa pojavljuju se na mentalnom, bihevioralnom i fizičkom području. Opterećenja mogu biti vanjska ili unutarnja, mogu se podijeliti i na fizička, socijalna, biološka, kemijska ili psihološka [4].

Čak je i u vezi sa školom sve više stresa, obrazovni procesi postaju sve teži i složeniji. Novo znanje i novi izazovi modernog vremena postavljaju učitelje, učenike i roditelje ispred vrlo različite zahtjeve, različitih sposobnosti i trajne fleksibilnosti. Rad učitelja postaje sve stresniji, što može dovesti do bolesti poput depresije, napetosti i umora [2].

### 3. Primjeri dobre prakse

Ako želimo uspješno upravljati stresom, moramo steći odgovarajuće vještine i znanja. Također moramo naučiti mijenjati štetne obrasce ponašanja i mišljenja. Način na koji upravljamo stresom ovisi o našim osobinama ličnosti, a također i o prošlim iskustvima. Svaki pojedinac mora pronaći svoj način suočavanja sa stresnim situacijama, važno je pronaći uzročnu vezu između stresa i stresora. Jednom kad shvatimo uzroke stresa, možemo ih ukloniti, a time i eliminirati posljedice stresa. Samo istražujući vlastite obrasce ponašanja možemo dugoročno eliminirati probleme, a time i stres [2].

Devet načina za sprečavanje stresa kod učitelja ili njegovo trenutno upravljanje:

Kako se učitelj može nositi sa stresnom situacijom u trenutku kad se ona pojavi i ušulja se u tijelo? Lorenz [3] navodi devet načina koji nam pomažu da se smirimo u kriznim situacijama:

#### 1. Ohrabrujući govor

Za samopouzdanje, staloženost i smirenost vrlo je važno biti svjestan da ste sposobni raditi sve što vam se dodijeli. Napravite popis svojih znanja, vještina i postignuća kako biste se sjetili za što ste sve sposobni i što možete postići.

#### 2. Duboko disanje

Kada se razina stresa povisi, velika većina ljudi na nekoliko sekundi prestane disati, što uzrokuje osjećaj napetosti, bijesa, frustracije, a kao rezultat gubimo pravu perspektivu, što može dovesti do prebrze reakcije. Mirno, kontinuirano disanje na nos jedan je od lakših načina za smirivanje živaca, čak i ako zvuči klišejski.

#### 3. Otklonite zabunu u svom uredu

Prije nego što se vratite kući, odvojite svaki dan nekoliko minuta viška ako je potrebno i uredite svoj stol. To će vam olakšati da ostanete usredotočeni na važne stvari i držite ih pod kontrolom, a istovremeno imate čisto i uredno radno okruženje.

#### 4. Mislite na pozitivne, ugodne stvari

Kad se nađete u kriznoj situaciji, razmislite na trenutak o stvarima koje vas čine sretnima. Neka vaše misli na sekundu-dvije odu. Nitko to neće primijetiti, a vi ćete se lakše nositi s napetom situacijom i lakše i brže je pozitivno riješiti.

#### 5. Dobro se naspavajte

Premalo sna uzrokuje umor, napetost i lošu produktivnost. Sedam sati sna dnevno preporučeni je minimum. Međutim, najveći pozitivan učinak ima san koji neprekidno traje od 8 do 10 sati dnevno.

#### 6. Napravite kopije

Pogotovo kada radite s računalom na kojem se podaci mogu brzo izgubiti, slučajno izbrisati ili računalo napadnuti virusom, vrlo je važno napraviti sigurnosne kopije. Isto vrijedi i za arhivu dokumenata, koju uvijek radite u dva primjerka. Uvijek držite kopije na mjestima na kojima nisu izvornici; u slučaju provale, krađe, požara ... uštedjet ćete si puno problema i glavobolje.

## 7. Idite na sunce

Kad osjetite napetost, krenite u kratku šetnju. 5-minutna opuštajuća šetnja donijet će vam više od jake kave i gundanja suradnika o nemogućim radnim uvjetima u kojima radite.

## 8. Pokrenite se

Odvojite nekoliko minuta za vježbanje na poslu. Redovita tjelovježba stimulirat će vaše moždane stanice i hraniti ih kisikom, olakšavajući i usmjereniji nastavak vašeg rada.

## 9. Krenite naprijed s protokom

Ne uzimajte svaku prepreku, prepreku, mali problem kao katastrofu da ćete sate i sate ili čak dane provoditi razmišljajući o tome što bi se sve moglo dogoditi, jer tada će se i to sigurno dogoditi. Uzmite stvari kakve jesu i razmislite o trudu koji ulažete u posao, a ne o lošim rezultatima. I trud se računa! Osim toga, ovo su važne lekcije za slične situacije u budućnosti, iz kojih ćete izaći kao pobjednik na cijeloj liniji.

Jednom kada se stres dogodio, treba poduzeti mjere za njegovo ublažavanje ili ga pokušati ublažiti [3].

U upravljanju stresom vrlo je važno racionalno razmišljanje, što nas dovodi do pozitivnog stava prema životu. Naša percepcija svijeta uvijek se temelji na našem iskustvu. Ako stvari i događaje prihvatimo u pozitivnom svjetlu, sretniji smo i zadovoljniji. Za racionalno razmišljanje potrebno je oduprijeti se iskrivljenoj logici. Negativno i nelogično razmišljanje zamjenjujemo logičnim i pozitivnim. Racionalno razmišljanje također znači manje krutosti, čak i ako izbjegavamo riječ "moram", značajno smanjujemo stres. Važna je i mentalna ljestvica, što znači da se suočavamo sa strahovima, definiramo moguće neugodnosti u datoj situaciji i pokušavamo ih otkloniti. Pozitivne afirmacije također su važne, mogu se zapisati i nositi sa sobom kako bismo ih mogli koristiti u stresnoj situaciji (Powell, 1999).

Vrlo je važno da naučimo fizički se opustiti. Kad smo pod stresom, mišići su stegnuti i napeti. Opuštanje se može tražiti u jogi, meditaciji, vizualizaciji, ... Važno je da te aktivnosti redovito obavljamo, čak i kada nismo pod stresom, kako bismo se ojačali u opuštanju - i mentalnom i fizičkom.

Važan je i zdrav način života. Zdrava prehrana daje nam energiju za život i dovoljan unos hranjivih sastojaka. Rekreacija povećava cirkulaciju krvi cijelog tijela - bolja cirkulacija krvi znači bolju opskrbu vitalnim tvarima. Također je ispravno svako malo se aktivirati kad radite od kuće, prošetajte, odmorite oči gledajući prirodu, napravite čučnjeve. Dugotrajno sjedenje ispred računala nije zdravo, cirkulacija krvi i metabolizam su usporeni. Pogled u zaslon monitora narušava nam vid i umara nam oči.

## 4. Zaključak

Učiteljska profesija je vrlo stresna profesija, pa je korisno razviti oruđe za upravljanje stresom, osvijestiti naše štetne obrasce ponašanja i pokušati ih ukloniti. Zaustavimo se, duboko udahnimo i izdahnimo, radimo glavom. Kada radite na daljinu, važna je dobra organizacija rada. Važno je definirati naš raspored rada i definirati slobodno vrijeme. Važno je zatražiti pomoć u vezi s tehnološkim problemima. Također je važno da se educiramo u tehnikama učenja na daljinu, jer ćemo se moći nositi samo s izazovima i studentima ponuditi što više znanja i približiti im se na daljinu.

## 5. Literatura

- [1.] Bončina, T. (2019). *Izgorelost: si upate živeti drugače?* Ljubljana, Mladinska knjiga.
- [2.] Jerman, J. (2005). *Stres pri strokovnih delavcih v vzgojnih zavodih*. *Socialna pedagogika*, 4, 469-498
- [3.] Lorenz, K. (2008). *10 Ways to Survive a Stressful Job*. Pridobjeno 5. 11. 2020 iz <http://www.poslovni-bazar.si/?mod=articles&article=1053>
- [4.] Možina, S. (2002). *Management: nova znanja za uspeh*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- [5.] Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*, Ljubljana, Mladinska knjiga.