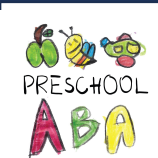


Stress Management

For Primary and Preschool Teachers



Obsah

1. Prečo pociťujeme stres v práci?
2. Vyhorenie
3. Identifikácia stresu a vyhorenia
4. Identifikácia zdrojov stresu a vyhorenia
5. Dopady stresu a vyhorenia
6. Praktické stratégie na zníženie stresu a vyhorenia
7. Stres je relatívny
8. Prečo ignorujeme svoj stres?
9. Podpora kolegov
10. Otázky
11. Pracovný list na identifikáciu stresu a vyhorenia
12. Záver

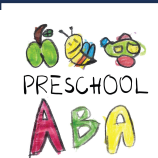
Čo je to stres a prečo pocitujeme stres v práci?

Čo je stres a prečo ho pociťujeme v práci?

Stres je fyzická, mentálna alebo emocionálna reakcia na vnímanú hrozbu alebo prekážku. Aktivuje reakciu tela „boj alebo utekaj“ a uvoľňuje hormóny ako adrenalín a kortizol, aby sa pripravilo na akciu.

- Máme príliš veľa požiadaviek naraz.
- Nemáme kontrolu nad tým, ako a kedy tieto požiadavky dokážeme splniť.
- Nemáme dobrú podporu zo strany manažérov alebo kolegov.
- Nemáme pocit, že práca má zmysel alebo že dokážeme urobiť pokrok.
- Učitelia v materských školách sú obzvlášť náchylní na stres a vyhorenie, pretože zvládanie malých detí si vyžaduje neustálu starostlivosť a pozornosť, najmä detí s poruchami autistického spektra, ktoré často prinášajú ďalšie výzvy.
- Toto problémové správanie vyvoláva vyššie nároky, čím sa zvyšuje úroveň stresu.

Vyhorenie



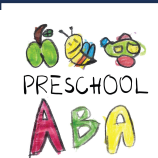
Vyhorenie

Vyhorenie je dôsledkom chronického stresu. Vyhorenie vzniká pri trvalom vystavení dlhodobému stresu a na pracovisku sa často prejavuje ako:

- Emocionálne vyčerpanie - chýba schopnosť emocionálne sa angažovať vo svojej práci tak, ako to bolo predtým.
- Depersonalizácia - odpútanie sa od vecí, ktoré sa dejú okolo nás.
- Zníženie osobného úspechu - pokles spokojnosti na pracovisku.



Identifikácia stresu a vyhorenia



Identifikácia stresu

Stres sa vyznačuje pocitom preťaženia, napätia a tlaku, často je vyvolaný udalosťami alebo každodennými výzvami.

Príznaky stresu na pracovisku:

- Neochota chodiť do práce.
- Pocit prepracovanosti a dezorganizácie
- Pocit, že neviete, čo robíte,
- Pocit, že aj tak nič nezmeníte,
- Pocit podráždenosti, či už s dieťaťom alebo s kolegami,
- Zníženie produktivity - dokončenie úlohy trvá dlhšie alebo často odbiehate od úlohy



Medzi ďalšie všeobecné príznaky stresu patria :

Fyzické symptómy:

- Zvýšený srdcový tep
- Bolesti hlavy
- Vysoký krvný tlak
- Tráviace problémy
- Problémy so spánkom
- Vyrážky alebo vyrážky na koži
- Úbytok alebo zvýšenie hmotnosti

Psychologické symptómy

- Podráždenosť
- Pocit väčšej citovosti ako zvyčajne
- Siahanie po alkohole alebo iných návykových látkach
- Znížená nálada
- Úzkosť

Identifikácia zdrojov stresu



Jednotlivci prežívajú stres rôzne a na niektorých ľudí majú určité situácie alebo udalosti väčší vplyv ako na iných. Učitelia môžu zažívať stres v triede z viacerých dôvodov, vrátane:

- **Behaviorálne ťažkosti**- ako sú študenti, ktorí prejavujú agresívne správanie alebo nízku mieru spolupráce.
- **Environmentálne faktory**- ako je veľký počet žiakov v triede a nedostatočná podpora.
- **Osobná zraniteľnosť** - nedostatočná odborná príprava, nedostatok skúseností alebo osobné okolnosti.

Vplyv stresu

Vplyv stresu a vyhorenia

- Chronický stres vedie u učiteľov k zdravotným problémom, ako je úzkosť a depresia, a ovplyvňuje ich profesionálny výkon a osobný život.
- Stres a vyhorenie učiteľov môže viesť k menej priaznivému prostrediu v triede, čo negatívne ovplyvňuje akademický a emocionálny rozvoj žiakov.
- Vysoká fluktuácia zamestnancov
- Nízka efektívnosť
- Demotivovaní zamestnanci
- Nedostatok motivácie zmeniť súčasný stav
- Zlé vzťahy s kolegami, ktoré vedú k ďalšiemu nedostatku podpory
- Zlé rozhodovanie
- Preťaženie, ktoré môže viesť k nebezpečným situáciám

To má za následok ďalší stres na pracovisku, ktorý vedie k ďalšiemu zhoršeniu problémov.

Ako znížiť stres a vyhorenie

- Vyhľadajte supervíziu alebo mentoring.
- Komunikujte a diskutujte s kolegami o nových nápadoch.
- Pokračujte vo vzdelávaní prostredníctvom webinárov, praktických školení a kurzov.
- Zistite, čo vás baví, a pokračujte v rozvoji v tejto oblasti.
- Nevytvárajte toxické pracovné prostredie. Nájdite si s kolegami spoločné záujmy a aktivity mimo práce.
- Dobre si zorganizujte svoje povinnosti. Nájdite spôsoby, ako monitorovať svoju prácu a dodržiavať termíny.
- Oddel'te osobný čas od pracovného.
- Rozpoznajte spúšťače alebo „varovné signály“, keď viete, že ste krok od vyhorenia. Identifikujte ich a nájdite spôsoby, ako ich kontrolovať.

Praktické stratégie na zníženie stresu a vyhorenia

Praktické stratégie na zníženie stresu a vyhorenia

Znižovanie stresu a prevencia vyhorenia u učiteľov materských škôl si vyžaduje kombináciu dobrej organizačnej podpory a individuálnych stratégií starostlivosti o seba.

Denná štruktúrovaná reflexia

Na konci každého dňa si vyhradte 10-15 minút na premýšľanie o tom, čo sa počas dňa udialo.

Zamerajte sa na identifikáciu momentov, v ktorých ste sa cítili najviac vystresovaní, a zvážte, čo by mohlo pomôcť tieto situácie zlepšiť.

Mindfulness

Zaradenie mindfulness a dýchania do vášho dňa - dokonca aj to, že si medzi hodinami nájdete chvíľku na predýchanie a opätovné sústredenie, alebo použitie aplikácie na mindfulness/meditáciu.

Praktické stratégie na zníženie stresu a vyhorenia

Vzájomné podporné stretnutia

Zúčastňujte sa pravidelných stretnutí s inými učiteľmi, ktorí pracujú s podobnými vekovými skupinami alebo s podobnými problémami, alebo ich organizujte vy sami. Využite tieto stretnutia na výmenu skúseností, poskytnutie podpory a výmenu stratégií zvládania záťažových situácií.

Telesná aktivita

Hľadajte príležitosti na zaradenie fyzickej (telesnej) aktivity do svojho dňa, napríklad jogy, strečingu alebo chôdze. Je dokázané, že to zmierňuje stres a zlepšuje fyzické zdravie.

Praktické stratégie na zníženie stresu a vyhorenia

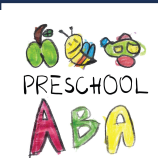
Plánovaný čas pre kreatívne výstupy

Každý týždeň venujte čas činnostiam, ktoré vás naplňajú radosťou a sú pre vás relaxačné, ako napríklad umenie, hudba alebo práca v záhrade.

Kontrola emočného vyčerpania

Používajte nástroje na monitorovanie úrovne stresu, ako sú napríklad zariadenia na sledovanie nálady. Rozpoznanie včasných príznakov vyhorenia vám môže pomôcť zmierniť jeho účinky.

Pamätajte...



Stres je relatívny

Keď prežívame negatívne emócie, často sa porovnávame s inými ľuďmi. Možno si myslíte, že aj iní ľudia sú v ťažších situáciách ako vy, takže by ste sa nemali cítiť vystresovaní. Možno si myslíte, že všetci okolo vás zvládajú stres lepšie ako vy.

Každý prežíva a zvláda stres inak a je v poriadku priznať si, že ste preťažení.



Prečo ignorujeme svoj stres?

- Zo spoločenských dôvodov (napr. toxická maskulinita)
- Pretože iní „to majú horšie“.
- Pretože ak si pripustíme svoj stres, môžeme sa zrútiť a nebudeme schopní pokračovať v plnení svojich povinností - je jednoduchšie ho ignorovať.
- Aby sme vyzerali silní a podporovali ostatných (členov rodiny, kolegov).
- Strach z odsúdenia.



Podpora kolegov

Práca má často veľký vplyv na úroveň stresu (veď v práci trávime veľkú časť svojho bdelého života). Pracovné prostredie môže ľuďom uľahčiť riešenie ich stresu, alebo im ho pomôcť skryť a zhoršiť. Podporné a otvorené pracovné prostredie podporuje rozhovory o duševnom zdraví.

- Jedným zo spôsobov, ako niekoho povzbudiť, aby rozprával o svojom strese, je neformálne sa ho opýtať: „Aký je tvoj deň od 1 do 10?“
- Ukážete tým, že ste otvorení vypočuť si akúkoľvek odpoveď namiesto prázdneho „dobre!“, a umožníte kolegom podeliť sa o to, o čo chcú.

Otázky

Otázky

1. Vymenujte niektoré možné príznaky vyhorenia.
2. Aké môžu byť niektoré príznaky emocionálneho vyčerpania?
3. Ako môže vzájomná podpora pomôcť zvládnuť stres a vyhorenie?

Identifikácia stresu a vyhorenia - Pracovný list

Identifikácia stresu a vyhorenia - Pracovný list

Čas na praktické cvičenie.

15:00

PABA project

1. Description of Challenging Behaviours:
Time of Incident:
Behaviour Observed:

- ☐ Tantrum
- ☐ Aggression
- ☐ Noncompliance
- ☐ Other (Please specify): _____

Context/Trigger (if identifiable):

2. Teacher's Immediate Emotional Response:

- ☐ Frustrated
- ☐ Overwhelmed
- ☐ Calm
- ☐ Anxious
- ☐ Other (Please specify): _____

3. Emotional Exhaustion Indicators:
How did you feel at the end of the school day?

- ☐ Exhausted
- ☐ Slightly worn out
- ☐ Neutral
- ☐ Energised

Additional notes: _____

4. Depersonalisation Occurrences:
Did you feel detached or less caring towards students?

- ☐ Yes
- ☐ No

Additional notes: _____

PABA project

5. Sense of Accomplishment:
How successful do you feel in managing classroom behaviour today?

- ☐ Very successful
- ☐ Moderately successful
- ☐ Unsuccessful

Additional notes: _____

6. Physical, Emotional, and Cognitive Symptoms Checklist:

Physical Symptoms:

- ☐ Headaches
- ☐ Fatigue
- ☐ Changes in appetite
- ☐ Difficulty sleeping
- ☐ None of the above (I was unaffected)

Emotional Symptoms:

- ☐ Irritability
- ☐ Sadness
- ☐ Anxiety
- ☐ None of the above (I was unaffected)

Cognitive Symptoms:

- ☐ Difficulty concentrating
- ☐ Making poor decisions
- ☐ Memory problems
- ☐ None of the above (I was unaffected)

7. Open Reflection:
Additional thoughts or feelings about today's classroom management or personal well-being:

80

Zhrnutie

- Stres je reakciou na bezprostredné tlaky, ktoré vedú k pocitom preťaženia a napätia, a vyhorenie je nahromadením stresu, ktoré vedie k dlhodobému vyčerpaniu energie a motivácie.
- Stres a vyhorenie môžu prameniť z viacerých zdrojov, najmä z problémov so správaním v triede.
- Stres aj vyhorenie možno identifikovať a zvládať s cieľom zlepšiť vzdelávanie učiteľov aj žiakov.

Ďakujeme!

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

