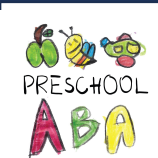


Upravljanje stresom

For Primary and Preschool Teachers



Sadržaj

1. Zašto osjećamo stres na poslu?

Izgaranje

Prepoznavanje stresa i izgaranja

Prepoznavanje izvora stresa i izgaranja

Utjecaji stresa i izgaranja

Praktične strategije za smanjenje stresa i izgaranja

Stres je relativan

Zašto ignoriramo svoj stres?

Podrška kolegama

Pitanja za ponavljanje

Lista za prepoznavanje stresa i izgaranja

Zaključak

Što je stres i zašto osjećamo stres na poslu?

Što je stres i zašto osjećamo stres na poslu?

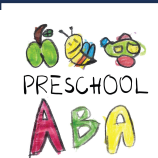
Stres je fizička, mentalna ili emocionalna reakcija na percipiranu prijetnju ili izazov. Aktivira tjelesnu reakciju "bori se ili bježi", oslobađajući hormone poput adrenalina i kortizola kako bi se tijelo pripremilo za akciju.

- Imamo previše zahtjeva odjednom.
Nemamo kontrolu nad time kako i kada trebamo ispuniti te zahtjeve.
Nemamo dobru podršku menadžera ili kolega.
Ne smatramo da je rad smislen ili da možemo napredovati.

Odgojitelji su posebno osjetljivi na stres i izgaranje zato što rad s malom djecom zahtijeva stalnu brigu i pažnju, posebno kod djece s PSA koji često predstavljaju dodatne izazove.

Prisutnost izazovnih ponašanja povećavaju zahtjeve i tako pojačavaju razinu stresa.

Izgaranje



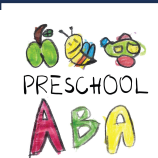
Izgaranje

Izgaranje je posljedica kroničnog stresa. Izgaranje se događa pod stalnim izlaganjem dugotrajnom stresu i često se izražava na radnom mjestu kao:

- **Emocionalna iscrpljenost** - nedostatak sposobnosti da se emocionalno uključe u svoj posao kao što su to činili ranije.
- **Depersonalizacija** - distanciranje od stvari koje se događaju oko nas.
- **Smanjen osjećaj osobnog postignuća** - pad zadovoljstva i učinkovitosti na radnom mjestu.



Prepoznavanje stresa i izgaranja



Prepoznavanje stresa

Stres karakteriziraju osjećaji preopterećenja, naprezanja i pritiska, često potaknuti određenim događajima ili svakodnevnim izazovima.

Znakovi stresa na radnom mjestu:

- Nevoljkost odlaska na posao.
Osjećaj preopterećenosti i neorganiziranosti
Osjećaj da ne znate što radite,
Osjećaj kao da ionako ne činite razliku,
Osjećaj razdražljivosti, bilo s djetetom ili s kolegama,
Smanjenje produktivnosti – potrebno je više vremena za dovršetak zadatka



Ostali opći znakovi stresa uključuju:

Fizički znakovi

- Ubrzani otkucaji srca
- Glavobolje
- Visoki krvni tlak
- Probavni problemi
- Problemi sa spavanjem
- Osip ili slične pojave na koži
- Mršavljenje ili debljanje

Psihološki znakovi

- Razdražljivost
- Osjećate se emotivnije nego inače
- Odavanje alkoholu ili drugim porocima
- Loše raspoloženje
- Tjeskoba

Prepoznavanje izvora stresa



Pojedinci različito doživljavaju stres, a na neke više utječu određene situacije ili događaji od drugih. Učitelji mogu doživjeti stres u učionici iz više razloga, uključujući:

- **Izazovni oblici ponašanja** – kao što su učenici koji pokazuju neusklađenost i agresiju
- **Čimbenici okoliša** - kao što su veličina razreda i nedostatak podrške
- **Osobna ranjivost** - neadekvatna obuka, nedostatak iskustva ili osobne okolnosti.

Utjecaj stresa

Utjecaj stresa i izgaranja

- Za učitelje kronični stres dovodi do zdravstvenih problema kao što su tjeskoba i depresija, što utječe na profesionalni uspjeh učitelja i osobni život.
- Za učenike, stres i izgaranje kod učitelja mogu dovesti do manje poticajnog okruženja u učionici, što negativno utječe na akademski i emocionalni razvoj učenika.
- Velika fluktuacija zaposlenika
Loša učinkovitost
Demotivirani zaposlenici
Nedostatak motivacije za promjenu statusa quo
Loši odnosi s kolegama koji dovode do daljnjeg nedostatka podrške
Loše donošenje odluka
Previše toga se događa odjednom, što može dovesti do opasnih situacija

To ima učinak uzrokovanja daljnjeg stresa na radnom mjestu, što dovodi do daljnjeg pogoršanja problema.

Kako smanjiti stres i izgaranje

- Potražite superviziju ili mentorstvo.
Razgovarajte s kolegama o novim idejama.
Nastavite se profesionalni usavršavati.
Saznajte što vas zanima i nastavite rasti u tom području.
Ne stvarajte toksično radno okruženje. Pronađite zajedničke interese i aktivnosti s kolegama izvan posla.
Dobro organizirajte svoje obaveze. Pronađite načine za praćenje rada i poštivanje rokova.
Odvojite osobno vrijeme od radnog vremena.
Prepoznajte okidače ili "znakove upozorenja" kada znate da ste na korak od izgaranja.
Identificirajte ih i pronadite načine da ih kontrolirate.

Praktične strategije za smanjenje stresa i izgaranja

Praktične strategije za smanjenje stresa i izgaranja

Smanjenje stresa i sprječavanje izgaranja među odgojiteljima zahtijeva kombinaciju dobre podrške poslodavca i individualnih strategija brige o sebi.

Strukturirano svakodnevno promišljanje

Odvojite 10-15 minuta na kraju svakog dana kako biste razmislili o događajima dana. Koristite dnevnik da dokumentirate što je prošlo dobro, a što izazovno. Usredotočite se na prepoznavanje trenutaka u kojima ste se osjećali najviše pod stresom i razmislite što bi moglo pomoći u poboljšanju tih situacija.

Mindfulness

Integrirajte vježbe svjesnosti i disanja u dnevnu rutinu – odvojite nekoliko trenutaka za disanje prije prijelaza između aktivnosti ili koristite aplikacije za vođenu meditaciju tijekom pauze.

Sesije vršnjačke podrške

Sudjelujte ili organizirajte redovite sastanke s drugim učiteljima koji rade sa sličnim dobnim skupinama ili izazovima. Koristite ove sesije za razmjenu iskustava, pružanje podrške i razmjenu strategija suočavanja.

Praktične strategije za smanjenje stresa i izgaranja

Sesije vršnjačke podrške

Sudjelujte ili organizirajte redovite sastanke s drugim učiteljima koji rade sa sličnim dobnim skupinama ili izazovima. Koristite ove sesije za razmjenu iskustava, pružanje podrške i razmjenu strategija suočavanja.

Tjelesna aktivnost

Potražite prilike za integraciju tjelesne aktivnosti u svoju rutinu, poput joge, istezanja ili hodanja. Dokazano je da ublažava stres i poboljšava fizičko zdravlje.

Praktične strategije za smanjenje stresa i izgaranja

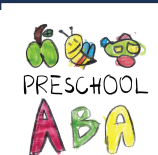
Zakazano vrijeme za kreativno izražavanje

Svaki tjedan posvetite vrijeme aktivnostima koje smatrate opuštajućim i radosnim, poput umjetnosti, glazbe ili vrtlarstva. To mogu biti osobni hobiji ili integrirane aktivnosti u učionici.

Provjere emocionalne iscrpljenosti

Koristite alate kao što su uređaji za praćenje raspoloženja kako biste procjenjivali svoje stanje emocionalne iscrpljenosti. Prepoznavanje ranih znakova izgaranja može vam pomoći da ublažite njegove posljedice.

Zapamtite...



Stres je relativan

Često se uspoređujemo s drugim ljudima kada doživljavamo negativne emocije. Možda mislite da su drugi ljudi u težim situacijama od vas pa se ne biste trebali osjećati pod stresom. Možda mislite da se svi oko vas nose sa stresom bolje od vas.

Svatko drugačije doživljava i nosi se sa stresom, u redu je priznati kada ste preopterećeni.



Zašto ignoriramo svoj stres?

- Iz društvenih razloga (npr. toksična mužkost) jer drugima je 'gore'. Jer ako priznamo svoj stres, mogli bismo se slomiti i ne moći nastaviti sa svojim odgovornostima - lakše je to ignorirati. Izgledati snažno i podržavati druge (članove obitelji, kolege). Strah od osude.

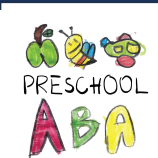


Podrška kolegama

Posao često ima veliki utjecaj na razinu stresa (uostalom, veliki dio svog budnog života provodimo na poslu). Radno okruženje može pomoći ljudima da se sjetite obratiti pažnju na svoj stres ili im pomoći da ga sakriju i pogoršaju. Poticajno i otvoreno radno okruženje potiče razgovore o mentalnom zdravlju.

- Jednostavan način da nekoga pozovete da podijeli malo svog stresa je da pitate na ležeran način, dok kuhate čaj 'kakav ti je dan od 1 do 10?'
To pokazuje da ste otvoreni za bilo koji odgovor, a ne za prazno "dobro!" i omogućuje kolegama da podijele koliko god žele.

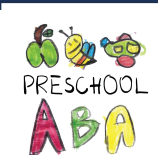
Pitanja za ponavljanje



Pitanja za ponavljanje

1. Navedite neke moguće znakove izgaranja.
2. Koji bi mogli biti neki od znakova emocionalne iscrpljenosti?
3. Kako vršnjačka podrška može pomoći u upravljanju stresom i izgaranjem?

Lista za prepoznavanje stresa i izgaranja



Lista za prepoznavanje stresa i izgaranja

Vrijeme za vježbu.

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

Zaključak

- Stres je akutna reakcija na neposredne pritiske, koja uzrokuje osjećaj preopterećenja i naprezanja, dok je izgaranje rezultat dugotrajnog stresa koji dovodi do kronične iscrpljenosti i gubitka motivacije
- Stres i izgaranje mogu potjecati iz više različitih izvora, uključujući izazovne oblike ponašanja.
- I stres i izgaranje mogu se identificirati i njima se može upravljati kako bi se poboljšalo odgojno-obrazovno iskustvo, kako za odgajatelje tako i za djecu.

Hvala vam!

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.

