



Pearson

Z poradnika praktyka

*Twoja dawka inspiracji
na cały rok!*



Twój przyjaciel stres – lektorski poradnik BHP

Zawód nauczyciela łączy się z pełnieniem swoistej roli społecznej, z którą wiążą się:

- kontakt z drugim człowiekiem,
- zaangażowanie emocjonalne,
- posiadanie odpowiednich kompetencji,
- ciągły rozwój,
- doskonalenie umiejętności,
- poszerzanie wiedzy,
- funkcjonowanie w trudnych sytuacjach społecznych,
- duża ekspozycja społeczna,
- narażenie na stres i radzenie sobie z nim.



Sytuacje w grupie uczniów wystawiają na próbę zarówno wiedzę, jak i kompetencje nauczyciela. Najczęściej wymagają decyzyjności oraz działania szybko i skutecznie. Jest to zajęcie wymagające dobrej organizacji, dużego skupienia, ciągłej aktywności i czujności, zwracania uwagi i zajmowania się kilkoma rzeczami naraz.

Dodatkowo bycie nauczycielem wiąże się ze spełnieniem oczekiwań i wymagań z różnych stron – uczniów, rodziców, innych nauczycieli, przełożonych, jak również z różnych obszarów – programu nauczania, różnego zapotrzebowania i możliwości uczniów, własnych przekonań. Praca pedagoga to nie tylko prowadzenie zajęć dydaktycznych i przekazywanie wiedzy. To także przygotowanie merytoryczne, ciągły rozwój, doskonalenie umiejętności, sprawdzanie prac uczniów oraz stały kontakt z rodzicami podopiecznych. Nauczyciel podlega też ciągłej kontroli i ocenie zarówno ze strony dyrekcji szkoły, innych nauczycieli, jak i uczniów oraz ich rodziców. Z zawodem tym związana jest duża presja prowadząca do chronicznego stresu, co sprawia, że nauczyciele są jedną z profesji najbardziej narażonych na wypalenie zawodowe. Z kolei dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu – normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym

z procesami życia. Stres towarzyszy nam każdego dnia z różnym natężeniem. Wielokrotnie odczuwamy jego mobilizujący wpływ, niekiedy jednak doznajemy jego paraliżującej mocy.

To czym właściwie jest ten stres?

Istnieje kilka definicji stresu, które można ująć w trzy podstawowe kategorie.

Pierwsza określa stres jako bodziec – przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności. Ta kategoria próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenia typu zwolnienie z pracy lub choroba.

Druga określa stres jako reakcję na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego, która pojawia się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania.

Trzecia traktuje stres jako dynamiczną relację adaptacyjną pomiędzy możliwościami adaptacyjnymi jednostki a wymogami sytuacji, czyli stresorami. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

Zarówno w powszechnej opinii, jak i we wnioskach z badań nad stresem w pracy i wypaleniem zawodowym praca pedagogiczna jawi się jako jedno z najbardziej obciążających psychikę zajęć. Do czynników wpływających na pojawianie się stresu w zawodzie nauczyciela można zaliczyć:

- Uciążliwość pracy, w tym: uczenie dzieci o zróżnicowanych możliwościach i potrzebach, trudne warunki lokalowe, liczne grupy, brak czasu na zrealizowanie materiału.
- Zachowanie uczniów, czyli tzw. trudna klasa, hałaśliwość, problemowe zachowania uczniów.
- Relacje interpersonalne przejawiające się w trudnej lub braku współpracy z rodzicami, naciskach ze strony dyrekcji, słabych relacjach w zespole.
- Presja czasu powodowana przez niedopasowane podręczniki lub brak pomocy dydaktycznych, prace administracyjne zabierające czas, brak przestrzeni na zajęcia indywidualne z uczniami.
- Motywacja uczniów, czyli brak zaangażowania w naukę lub niechęć do niej, wynikająca zazwyczaj z deficytów, nieodrabianie prac domowych, przerzucanie odpowiedzialności za sukces dziecka na nauczyciela.
- Zawodowa satysfakcja, której osiągnięcie może być utrudnione poprzez niesatysfakcjonujące wynagrodzenie, brak perspektyw, np. stałego zatrudnienia, brak uznania za wykonywaną pracę.

Każda praca w nieunikniony sposób kojarzy nam się ze stresem, ponieważ stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Zawód nauczyciela związany jest z nieustającym kontaktem z drugim człowiekiem, co według obecnej wiedzy jest czynnikiem najbardziej obciążającym, jeśli chodzi o stres prowadzący do przeciążeń.

Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest zapobieganie mu, również dlatego że nie mamy możliwości wyeliminować go całkowicie ze swojego życia.

W związku z tym w życiu zawodowym warto kierować się kilkoma wskazówkami:

1. Ustalić realistyczne cele , które są do osiągnięcia dostępnymi możliwościami. Nie bierzmy na siebie zbyt wielu dodatkowych obowiązków.	2. Uświadomić sobie wartość pracy zespołowej (nie można wszystkiego zrobić samemu).	3. Być wrażliwym na swoje potrzeby fizyczne (aktywność fizyczna, sen, odżywianie).	4. Pamiętać, że istniejemy również poza pracą – po powrocie z pracy spędzać czas z bliskimi i spotykać się ze znajomymi.
5. Odpoczywać – każdego dnia należy znaleźć czas tylko dla siebie.	6. Zwracać uwagę na drobne radości dnia codziennego.	7. Znaleźć/realizować hobby , które pozwoli się odstresować.	8. Szukać pozytywów trudnych sytuacji.
9. Trudne sytuacje traktować jako wyzwanie , a nie zagrożenie.	10. Mieć świadomość swoich braków i akceptować własne ograniczenia.	11. Rozwijać swoje umiejętności – poczucie kompetencji wzmacnia i uspokaja.	12. Wytyczać granice!

Co zrobić, gdy...?

Poniżej przedstawiam kilka często pojawiających się sytuacji, w których nauczyciel przez wzgląd na swoją rolę nie zawsze wie, jaką przyjąć postawę. Zachęcam do zapoznania się z poniższymi wskazówkami.

Nauczyciela przygniatają zarzuty lub pretensje rodziców i ma przez to mętlik w głowie. Jaką należy przyjąć postawę?

Pamiętaj, że jesteś wykwalifikowanym nauczycielem. Podziel się z rodzicami informacjami dotyczącymi Twojej koncepcji nauczania i metod, jakie stosujesz. Wyjaśnij, po co Twoim zdaniem są prace domowe, konkretne ćwiczenia i jak zachęcać oraz motywować dziecko oraz po czyjej stronie leży odpowiedzialność za odrobienie lekcji i oceny. Zaangażuj rodzica w proces uczenia, informując, jak ważne jest zainteresowanie rodzica postęпами dziecka oraz modelowanie postaw dotyczących korzystania z języka obcego. Jeśli pojawia się niezadowolenie i protest – będzie do czego się odwołać. Jeśli wprowadzasz zmiany w kwestiach wychowawczych lub metodologicznych, poinformuj rodziców o tym i wyjaśnij, skąd i po co te zmiany. Określ, kiedy możesz się spotkać z rodzicami, w celu wyjaśniania wątpliwości i „spraw trudnych”, dbając w ten sposób o swoją przestrzeń i czas prywatny. Przypomnij, dlaczego rozmowy „pięć minut przed zajęciami” nie są korzystne. To Twój czas na przygotowanie do zajęć i złapanie oddechu oraz wyregulowanie emocji, żeby móc z zaangażowaniem i energią uczyć dzieci. Wyjaśnianie reguł i stawianie granic są potrzebne nie tylko uczniom! Umiejętność wyznaczania zasad współpracy świadczy o kompetencjach wychowawczych, pokazuje Twoje przygotowanie i przemyślany plan działania, a przy tym pozwala zadbać o Twój czas i emocje oraz zmniejszyć poziom napięcia nie tylko nauczyciela, ale i rodzica.

Jak poradzić sobie w sytuacji, w której czujesz, że uczniowie „wypijają z Ciebie wszystkie soki”?

Czasami nasze „sprawdzone metody” nie działają na wszystkie grupy. Zastanów się, co dzieje się w tej klasie. Przyjrzyj się, jacy są uczniowie, czego potrzebują. Zaproś zaprzyjaźnionego nauczyciela na „koleżeńską superwizję”, żeby przyjrzał się temu, co dzieje się w grupie i co dzieje się z Tobą. Spojrzenie z boku może dać ciekawe spostrzeżenia. Może poziom uczniów jest zbyt zróżnicowany, może są wyjątkowo ruchliwi i mają kłopot z wysiedzeniem i uważnym słuchaniem, może są skonfliktowani albo niezmotywowani, a może chodzi o Twoje nastawienie do tej grupy lub o to, że na ostatnich zajęciach w danym dniu brak Ci już energii lub to uczniowie już nie mają sił. Zamiast się frustrować poszukaj rozwiązań. Również porozmawianie z uczniami o tym, co bym im pomogło, co im utrudnia pracę i po co tu są, bardzo często pozwala znaleźć rozwiązania. Nie bój się przyznać przed samym sobą i innymi, że jest trudno – szukaj wsparcia. Możesz skorzystać z pomocy innego nauczyciela, np. przyjrzeć się jego pracy, doszkolić się na zajęciach z umiejętności pracy w grupie, przeczytać poradnik (samo odświeżenie wiedzy, znalezienie inspiracji bywa pomocne), podyskutować z rodzicami (znają swoje dzieci najlepiej). Świadomość własnych ograniczeń daje szansę na rozwój i zmniejsza destrukcyjny stres!

Jak poradzić sobie z presją wynikającą z konieczności realizacji materiału i programów, przygotowania do egzaminów przy ograniczonej liczbie godzin?

Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za przekazanie wiedzy, wyjaśnienie, ale nie jej zapamiętanie i utrwalenie przez uczniów. Uświadom rodziców, że Ty jesteś przewodnikiem, ale ścieżkę zgłębiania wiedzy każdy uczeń przebywa sam, a motywacja i wytrwałość są kluczem do sukcesu. Rozpoznaj poziom i możliwości poszczególnych uczniów. Ustal z niektórymi, co muszą przerobić i poćwiczyć w domu, a do Ciebie niech wrócą, jeśli będą mieć pytania czy wątpliwości. Ucz, jak się uczyć i szukaj razem z uczniami sposobów na trudne zagadnienia zamiast spędzać czas nad powtórzeniami.

Jak zmierzyć się z wyzwaniami stawianymi przez dynamicznie zmieniający się rynek pracy, a co za tym idzie – nieprzewidywalność zatrudnienia?

Otwartość na zmiany i elastyczność to cechy cenione na współczesnym rynku pracy. Poznaj swoje granice dotyczące tego, jak dużą odpowiedzialność i zakres zadań chcesz wziąć na siebie; co bardziej cenisz: stabilizację czy wyzwania; co bardziej Cię satysfakcjonuje: wysokie zarobki i obciążenia czy niższe, ale związane z większym spokojem i przewidywalnością. Model pracy spójny z temperamentem i aktualnymi potrzebami sprzyja satysfakcji z wykonywanego zawodu i podejmowania decyzji o ewentualnych zmianach w jego charakterze. Pomocne bywa również nietraktowanie pracy jako sensu życia i zachowanie balansu między jej wymiarem a realizowaniem siebie poprzez dbanie o swój rozwój, odpoczynek, hobby i relacje z innymi ludźmi.

Autorka: Patrycja Rzepecka

Psycholog specjalizująca się w diagnozie rozwoju dziecka (intelektualnego, emocjonalnego, społecznego) i rozpoznawaniu indywidualnych zasobów oraz obszarów problemowych w funkcjonowaniu młodego człowieka. Zawodowo interesuje się wspieraniem rozwoju i rozwijaniem kreatywności u dzieci. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP). Wykładowczyni Uniwersytetu SWPS. Prowadzi wykłady oraz warsztaty dla nauczycieli w ramach konferencji organizowanych przez PASE, Polskie Towarzystwo ADHD oraz Instytut Psychologii i Edukacji „Charaktery”.

Ciekawi Cię temat stresu i jego wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie? Zapraszamy do obejrzenia bezpłatnego webinarium pt. *Oswoić stres*, prowadzonego przez zawodowe aktorki Ewę Telegę i Aleksandrę Justę.



Obejrzyj nagranie ze spotkania na bit.ly/2T1W5Uh.

Więcej filmów szkoleniowych i webinarium znajdziesz na pearson.pl w zakładce „Konferencje i szkolenia”.