



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GRADIVNI BLOK I: PROFESIONALNI IDENTITET MENTORA

## CJELINA VII - UPRAVLJANJE STRESNIM SITUACIJAMA

Izrada ove publikacije sufinancirana je iz programa bespovratnih sredstava Erasmus+ Europske unije pod br. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Ova publikacija odražava samo stavove autora. Niti Europska komisija niti nacionalna agencija za financiranje projekta nisu odgovorni za sadržaj niti za bilo kakve gubitke ili štetu nastalu korištenjem ove publikacije.



© Copyright 2021 LOOP Consortium Bilo kakvo reproduciranje ili distribucija sadržaja ili dijela sadržaja ove publikacije dopušteno je samo uz prethodno pismeno odobrenje LOOP partnerstva. Osim toga, mora se navesti priznanje autora dokumenta i svih primjenjivih dijelova obavijesti o autorskim pravima.

Sva prava pridržana.

Ovaj dokument se može promijeniti bez prethodnog upozorenja.



Ovo djelo je licencirano pod [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## CJELINA VII - UPRAVLJANJE STRESNIM SITUACIJAMA

### UVOD

Učitelji se u svom radu često susreću sa stresnim situacijama koje proizlaze iz različitih okolnosti podučavanja. Učitelj početnik uglavnom je izložen sličnim situacijama ili izazovima kao i iskusni učitelj; u razredu mora odmah reagirati na razne nepredviđene situacije (reagirane na neprimjereno ponašanje učenika; procjene znanja i sl.); uspostavljati i razvijati odnose s različitim sudionicima (učenicima, njihovim roditeljima, suradnicima, upravom); i vidjeti/procijeniti učinkovitost svog rada.

Ovaj modul nastoji potaknuti novog učitelja na prepoznavanje stresora u svom radu te ga osnažiti da se konstruktivno nosi sa stresnim situacijama s kojima se svakodnevno susreće. Za uspjeh u učiteljskoj profesiji neophodno je pravovremeno i konstruktivno suočavanje sa stresom, a ovaj modul predstavlja neke od mogućih ideja i modela za konstruktivno nošenje s istim.

### CILJEVI

- Predstaviti uobičajene stresore s kojima se učitelji susreću u svom radu
- Osvijestiti učitelje u prepoznavanju simptoma stresa
- Naučiti konstruktivne strategije suočavanja sa stresom u različitim fazama njegovog trajanja

### SADRŽAJI

- Evolucija i simptomi stresa
- Sustavno prepoznavanje strategija za suočavanje sa stresom (kolo ravnoteže)
- Rasprava o mogućim problemima i njihovom rješenju pomoću piramide logičkih razina (R. Dilts)
- Samorefleksija o stilu objašnjavanja (M. Seligman)

### TRAJANJE, AKTIVNOSTI I DINAMIKE

Predviđeno vrijeme: 80m

Vrijeme trajanja aktivnosti i dinamika:

Aktivnost	Dinamika	Trajanje	Ukupno trajanje
1. Što znam/što mogu i što trebam	1. Stresne situacije I	20m	20m
2. Kolo ravnoteže	1. Kolo ravnoteže	30m	30m
3. Piramida logičkih razina (Dilts)	1. Piramida logičkih razina (Dilts)	30m	30m
			80m



### Aktivnost 1: Što znam/što mogu i što trebam | 20 minuta

Kada se suočite sa stresom, važno je biti svjestan što vam je potrebno da biste bili uspješni u određenoj situaciji. To zahtijeva svijest o vlastitoj snazi i kompetencijama, kao i o područjima slabosti, gdje bi netko mogao trebati pomoć drugih. Snažna, kvalitetna pitanja za podučavanje koja potiču istraživanje problemske situacije mogu biti od velike pomoći u podizanju svijesti o tome.

#### *Dinamika 1 – Stresne situacije II | 20 minuta*

---

Opišite dvije različite (trenutne) stresne situacije koje doživljavate, jasno identificirajući stresor i kako biste trebali reagirati. Obratite pozornost na tjelesne i psihičke (emocije, misli) reakcije, te kako se to izražava u vašem ponašanju. Također, procijenite koliko dugo traju opisane stresne situacije.

### Aktivnost 2: Kolo ravnoteže | 30 minuta

Detaljnijom analizom stresne situacije možemo identificirati nekoliko važnih okruženja i područja, koja su često različitog značaja za razrješenje situacije. Prepoznavanje ovih važnih područja i njihova procjena prema određenim kriterijima može nam pomoći da odredimo početak i put rješavanja situacije. Pomoću kola ravnoteže možemo korak po korak planirati kako postići svoje ciljeve i izbjeći nepotreban stres.

#### *Dinamika 1 – Kolo ravnoteže | 30 minuta*

---

Odredite jedno od stresno važnih područja rada iskusnog učitelja i podijelite ga na manja područja (6 ili 8 područja). Napišite ova područja na kolo ravnoteže i, ovisno o vašem uspjehu, ocijenite ih od 0 (potpuno neuspješno) do 10 (ovladao sam ovim područjem koliko mogu, ili koliko sam sposoban itd.). Na temelju ocjena i kriterija koje ste razvili (važnost područja; područje na kojem možete imati najveći utjecaj uz najmanje promjena...), odaberite područje koje možete raščlaniti na isti način. Na taj način identificirajte jedno područje u kojem možete započeti s promjenama koje vode k rješenju/prevladavanju stresa (vidi [Prilog 19](#)).

### Aktivnost 3: Piramida logičkih razina (Dilts) | 30 minuta

Pojedinačne slične stresne situacije često proizlaze iz sličnih uzroka i ako/kada se sustavno otklanja uzrok, otklanjaju se/prevladavaju i svi ti stresovi. Stoga Dilts (1994.) predlaže uklanjanje uzroka na sustavnoj razini jednu razinu iznad razine uzroka stresa.

#### *Dinamika 1 – Piramida logičkih razina (Dilts) | 30 minuta*

---

Odaberite realističnu stresnu situaciju (možda neku iz prethodne aktivnosti) i pomoću piramide logičkih razina saznajte s koje razine dolazi. Počnite od najniže razine (okruženje) i krenite prema gore. Kako biste što trajnije riješili situaciju, potražite rješenje jednu razinu više (od razine uzroka). Istražite nekoliko mogućnosti što i kako bi se moglo promijeniti na višoj razini, tako da promjena ima konstruktivan učinak na niže razine (vidi [Prilog 20](#)).



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

**LOOP**  
Empowering teachers

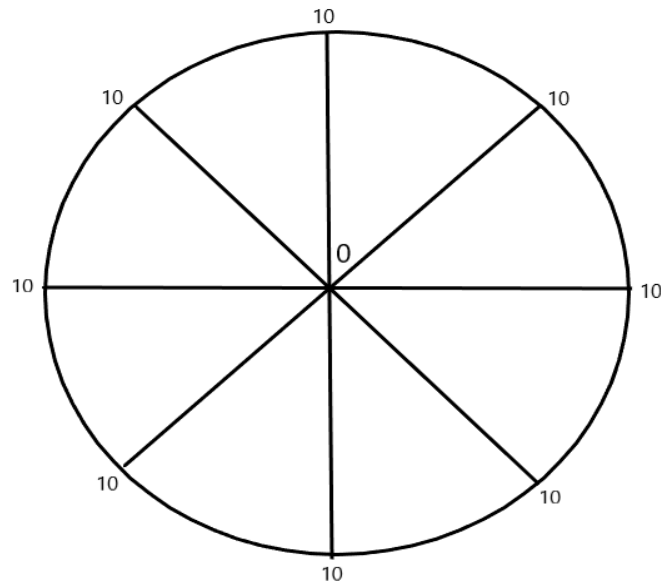
# PRILOZI



### Prilog 19 - Kolo ravnoteže

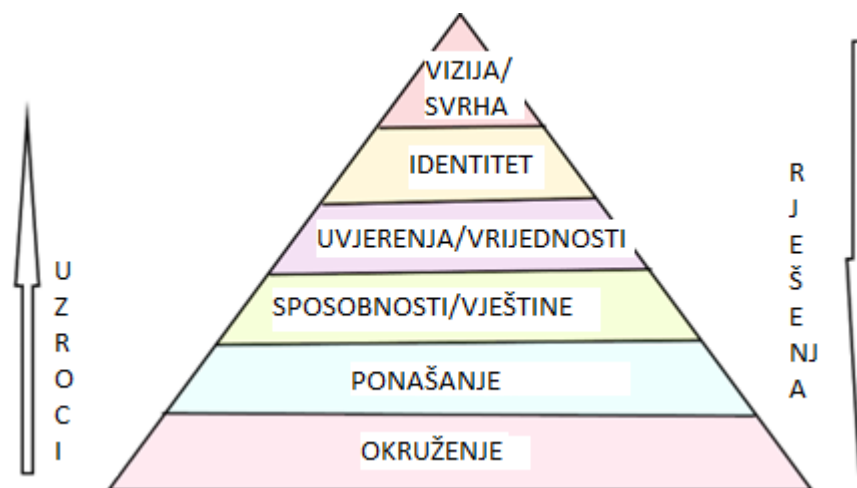
Odredite jedno od važnih stresnih područja učiteljskog rada (odnosi, podučavanje, ocjenjivanje itd.) i podijelite ga na manja područja (6 ili 8 područja). Napišite ova područja na kolo ravnoteže i, ovisno o vašem uspjehu, ocijenite ih od 0 (potpuno neuspješno) do 10 (ovladao sam ovim područjem koliko mogu, ili koliko sam sposoban itd.). Na temelju ocjena i kriterija koje ste razvili (važnost područja; područje na koje možete imati najveći utjecaj uz najmanje promjena...), odaberite područje koje možete raščlaniti na isti način. Na taj način identificirajte jedno područje u kojem možete započeti s promjenama koje vode k rješenju/prevladavanju stresa.

### KOLO RAVNOTEŽE



## Prilog 20 - Piramida logičkih razina (Dilts)

Odaberite izrazito stresnu situaciju (možda neku iz prethodne aktivnosti) i pomoću piramidologičkih razina otkrijte s koje razine dolazi. Počnite od najniže razine (okruženje) i krenite prema gore. Kako biste što trajnije riješili situaciju, potražite rješenje jednu razinu više (od razine uzroka). Istražite nekoliko mogućnosti što bi se i kako moglo promijeniti na višoj razini, tako da promjena ima konstruktivan utjecaj na niže razine.



## OSVRT

# IZVORI





Alderman, M. K. (1990, September). *Motivation for at-risk students. Educational Leadership*, 48, 27-29.

Allen, D. W. (1967). *Microteaching. A description. San Francisco: Stanford University Press*

Azevedo, J. (2003). *Cartas aos directores das escolas. Porto: Asa.*

Barnett, B. G. et al. 2004. *Reflective practice: The cornerstone for school improvement. Hawker Brownlow Education.*

Brueggeman, Amanda (2022). *Student-Centered Mentoring. Keeping Students at the Heart of New Teachers' Learning. California: Corwin.*

Campus Compact. (1994, March). *Resource manual for campus-based youth mentoring programs.* (Available from Campus Compact, P.O. Box 1975, Brown University, Providence, Rhode Island 02912, (401) 863-1119. Please make checks payable to "The Education Commission of the States")

Carrington, Jody (2019). *Kids these days. A game plan for (re)connecting with those we teach, lead, & love. Altona: FriesenPress.*

Coppock, M. L. (1995, April). *Mentoring at-risk Hispanic students in self-esteem, academic growth, and citizenship awareness. Equity & Excellence in Education*, 28, 36-43.

Cunha, P. O. (1996). *Ética e educação. Lisboa: Universidade Católica.*

Dorrell, L. D. (1989, January). *At-risk students need our commitment. NASSP Bulletin*, 73, 81-82.

Dubois, D. L., & Neville, H. A. (1997). *Youth mentoring: Investigation of relationship characteristics and perceived benefits. Journal of Community Psychology*, 25, 227-234.

Goodson, I. (2001). *Conhecimento e vida profissional. Estudos sobre educação e mudança. Porto: Porto Editora.*

Hadley, Wynton H., & Hadley, R. T. (1991, Summer). *Motivational strategies for at risk students. Education*, 111, 573-575.

Holland, S. H. (1996, Summer). *PROJECT 2000: An educational mentoring and academic support model for inner-city African American boys. Journal of Negro Education*, 65, 315-321.

Ion, G. & Brown, C. (2020). "Networks between schools for educational improvement: what practices are the most effective?". *What works in education?*, 19. Barcelona: Ivalua/Fundació Jaume Bofill.

Isidori, E. 2003. *La formazione degli insegnanti principianti. Problemi e strategie. Perugia: Morlacchi Editore*



Lieberman, A. (1994). *Teacher development: commitment and challenge* Em P. Grimmett e J. Neufeld (Eds.), *Teacher development and struggle for authenticity: professional growth and restructuring in the context of change*. New York: Teachers College Press.

Maia, C. F. (2011). *Elementos de ética e deontologia profissional* (3.9 ed.). Chaves: SNPL.

Minor, C. (2019). *We Got This: Equity, Access, and the Quest to Be Who Our Students Need Us to Be*. Heinemann Educational Books: November 2018.

Nóvoa, A. (2009). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Revista Educacion, 350, 203-218. Consultado em 2022, setembro, 29, em: [http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re350/re350\\_09por.pdf](http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re350/re350_09por.pdf)

OECD (2018). "Responsive School Systems: Connecting Facilities, Sectors and Programmes for Student Success", *OECD Reviews of School Resources*. Paris: OECD Publishing.

OECD, Teachers Ready Platform. *Case study: Professional learning communities and master teacher networks: Building collective responsibility for the profession and for supporting new teachers*. [\[link\]](#)

Pedone, F. and Ferrara, G. (2014). La formazione iniziale degli insegnanti attraverso la pratica del microteaching. In *Italian Journal of Educational Research*, (13), 85-98.

Peterson, R. W. (1989, August). *Mentor teacher handbook [8 sections]*. Available online: <http://www.gse.uci.edu/doehome/edresource/publications/mentorteacher/contents.html>

Portner, H. (2008). *Mentoring new teachers*. California: Corwin press.

Révai, Nóra (2020). "What difference do networks make to teachers' knowledge? Literature review and case descriptions". *OECD Education Working Papers*, 215. Paris: OECD Publishing.

Schulman, L. 2003. *No Drive-by Teachers*. Carnegie foundation archive.

Seiça, A. B. (2003). *A docência como praxis ética e deontológica*. Um estudo empírico. Lisboa: Departamento de Educação Básica.

Sliwka, A. (2003). "Networking for Educational Innovation: A Comparative Analysis", In OECD (Hrsg.), *Networks of Innovation - Towards New Models for Managing Schools and Systems*, pp. 49-65. Paris: OECD Publishing.

Sparks, W. G. (1993, February). *Promoting self-responsibility and decision making with at-risk students*. *Journal of Physical Education and Recreational Development*, 62, 74-78.

Stone, Douglas in Sheila Heen (2014). *Thanks for the feedback: The science and art of receiving feedback well*. Penguin Group.

Sweeney, Diane in Leanna Harris (2020). *The essential guide to student-centered coaching: What every K-12 coach and school leader needs to know*. Corwin.

The Education State (2019). *Mentoring Capability Framework*. State of Victoria: Department of Education and Training.

Turner, S., & Scherman, A. (1996, Winter). *Big brothers: Impact on little brothers' self-concepts and behaviors*. *Adolescence*, 31, 875-881.

Volusia County School Board. (1993). *VIPS youth motivator handbook*. (Available from Volusia County Schools, P.O. Box 2410, Daytona Beach, Florida 32115-2410).

### Online izvori

Allen, Brian and *etal* in Siguccs Mentor Guide. <https://www.educause.edu/-/media/files/wiki-import/2014infosecurityguide/mentoring-toolkit/siguccsmentorguidepdf> (retrieved Sep 27, 2022).

Teaching degree in Professional Networking in Teaching. <https://www.teachingdegree.org/resources/professional-networking/> (retrieved Aug 8, 2022).

Cherry, Kendra (2020). What is negativity bias? From <https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618> (retrieved Jun 9, 2022).

European project . [www.unigrowthminds.eu](http://www.unigrowthminds.eu)

García, Emma in Elaine Weiss (2019). *U.S. schools struggle to hire and retain teachers. The second report in 'The Perfect Storm in the Teacher Labor Market' series*. 16. April. <https://www.epi.org/publication/u-s-schools-struggle-to-hire-and-retain-teachers-the-second-report-in-the-perfect-storm-in-the-teacher-labor-market-series/> (retrieved Jun 1, 2022).

McKinley, Dianne in The Importance of Mentoring New Teachers. <https://incompassinged.com/2017/07/14/the-importance-of-mentoring-new-teachers/> (retrieved Jun 8, 2022)

Global level (Common European Principles for Teacher Competences and Qualifications, 2010). <https://www.cedefop.europa.eu/en/news-and-press/news/common-european-principles-teacher-competences-and-qualifications> (retrieved May 25, 2021).

Comparative report (2021), Comparative report. [https://empowering-teachers.eu/wp-content/uploads/2022/07/LOOP\\_WP1\\_D1.6-Comparative-Report\\_Final.pdf](https://empowering-teachers.eu/wp-content/uploads/2022/07/LOOP_WP1_D1.6-Comparative-Report_Final.pdf) (retrieved Jun 8, 2022).

Official Journal of the European Union, 2020/C 193/04, 9 June 2020.

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020XG0609(04)) (retrieved Jun 9, 2022).

INOVA+

INOVA + Innovation Services SA

 **Direção – Geral da  
Administração Escolar**

Ministry of Education and  
Science of Portugal

 REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF EDUCATION

Ministry of Education, Republic of  
Slovenia

 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Institutouto Ekpedeftikis Politikis (Insti-  
tute of Educational Policy)



Casa do Professor

 INSTITUTO DE  
EDUCAÇÃO  
—  
ULISBOA

Institute of Education of the  
University of Lisbon

 Univerza v Ljubljani

University of Ljubljana

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

University of Peloponnese

 idec

IDEC SA

 UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

Fundación Universitaria Balmes

 PetitPhilosophy

Association Petit Philosophy

 UNIVERSITÀ  
LUM  
*Jean Monnet*

Libera Università del  
Mediterraneo Jean Monnet

# LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL

CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

<https://empowering-teachers.eu/>