



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



LOOP UVAJALNI PROGRAM ZA UČITELJE ZAČETNIKE- Vprašanja pritiska in stresa

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

Η δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα επιχορηγήσεων Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της επιχορήγησης υπ' αριθ. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συντάκτη. Ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο εθνικός οργανισμός χρηματοδότησης του έργου φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για το περιεχόμενο ή για τυχόν απώλειες ή ζημιές που ενδέχεται να προκληθούν από τη χρήση της παρούσας δημοσίευσης.

© Avtorske pravice 2021 Partnerstvo LOOP

Ta dokument se ne sme kopirati, razmnoževati ali spreminjati, v celoti ali delno, za noben namen brez pisnega dovoljenja partnerstva LOOP. Poleg tega je treba navesti avtorje dokumenta in vsak ustrezen del izjave o avtorskih pravicah.

Vse pravice pridržane.

Ta dokument se lahko spremeni brez predhodnega obvestila.



Ta projekt je licenciran pod [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

5. Vprašanja pritiska in stresa

A. Kakšna je glavna ideja/cilj/objektiv tega modula:

Namen modula je predstaviti pojav stresa in podrobneje pojasniti, kako stres deluje v našem telesu in kako vpliva na naše življenje (na fizični in psihološki ravni). Poleg tega bo modul govoril o izgorelosti, ki je zelo prisotna v učiteljskih poklicih. Na podlagi raziskav bo predstavil razloge za izgorevanje učiteljev in predlagal uvedbo timske in individualne supervizije kot rešitev za konflikte. Cilj modula je tudi predstaviti različne tehnike za sprostitev telesa in uma ter svetovati, kako živeti z manj stresa.

B. Pričakovani učni izidi:

- Ravnatelj spozna vzroke za stres in izgorelost med učitelji ter dobi vpogled v tehnike, ki bi lahko pomagale zaposlenim.
- Mentor dobi vpogled v poznavanje in delovanje stresa ter različnih vaj, ki jih lahko predlaga učitelju začetniku.
- Mentorji in učitelji začetniki spoznajo različne načine razvrščanja nalog po pomembnosti, ki jim lahko pomagajo pri organizaciji dela.
- Učitelj začetnik si mora na začetku kariere jasno določiti prednostne naloge in na podlagi teh nalog sprejeti zaveze.
- Učitelj začetnik se nauči, da lahko uspešen delavec loči delo in zasebno življenje ter si vzame čas za počitek.
- Učitelj začetnik pozna nekaj zdravih življenjskih slogov.

C. Kaj vključuje ta modul (seznam in opis):

ELEMENT	Ciljno občinstvo	Vrsta vira	Čas za vire	Območje
5.1 Uvod v temo stresa	Mentor in/ali učitelj začetnik	Predstavitvev	1,5 ure	Čustveni
5.2 Uvod v temo izgorelosti v učiteljskem poklicu	Mentor in/ali učitelj začetnik	Predstavitvev	2 uri	Čustveni
5.3 Primeri vaj za sprostitev telesa in uma	Mentor in/ali učitelj začetnik	Seznam/priročnik	1 ura	Čustveni
5.4 Primeri zmanjševanja stresorjev	Mentor in/ali učitelj začetnik	Seznam/priročnik	1 ura	Čustveni
5.5 Vprašalnik za preverjanje stresa	Mentor in/ali učitelj začetnik	Vprašalnik	30 minut	Čustveni
5.6 Obrazec za spremljanje stresa. S pisanjem dnevnika	učitelj začetnik	Predloga obrazca	10 minut	Čustveni
5.7 Obrazec za dnevnik hvaležnosti	učitelj začetnik	Predloga obrazca	10 minut	Čustveni
5.8 Samorefleksija o stresni situaciji na delovnem mestu	učitelj začetnik	Predloga obrazca	10 minut	Čustveni
5.9 Predloga za Eisenhowerjevo matriko	učitelj začetnik	Predloga obrazca	10 minut	Čustveni

5.1 Uvod v temo stresa - dokument predstavlja stres kot pojav. Pojasnjuje, kaj je stres, zakaj se pojavlja ter kakšna je razlika med stresom in stresorji. Opisano je tudi, kako stres vpliva na človeško telo in kakšne so posledice prevelikega stresa na telo in um.

5.2 Uvod v temo izgorelosti v učiteljskem poklicu - v dokumentu so opisani pojav izgorelosti, različne stopnje izgorelosti in vzroki, ki vodijo do nje. Obravnava tudi izgorelost v učiteljskem poklicu. V dokumentu so opisani najpogostejši razlogi za razvoj izgorelosti med učitelji in podani predlogi za ustvarjanje boljše klime v šolskem okolju.

5.3 Primeri vaj za sprostitvev telesa in uma - v tem dokumentu so navedene in opisane ideje za sprostitvev telesa. Tehnike sproščanja telesa vključujejo pravilno dihanje, progresivno sproščanje mišic, masažo in sproščanje. V dokumentu je opisan človeški um, njegovo delovanje in kako lahko spremenimo svoje razmišljanje. Dokument vključuje nasvete za preusmerjanje pozornosti in druge metode, kot so pisanje dnevnika hvaležnosti, meditacija in vaje pozornosti.

5.4 Primeri za zmanjšanje stresnih dejavnikov - v tem dokumentu boste našli predloge, kako živeti čim manj stresno. Posebej je poudarjen pomen dobrega upravljanja s časom in s tem zmanjšanje stresa na področjih, nad katerimi imamo nadzor. V dokumentu so opisane tri različne tehnike organiziranja dela: Določanje prednostnih nalog z določanjem meril, določanje prednostnih nalog z analizo ABC in Eisenhowerjeva matrika nujnega in pomembnega. Na koncu dokument navaja nekaj primerov, kako izboljšati ravnovesje med delom in zasebnim življenjem.

5.5 Vprašalnik za preverjanje stresa - vprašalnik vsebuje 41 vprašanj, na katera lahko mentor in učitelj začetnik odgovorita, da ugotovita, kako obremenjena sta trenutno.

5.6 Obrazec za spremljanje stresa s pisanjem dnevnika - tukaj je primer, kako lahko čez dan beležite stresne dejavnike in čustva, ki so jih le-ti sprožili. Na voljo je tudi obrazec, ki ga lahko uporabite za zapisovanje stresnih dogodkov čez dan. Ta način ugotavljanja in ocenjevanja intenzivnosti stresa in čustev vam bo pomagal hitreje predelati stresne situacije.

5.7 Obrazec za dnevnik hvaležnosti - vprašalnik je razdeljen na dva dela. Prvi del je treba izpolniti zjutraj, drugi del pa zvečer pred spanjem.

5.8 Samorefleksija stresne situacije na delovnem mestu - vprašalnik služi kot samorefleksija vašega delovnega dne in vam pomaga oceniti vaše občutke in odzive na določene situacije. Redna samorefleksija ob koncu delovnega dne vam bo pomagala, da se boste zavedali svojih odzivov in občutkov, prepoznali šibka področja in uredili svoje misli, da jih boste lahko presegli.

5.9 Predloga za Eisenhowerjevo matriko - gre za prazen obrazec, ki vam bo pomagal določiti prednostne naloge v vsakdanjem življenju v skladu z Eisenhowerjevo matriko.

D. Predlog za izvajanje celotnega modula:

Modul je namenjen predvsem mentorjem in učiteljem začetnikom, vendar bi bilo dobro, da se ga zaveda tudi vodstvo šole in ga poskuša predstaviti celotnemu učiteljskemu zboru. Mentorju predlagamo, da se seznanijo z gradivom v modulu in preizkusi različne tehnike za zmanjšanje stresa.

Mentor naj z modulom seznanijo učitelja začetnika, ko se pojavi potreba, saj so nekatere tehnike zelo uporabne pri različnih izzivih, po možnosti na začetku uvajalnega programa.

Pri pripravi na skupno razpravo lahko mentor uporabi dokumenta 5.1 in 5.2, da pridobi širok teoretični vpogled. Druga možnost je, da učitelj začetnik uporabi obe gradivi samostojno.

Med skupnim razmislekom naj mentor predlaga, da skupaj izpolnita vprašalnik za preverjanje stresa (5.5), in glede na rezultate dodatno spodbudi k uporabi sprostitvenih tehnik. Tehnike, ki so praktično predstavljene v dokumentih 5.3 in 5.4, lahko predstavi mentor ali pa jih učitelj začetnik preveri samostojno.

Učitelj začetnik lahko popolnoma svobodno uporablja sprostitvene tehnike in druga orodja, vendar obstajajo štirje konkretni primeri orodij, ki jih lahko mentor precej na kratko predstavi in učitelja začetnika opolnomoči, da jih uporabi v svojo korist. Orodja iz poglavij 5.6, 5.7, 5.8 in 5.9 je mogoče predstaviti vsako v manj kot 10 minutah, učitelj začetnik pa se sam odloči, ali in kako jih bo uporabil.

5.1 Uvod v temo stresa

Živimo v času, ko nenehno hitimo in se dan za dnem ženemo za doseganjem novih, vedno višjih ciljev. Znanost se je razvila do te mere, da so nova odkritja in izumi del vsakdana, naši cilji in želje pa so vedno višji. Človek od sebe pričakuje vedno več, hkrati pa od njega vedno več pričakuje tudi družba. Zdi se, da je edino kar šteje opravljeno delo. Storilnost je vedno višja, na počutje zaposlenih se pozablja. Če k temu dodamo še usklajevanje družinskega življenja s kariero in nenehen občutek, da nam čas beži iz rok in nismo kos vsem stvarim, ki jih imamo, pridemo hitro do stanja, ko je celotno naše življenje povezano s hitenjem in delanjem kljukic na naših »to do« listkih.

Način življenja sodobnega človeka je prežet s stresom. Raziskave kažejo, da so podvrženi stresu že malčki. Sodeč po raziskavah se vsak peti zaposleni sooča z visoko stopnjo stresa na delovnem mestu (Middelton 2009). V Avstraliji stane stres zaposlene več kot katera koli druga bolezen, v ZDA zaradi stresa, bolezni povezanih z njim in prezentizma odštejejo 300 milijard dolarjev državnega proračuna (7500 dolarjev na zaposlenega). (Ibid.)

5.1.1 Kaj je stres?

Besedo stres je prvi uporabil avstralski endokrinolog Hans Selye v tridesetih letih 20. stoletja. Izraz je vzel iz fizike in inženirstva, kjer stres pomeni pritisk. Sama beseda pa ima izvor v lat. besedi *stringere*, kar pomeni »tesno priviti«. Pozneje je dejal, da bi stanje poimenoval napetost, in ne stres.. Preučevalci stresa so si enotni, da je težko podati definicijo stresa, saj ga tako kot srečo vsak posameznik doživlja na nekoliko drugačen način. V grobem bi lahko rekli, da je stres odziv naših možganov na dano situacijo, za katero menimo, da ji ne bomo kos in ki po drugi strani zahteva od človeka posebno ukrepanje (reakcijo) ali pripravljenost. Situacije, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji. Ti so lahko zunanji ali notranji. Zunanji stresorji so lahko povezani z delom, odnosi v družini in prijateljskem krogu, lokalnim okoljem, finančnim stanjem, politično situacijo, zdravstvenim in socialnim sistemom itn. Notranji stresorji pa se dogajajo znotraj nas. Sem prištevamo naše misli in prepričanja (o sebi in svojih sposobnosti, o drugih in njihovih namenih in o svetu), samokritičnost in perfekcionizem, dolgotrajna težka čustva oz. travme, pomanjkanje samozavesti in sočutja do sebe, slabo samopodobo, različne bolezni in telesne neprijetnosti ter raznovrstne odvisnosti. (Križaj 2019, 29–30).

Stres je lahko akuten ali pa kroničen, pri čemer slednji zahteva dolgoročno fiziološko prilagoditev. Posebno težaven in najpogostejši pa je čustveni stres, ki se sproži takrat, ko možgani silijo telo, da se odziva na dogodke, ki se še niso zgodili. V primeru, da obtičimo v prometu, nas hitro oblije velika količina stresa, saj razmišljamo o posledicah zamude. A stresni odziv, ki ga v takšnih primerih doživimo, je velikokrat hujši kot posledica zamude (Middleton 2009).

Raziskave tudi kažejo, da telo ne loči med majhnim in velikim stresom, saj se v obeh primerih naše telo odzove zaradi aktiviranja simpatičnega živčevja, ki skrbi za pravočasni odziv na nevarnost. Da bi bil odziv na težavo karseda hiter in učinkovit, telo izklopi vse druge aktivnosti (deaktivira parasimpatično živčevje in vse druge funkcije v telesu), ki mu jemljejo energijo in slednjo raje usmeri v reševanje trenutnega problema.

Razložimo še nekoliko bolj natančno. Ko se znajdemo v stresni situaciji, nam telo to zelo hitro sporoči. Naše dihanje postane hitrejše, dlani postanejo navlažene in mrzle. Te spremembe sproži že prej omenjeni simpatični živčni sistem. Pri tem hipotalamus spodbuja hipofizo, da v krvni obtok sprosti hormon adrenokortikotropni hormon (ACTH). Ko ta doseže nadledvične žleze, se te odzovejo s proizvodnjo dodatnega adrenalina in drugih hormonov, glukokortikoidov, med katere prištevamo tudi kortizol. Stresni odziv aktivira serotoninergetični sistem v možganih, ki izloča serotonin. Izločati se začnejo tudi peptidi. (Elkin 2013)

Poleg pospešenega dihanja in hitrejšega srčnega utripa, se v tem stanju zgodijo še druge spremembe. Prebava se upočasni. pride do razširitve zenic (da bi bolje videli), kri se usmeri proč od kože in notranjih organov in se premakne v možgane in skeletne mišice. Te se napnejo, da bi se počutili močnejši. Obenem se kri hitreje gosti, da se pripravi na popraviljanje narejene škode na arterijah. Nenazadnje pa začnejo jetra pretvarjati glikogen v glukozo, kar skupaj s prostimi maščobnimi kislinami založijo z gorivom in hitro energijo, saj telo predvideva, da bo slednjo bržkone potrebovalo. (Ibid.)

Stres doživljamo tudi na čustveni ravni, ko se v nas lahko vzbudi paleta različnih občutij. Tako stres občutimo kot nejevoljo, obup, strah, preobremenjenost, tesnobo, jezo, žalost, občutek krivde. Čustveni odzivi so lahko manj ali bolj opazni. Predvsem je stres za problematičen zaradi tega, ker ti občutki lahko trajajo (zaradi vedno novih stresnih okoliščin) dlje časa. (Ibid.)

Omeniti je potrebno, da se je naše telo sposobno soočiti s kratkotrajnim stresom večkrat na dan in da slednje ne prinaša nobenih posledic, saj se telesne funkcije kmalu vzpostavijo in delovanje v telesu naprej poteka po normalnih tirih. Težave nastopijo takrat, ko se naravni ritem zaradi prevelikega sistema poruši. Izhodišča raven stresa je vednovišja. Telo se ni več sposobno vračati na normalno raven delovanja, posledično pride do neravnovesja hormonov in velike občutljivosti. V življenju se to kaže tako, da nas iztirijo malenkosti. Dodatna nevarnost se skriva v tem, da človek pogosto ne občuti postopnega dvigovanja stresne ravni, vse dokler se ta ne približa krizni ravni. (Ibid.)

5.1.2 Posledice stresa

Kronični stres povzroči različne zdravstvene težave, ki se kažejo preko bolezenskih sisteme in poškodujejo organe. Nekateri ljudje so prizadeti bolj, drugi manj. Posledice stresa občutimo na telesni in čustveni ravni, kar vpliva tudi na naše odnose in življenje. V nadaljevanju bomo sprva spregovorili o telesnih posledicah stresa, nato pa še o čustvenih posledicah.

Telesne posledice stresa

Telesne posledice stresa veliko krat nastajajo postopoma in nevidno, posledično pa so lahko tudi hude. Pri stresu je najbolj na udaru srčno-žilni sistem, saj stres spodbuja telo, da dovaja čim več krvi v možgane, posledično pa pride manj krvi (in s tem pomembnih hranil za delovanje) v druge organe (prim. prebavila). Srčno-žilne in prebavno-presnovne bolezni so tako najpogostejši telesni znaki prekomernega stresa. Prevelika obremenitev srčno-žilnega sistema vpliva na povišan tlak, poveča možnost za aterosklerozo, kar pa lahko vodi v infarkt. Kot že rečeno, kronični sistem deaktivira parasimpatično živčevje in s tem zavira delovanje prebavnih sistemov. Posledica tega so kronične črevesne bolezni (prim. sindrom razdražljivega črevesja), boleči krči, driska, vetrovi in napihnjenost. Stres lahko povzroči celo rane v prebavilih in s tem poveča možnost za nastanek karcinoma.

Med presnovne bolezni uvrščamo tudi diabetes, ki nastane zaradi odpornosti na inzulin in posledičnega dviga glukoze in maščobe. Razlog za odpornost je vnovič kronični stres, ki ohranja visoko raven sladkorja in maščob v krvnem obtoku. Middletonova (2009) omenja, da okrog 75 % ljudi, ki so pod stresom, posega po prevelikih in nezdravih količinah hrane, kar vpliva na nalaganje maščobe okrog trebuha, kar še poveča možnost srčno-žilnih obolenj.

Pri nekaterih ljudeh lahko pretiran stres vpliva tudi na mišice, ki so čedalje bolj napete in utrujene. Pogosta posledica bolečih mišic je tenzijski glavobol, pri katerem blago in zmerno bolečino občutimo kot stiskanje okoli glave. Obenem vpliva kronični stres na bolečine v vratu in križu. Kronični stres oslabi naš imunski sistem in s tem dovzetnost za virusne in bakterijske okužbe. Navsezadnje lahko prevelika doza kroničnega stresa vpliva na težave s kožo, hormonsko neravnovesje, težave z zanositvijo, prezgodnjo menopavzo, nespečnost, in še mnoge druge.

Čustvene posledice stresa

Stres je možno povezati z vrsto težav v duševnem razvoju in je pogosto predhodnik razvoja anksioznosti in depresije. Drži, da so nekateri ljudje bolj dovzetni za tovrstne težave, a resnica je, da se vsakemu človeku, ki predolgo tlači v sebi negativna čustva in spregleda opozorilne znake telesa zgodi, da se na neki točki čustveno zlomi. Med čustvene posledice stresa prištevamo tudi panične napade, hude fobije in obsesivno-kompulzivne motnje. (Ibid.)

Nevarnost, da bo stres načel psihično zdravje, je še posebej prisotna tam, kjer prihaja do potlačitve negativnih čustev. Poklic učitelja zahteva določeno čustveno zrelost in s tem nadzorovanje svojih čustev pri delu z učenci. A hkrati bi bilo nujno, da bi učitelj si po službi vzel čas in predelal vsa občutja, ki so se tekom delovnega dneva vzbudila v njem, posebej še tista, ki jih je močno občutil. Žal pa si večina ljudi premalo krat (ali celo nikoli) vzame čas, da bi se posvetil svojim čustvom, kar v veliki meri vpliva na nastanek čustvenih in psihičnih težav.

V spodnji tabeli so prikazani prvi opozorilni znaki stresa.

Telesni znaki in simptomi	Čustveni znaki in simptomi
Pogosti glavoboli	Bolj jokavo in jezno počutje kot ponavadi
Težave s prebavo ali sindrom razdražljivega črevesja	Napadi panike
Poslabšanje stanja, kot je ekcem	Neobvladljiva čustva
Potenje ali drgetanje v obdobjih, ko ste pod pritiskom	Spremembe razpoloženja
Bolečine v prsih ali pospešen srčni utrip	Umikanje pred prijatelji ali družino – bolj kot po navadi si želite samote
Hiperventilacija oz. pospešeno dihanje	Vznemirjenost in nezmožnost sprostitve

Težave s spanjem	Ne morete izklopiti misli ali skrbi
Pogoste lažje bolezni, kot je nahod	Nezmožnost koncentracije ali načrtovanja tako kot to po navadi zmorete
Manjši libido	Večja občutljivost na kritiko ali težave v službi in doma

Vir: Middleton 2009

5.2 Uvod v temo izgorelosti v učiteljskem poklicu

5.2.1 Kaj je izgorelost in kaj jo povzroča?

Dolgoročni stres lahko človeka privede do izgorelosti, ki je po Gonzales-Romi (idr. 2006) reakcija na kronični poklicni stres, za katero so značilna čustvena izčrpanost, cinizem in zmanjšana delovna učinkovitost. Christina Maslach opredeljuje izgorelost kot psihološki sindrom, ki se izraža kot čustvena izčrpanost, zmanjšana učinkovitost in depersonalizacija. Pri tem je potrebno poudariti, da je izgorelost ena izmed možnih posledic prekomernega stresa, a je ne smemo enačiti s prevelikim stresom. O izgorelosti govorimo takrat, ko človek več ne čuti motivacije in nima moči za opravljanje svojih nalog. Za izgorelega je prav tako značilna izguba upanja in pozitivne perspektive.

Vzroke za nastanek izgorelosti lahko razdelimo v tri skupine: družbene okoliščine, psihološke okoliščine življenja in dela ter osebnostne lastnosti. Od družbenih okoliščin je najpogostejši dejavnik stresa sodobni način življenja in vrednote, ki se navezujejo na delo, pripadnost delovni organizaciji in delovno uspešnost. Do izgorelosti lahko pride tudi zaradi dolgoročne izpostavljenosti negativnim psihološkim okoliščinam, kar na primeru dela pomeni, da človek ne prejme dovolj visoke nagrade za delo in čas, ki ga je vložil vanj. Med negativne okoliščine uvrščamo tudi nesprejetost na delovnem mestu, nadzor nadrejenih, slaba varnost na delovnem mestu, nerazumevanja, nejasno opredeljene naloge in zadolžitve ipd. Od osebnostnih lastnosti v največji meri izstopata perfekcionizem in prevelika zavzetost. Tako ni čudno, da najbolj pogosto izgorevajo najbolj zavzeti, najsposobnejši, najodgovornejši in najučinkovitejši ljudje. (Pšeničny 2008) Na takšen način obnašanja v veliki meri vplivajo vrednote posameznika, kakor tudi njegova osebnost in vzgoja, katere je bil deležen. Izgoreli posamezniki imajo pogosto storilnostno pogojeno samopodobo (vrednotenje samega sebe je odvisno od zunanjega priznavanja posameznikovih dosežkov oz. človek se ceni toliko, kolikor je dosegel in kolikor je za dosežke dobil zunanjih priznanj). (Ibid.) Izgorelost je po raziskavah močno povezana tudi z nezadovoljstvom temeljnih potreb, ko človek zaradi želje po ugajanju drugih presliši samega sebe.

Dejstvo je, da si ljudi s storilnostno pogojeno samopodobo pogosto izberejo poklice, v katerih se lahko dokažejo in kjer jim narava dela omogoča postavljanje ciljev in doseganje le teh. Takšen vzorec ljudi očitno prevladuje tudi znotraj pedagoških poklicev, saj raziskave (Dormann in Zepf 2004; Mojsa-Kaja idr. 2015) kažejo, da je učiteljski poklic med poklici, kjer je možnost izgorelosti precej visoka. (ali celo najbolj) K temu seveda prispevajo tudi notranji in zunanji dejavniki. Med zunanje dejavnike Dormann in Zepf (2014) prištevata prezahtevnost poklica zaradi prevelike količine obremenitev v kratkem določenem časovnem roku, konfliktne vloge, ki nastajajo z usklajevanjem nasprotujočih se zahtev učencev, staršev in administracije, kakor tudi razredna in šolska klima. Med zunanje dejavnike lahko prištejemo neprimerne nagrade za opravljeno delo, nezmožnost napredovanja, nejasna pravila s strani vodstva, neskladje osebnih vrednot in vrednot organizacije itn.

O individualnih dejavnikih, ki vplivajo na izgorelost, je veliko pisal Maslash (idr. 2001). Deli jih na demografske dejavnike, osebne značilnosti in odnos do dela. Demografski dejavniki, ki vplivajo na možnost izgorelosti, so starost (mlajši zaposleni na začetku kariere imajo več možnosti za izgorelost kot njihovi starejši kolegi), spol, nivo izobrazbe (bolj izobraženi naj bi bili bolj dovzetni za izgorelost) in zakonski stan (neporočeni moški naj bolj nagnjeni k izgorelosti, samski pa bolj kot ločeni). Osebne značilnosti, ki pripomorejo k razvoju izgorelosti, so stili spoprijemanja s stresnimi situacijami, nizek nivo rezilientnosti, zunanji lokus kontrole (pripisovanje dogodkom in dosežkom moči drugih ali slučajju) in nevroticizem oz. čustvena nestabilnost. Prav tako na izgorelost močno vpliva posameznikov odnos do dela, ko so njegova pričakovanja previsoka.

Schaufeli in Enzmann (1998) na podlagi opravljene študije menita, da je nevroticizem ena izmed najpogostejših dejavnikov za razvoj izgorelosti. V največji meri vpliva na čustveno izčrpanost. Manj čustveno stabilni ljudje težje vodijo razred, časovno stisko doživijo bolj močno. Izražajo tudi več negativnih čustev, lahko so cinični in težje dajejo pohvale. Ena izmed nevarnosti nevrotičnih posameznikov je tudi zavračanje in distanciranje od zunanjega izvora stresa (Watson in Hubbard 1996).

Izgorelosti so močno podvrženi tudi perfekcionisti, ki težijo za brezhibnim izpolnjevanjem nalog, določanjem (pre)visokih standardov uspešnosti, kritične ocene lastnega vedenja in ambicioznost (Flett in Hewitt 2002). Učitelji z visoko stopnjo družbenega perfekcionizma doživljajo pogostejše in intenzivnejše poklicne težave (npr. pomanjkanje prepoznavnosti in nadzora nad šolskimi zadevami), so v večji meri podvrženi fiziološki utrujenosti (npr. fizična slabost, telesna izčrpanost) in bolj močno manifestirajo stres (npr. občutek ogroženosti, občutek depresije). Pri tem pa je potrebno omeniti, da perfekcionizem ni vedno slab. Poznamo namreč perfekcionizem kot tak, kakor tudi perfekcionistično aspiracijo, ki lahko posamezniku pomaga, da dobro in natančno opravlja svoje naloge, a morebitnim napakam in negativnim kritikam ne posveča veliko pozornosti oz. se ga te ne dotaknejo preveč močno.

Omenili smo že, da je eden izmed razlogov za izgorelost storilnostno pogojena samopodoba. Posameznik se spoštuje le, če doseže svoja visoko postavljena pričakovanja in dobi za svoje dosežke potrditve. Iskanje potrditev je še posebej značilno za mlade učitelje, ki vlagajo vso energijo v doseg svojih ciljev, pri tem pa jim okolje in nepričakovane situacije na delovnem mestu (in tudi v osebem življenju) postavljajo še dodatne izzive. V primeru nezmožnosti zmanjšanja svojih pričakovanj in sklepanja kompromisov med osebnimi željami in realno situacijo, postane posameznik nezadovoljen, in manj motiviran za delo, od katerega lahko tudi izostane (Antoniou idr. 2006).

Chang (2009) in Fiorilli (idr. 2015) prav tako ugotavljata, da je višja stopnja izgorelosti povezana z večjo intenzivnostjo neprijetnih čustev, ki jih je učitelj doživel na delovnem mestu. V izogib temu in posledicam negativnih čustev, ki vodijo v absentizem in fluktuacijo, je potrebno krepiti psihološke kompetence učiteljev. Kinman (idr. 2011) trdi, da je slednje nujno, saj učitelji dojemajo poučevanje kot globoko čustveno dejavnost, ki zahteva učinkovito opravljanje osebnih čustev in sposobnost ustvarjanja zaželenih čustvenih stanj v drugih. Nenazadnje se od učitelja pričakuje, da je dober moderator, da ima do učencev topel, sočuten in spoštljiv odnos. Pri tem mora večkrat potlačiti svoja občutja, za katera pa je pomembno, da jih pravočasno in na pravi način predela takoj, ko je to mogoče.

Na izgorelost učiteljev v veliki meri vplivajo še družbeni dejavniki, med katere uvrščamo zakonodajalce spremembe, nizko plačilo, pomanjkanje opore kolegov in ravnateljev, neustrezni programi usposabljanja, neenakost med zaposlenimi, administrativne naloge, slab status poklica v družbi, hrup in pomanjkanje spoštovanja ter opore. (Friedman 2000; Schaufeli in Enzmann 1998)

Prepoznavanje izgorelosti in tri stopnje izgorelosti

»Stanje dobrega počutja in polnih energetskih rezerv imenujemo čilost. Ko porabimo del energije (telesne, kognitivne, čustvene idr.), nastopi stanje ustrojenosti. Nakopičeno utrujenost, posledico pomanjkanja počitka in okrevanja po naporu, imenujemo preutrujenost. Odločitev, kako bomo ravnali v takem stanju, je lahko hkrati tudi izbira med zdravjem in boleznijo. "Kandidat za izgorelost bo opozorilna znamenja svojega organizma o preutrujenosti spregledal in še povečal svojo aktivnost, delovati bo začel skrajno storilno. Z begom v deloholizem opozorilni znaki, ki nam jih pošilja telo, poniknejo. Nadaljnje izčrpavanje vodi v izgorevanje.« (Pšeničny 2008)

Poznamo tri stopnje izgorevanja, in sicer po vrstnem redu: izčrpanost, ujetost in adrenalna izgorelost. V spodnji tabeli je prikazana primerjava in znaki posamezne faze ter preventivno ravnanje v šolah v primeru doseganja določene stopnje izgorelosti pri zaposlenih

STOPNJA IZGOREVANJA	IZČRPANOST	UJETOST	ADRENALNA IZGORELOST
OPIS	Izrazita storilnostna usmerjenost, anksioznost, občutek odgovornosti, občutek, da vse odvisno od njega, da ga vsi potrebujejo.	Narašča število in intenzivnost znakov. Značilen je močan občutek ujetosti in nemoči, da bi kar koli lahko spremenili, značilni so močni telesni simptomi pretirane izčrpanosti, občutek krive ali jeze ter upadanje storilnostno pogojene samopodobe.	Zelo intenzivni telesni in psihični simptomi
TRAJANJE	Več let, tudi do 20 let.	Leto ali dve.	Akutna traja nekaj mesecev, posledice dve do štiri leta, lahko tudi vse življenje.
FIZIČNE POSLEDICE	Kronična utrujenost (mine ob počitku), bolečine zjutraj in zvečer, napadi hitrega utripa srca, panični napadi, gastroenterološke težave, nespečnost.	Občasno ali trajno zvišanje krvnega tlaka, slabše delovanje imunskega sistema, glavoboli, bolečine, alergije, kratkotrajni nenadni napadi psihofizične energije, močne motnje spanja (nespečnost ali pretirano spanje)	Skrajni upadi telesne energije (vsak gib je naporen), onemogočeno ali skrajno oteženo ohranjanje budnosti, bolečine v mišicah in sklepih, intenzivni znaki senzorne prenasičenosti in izčrpanosti (mravljinčenje po vsem telesu, tremor, svetloba in zvok sta zelo moteča), infarkt, možganska kap, akutne gastroenterološke motnje.
PSIHOLOŠKE POSLEDICE	Povečana dejavnost, frustracija, razočaranje nad ljudmi, občutek, da so stiki z ljudmi naporni, razdražljivost, anksioznost, žalost, zanikanje telesne in psihične utrujenosti ter bolečin, postavljanje potreb drugega pred svoje.	Občutek ujetosti ali potreba po umiku iz delovnega ali življenjskega okolja, upadanje storilnostno pogojene samopodobe, jeza (tudi napadi besa), cinizem, grobost, okrutnost, nezmožnost nadzorovanja čustvenih odzivov, občutki krivde, motnje koncentracije in spomina, odtujevanje od bližnjih in sodelavcev, oteženo prepoznavanje laži in manipulacij, zanikanje lastnih potreb, suicidalne misli (brez sistematičnih priprav na samomor).	Depresivni občutki, nezmožnost odločanja in načrtovanja, dajanja pobud, izguba občutka za čas, napadi besa in joka, izguba nadzora smisla in občutka varnosti, nezmožnost koncentracije (niti za branje), trganje miselnega toka, skrajno omejen kratkoročni spomin, motnje priklica, skrajna ranljivost, močna jeza in cinizem, občutek nezaščitenosti, možen poskus samomora, občutek »zloma psihične hrbtenice«

VEDENJSKE POSLEDICE.	Deloholizem.	Sprememba delovnega ali življenjskega okolja, umik od socialnih stikov.	Umik od vseh dejavnosti, prekinitev socialnih stikov.
PREVENTIVA	<p>Potrebno je zmanjšati stresno obremenitev in povečati občutek nadzora, jasno opredeliti vloge, omogočiti jasnejšo vlogo učitelja in zmanjšati konfliktnost vlog.</p> <p>To lahko dosežemo tako, da se:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Omogoči učiteljem, da se posvetujejo o svojih nalogah, kot so oblikovanje učnega načrta, načrtovanje poučevanja, dela v razredu itn. - Zagotovi ustrezne vire in opremo, ki olajša učiteljem poučevane - Zagotovi jasne opise delovnih zadolžitev in pričakovanj - Zagotovi odprte komunikacijske kanale med učitelji in administracijo - Omogoči in vzpodbuja profesionalni razvoj in napredovanje preko zagotavljanja mentorstva in strokovnega izobraževanja ter povezovanja. 	<p>Organizirati izobraževanja za prepoznavanje teh simptomov in izvajanje ukrepov za njihovo zmanjševanje.</p>	<p>Preprečiti ponovitev izgorelosti, in sicer z menjavo delovnega mesta, omogočiti manj zahtevno delovno mesto znotraj organizacije.</p>

5.2.3 Vpliv izgorelosti na pedagoški poklic

Izgorelost učiteljev se pozna pri njihovem pedagoškem delu. Pomanjkanje energije vpliva na kvalitetno pripravo za delo v razredu, na kakovost predavanj in vodenja drugih dejavnosti z učenci in sodelavci. Raziskave so pokazale, da ima izgorelost učiteljev vpliv na motivacijo učencev, ki posledično v manj zavzeto študirajo in sodelujejo (Shen idr. 2015), kar pa je resen problem v samem učnem procesu. Rezultati omenjene raziskave kažejo, da je izgorelost učiteljev negativno povezana z avtonomno motivacijo učencev.

Izgoreli učitelji dajejo pri pouku manj informacij, predavanja niso strukturirana, sodelovanje je okrnjeno. Slabo voljo lahko širijo tudi med učence, nagnjeni pa so tudi k visoki fluktuaciji zaradi slabšega imunskega sistema in pogostih poškodb, tudi na delovnem mestu.

Dejavniki (Dorman 2003, Chan 2003, Slivar 2009), ki najbolj vplivajo na stres učiteljev, so naslednji:

- Zahtevnost delovnega mesta
- Nasprotja
- Usklajevanje nasprotujočih si zahtev staršev, učencev in uprave
- Veliko nujnih in nepomembnih opravil (administracija).
- Nevljudno vedenje učencev
- Vzpostavljanje discipline v razredu
- Iskanje ravnovesja med učenci z nižjimi in višjimi dosežki pri poučevanju predmeta
- Hrup
- Pomanjkanje motivacije učencev
- Preveč učencev v razredu

5.2.4 Kako lahko preprečimo izgorelost učiteljev?

Videli smo, da je učiteljski poklic zelo izpostavljen tveganju izgorelosti. Učitelji, ki so preobremenjeni ali so že doživeli izgorelost, vidijo veliko težavo v samem sistemu. Mnogi tudi priznavajo, da so sami krivi, da je stres pri delu tako močno vplival nanje in na njihovo življenje. Vsak odrasel človek sprejema svoje odločitve in se mora posledično soočiti z njihovimi posledicami. Učiteljeva naloga ni le poučevanje in izobraževanje učencev, ampak tudi skrb zase. Več o tem najdete v ankesu 3 in 4.

Raziskave kažejo (Dormann 2004; Chan 2003), da je izgorelost v učiteljskem poklicu posledica konfliktnih odnosov. Redna in iskrena komunikacija ter konstruktivna kritika sta nujni za preprečevanje nesoglasij v delovnem okolju in ohranjanje dobrih odnosov med sodelavci. Po mnenju psihologov, psihoterapevtov, teologov in filozofov je pogovor najboljšo zdravilo za psihološko stanje ljudi. Ni pomembno le to, da se pogovarjamo, temveč tudi način pogovora ter naš odnos do sebe in sogovornika.

Ena od rešitev za to bi bil pedagoški nadzor, tako v skupini kot individualno. Raziskave kažejo, da lahko dobra (samo)refleksija prepreči izgorelost (Korthagen in Vasalos 2010) in okrepi odnose v timu. S pomočjo supervizorja bi supervizije v timu ustvarile bolj iskren odnos med zaposlenimi, saj bi redno predelovali čustva, reševali težave in iskali rešitve. Hkrati bi ob poslušanju drugih zaposlenih začutili, da niso sami. Raziskovalci ugotavljajo, da udeleženci supervizije oblikujejo bolj kolegialne vezi, so bolj pripravljeni delati na skupnih nalogah, si deliti odgovornosti in si pomagati.

5.3 Primeri vaj za sprostitve telesa in uma

Vemo, da je stres nevaren in da ima dolgoročna izpostavljenost stresu lahko resne posledice, v skrajni obliki se lahko razvijejo hude bolezni in izgorelost. Kljub temu, da marsikdo vé, da bi bilo zanj in ljudi okrog njega koristno, če bi njegovo življenje nekoliko spremenil in bolj poskrbel zase, pa je v realnosti te stvari težko narediti. Zakaj je temu tako?

Eden izmed pogosto vzrokov je dejstvo, da nimamo vpliva na veliko stvari, ki nam povzročajo stres. Kot posamezniki zelo težko vplivamo (ali pa sploh ne moremo vplivati) na družbenoekonomske okoliščine. Prav tako starši ne morejo kar nehati skrbeti za otroka, čeprav je usklajevanje kariere in družine lahko zelo stresno in naporno, prav tako človek ne more reči ne pomoči starejšim, ki si od njih in njihove pomoči odvisni. Videli smo, da je služba eden izmed glavnih razlogov, zaradi katerega ljudje izgorevajo. A človek ima lahko rad svoje delo in v njem uživa ter si ne predstavlja, da bi pustil ali zamenjal službo, pa čeprav je ta stresna in mu vzame veliko energije in časa.

Kate Middleton (2009) meni, da se človek ne more izogniti stresu, lahko pa se nauči, kako opravljati z njim in kako preprečiti, da bi pustil škodljive posledice. V nadaljevanju bomo spregovorili o tem, kako lahko vsak posameznik obvlada stres na telesni in čustveni ravni in predstavili različne tehnike ter pripomočke, ki bodo prispevale k bolj mirnemu in organiziranemu življenju.

Praden pa se lotimo tehnik za premagovanje stresa, vam svetujemo, da rešite vprašalnik o stresu (priloga 1), ali pa se lotite spremljanja stresa s pomočjo zapisovanja stresa v dnevnik (priloga 2).

Sproščanje telesa

Verjetno vam je zelo dobro znano, kako stres vpliva na vaše telo, naposled pa tudi na vaše duševno stanje. Čustvena stiska (poteka v umu) se vedno preobrazi v telesno, velja pa tudi obratno. Velikokrat se zgodi, da ljudje ne znamo prepoznavati telesnih signalov, ki nam sporočajo, da je telo napeto in da bi ga bilo potrebno sprostiti. Znaki, da je v našem telesu določena napetost, se lahko kažejo kot glavoboli, bolečine v vratu, križu, čeljusti, ramenih,

trzanje, mišični krči, bolečine v želodcu in škrtanje z zobmi. Znotraj telesa pa potekajo še drugi procesi, ki dolgoročno lahko ogrozijo naše zdravje. Če je telo napeto, se nam namreč poviša raven holesterola, kri se hitreje zgosti, želodec izloča več kisline, dvigne pa se tudi krvni pritisk. Za svoje zdravje lahko naredimo že veliko, če se naučimo sprosti prepoznavati napetosti v telesu in jih sprosti odpravljati.

Dihanje

Ena izmed najbolj učinkovitih tehnik sproščanja je dihanje, ki pa mora biti seveda pravilno. Dihanje telo oskrbi s kisikom in iz krvi odstranjuje odpadne produkte (v največji meri ogljikov dioksid). Ljudje veliko krat mislijo, da so za dihanja potreba pljuča. Seveda imajo tudi ta zelo pomembno vlogo, a mišica, ki je v največji meri odgovorna za dihanje, je trebušna prepona (diafragma). V sproščenem stanju ima obliko kupole. Pri človeku je debela okoli 3-5 mm in doprinese do 80 % mišičnega dela, potrebnega za dihanje. Ob vdihu se trebušna prepona splošči navzdol, s čimer v prsni votlini ustvari več prostora in tako omogoči, da se pljuča napolnijo. Trebuh se pri tem napihne. Pri izdihu se prepona vrne v obliko kupole. Čeprav naša prepona deluje samodejno, se lahko ta proces tudi prekine, predvsem takrat, ko smo ljudje pod stresom. Ko človek ne diha s prepono, pride do nepravilne izmenjave plinov, kar še dodatno povzroči napetost, utrujenost in povzroči telesu še dodatni stres. Ko nepravilno dihajo, pride v naš krvni obtok premalo kisika, žile se pri tem skrčijo, počutimo se bolj napete, drhteče in omotične, možgani prejmejo manj kisika kot bi ga sicer, obenem pa pride do hitrejšega bitja srca in povišanja krvnega pritiska. (Elkin 2013)

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj osnovnih korakov za pravilno dihanje. Elkin (2013) pri opisovanju različnih tehnik poudarja, da je za vzpostavitev pravilnega dihanja potrebna vaja. Potreben je čas in potrpežljivost. Znebiti se moramo starih navad in se ponovno naučiti pravilnega dihanja, ki smo ga že poznali kot dojenčki.

Prvi koraki do pravilnega dihanja:

- Udobno se namestite in si položite eno roko na trebuh, drugo pa na prsi.
- Vdihnite skozi nos in poskrbite, da se roka na vašem trebuhu dviga in spušča, roka na prsni pa naj se komaj premika.
- Ko počasi vdihnete štejte do tri.
- Pri izdihu skozi nos štejte do štiri in opazujte, kako se roka na trebuhu nenehno sprošča.

Naslednja stopnja do pravilnega dihanja:

- Udobno se namestite na posteljo ali stol z naslonjalom. Lahko se tudi uležete na preprogo. Kolena naj bodo rahlo narazen in nekoliko pokrčena. Oči so lahko zaprte.
- Eno roko položite na trebuh poleg popka, drugo pa na prsni koš, tako, da lahko sledite gibanju svojega dihanja. Pri tem se skušajte sprostiti in opustiti vsako napetost, ki jo čutite v telesu.
- Začnite dihati skozi nos, pri čemer prvo napolnite spodnji del pljuč, nato srednji in nazadnje še zgornji. Ob vdihu občutite, kako se vaša trebušna prepona splošči in rahlo napihne vaš trebuh, ki tako naredi prostor za novo količino zraka. Pri tem se roka na trebuhu nežno privzdigne, roka na prsni pa se mora premikati rahlo in malo. Bodite pozorni na to, da pri vdihu ne dvigujete ramen.
- Nato počasi izdihnite skozi priprta usta in izpraznite pljuča od vrha do dna. Pri tem se naj sliši pihajoč zvok. Opazujte, kako se roka na vašem trebuhu spušča.
- Naredite kratek premor, ponovno počasi vdihnite in ponovite proces.

Tako dihajte vsaj deset minut ali vse do takrat, ko se ne boste počutili bolj sproščenih in umirjenih. Če se le da, si vzemite čas za dihanje vsak dan.

Poleg načrtovanega sproščanja s pomočjo dihanja, pa je zelo pomembno tudi to, da znate pravilno dihati in se s pomočjo dihanja sprostiti tekom stresne situacije in napornega

urnika. Tudi tega se lahko hitro priučite. Sledite le spodaj naštetim korakom in vajo ponovite trikrat, nato pa se vrnite k opravilom.

Dihanje v naglici:

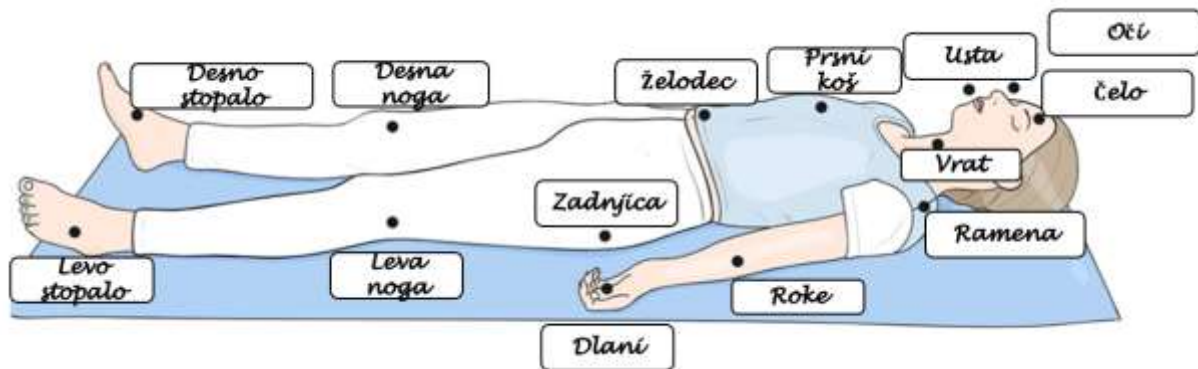
- Počasi vdihnite skozi nos in pri tem uporabite trebušno prepono ter napolnite pljuča in svoja lica.
- Zadržite dih šest sekund.
- Počasi izdihnite skozi rahlo pripeta usta in spustite zrak iz pljuč.

Vadba in sprostitvev telesne napetosti

Za sproščanje mišic v telesu in posledično obvladovanje stresa, se priporoča »progressive muscle relaxation«. Gre za samoregulacijsko tehniko, namenjeno doseganju globoke psihofizične sprostitve, s pomočjo katere se zmanjša dejavnost osrednjega (in avtonomnega) živčnega sistema. S tem zmanjšamo telesno in duševno napetost ter ju nadomestimo s spokojnostjo in sproščenostjo. Tehniko je razvil ameriški zdravnik Edmund Jacobson (1938), eden od začetnikov vedenjske medicine, zato ji pogosto pravijo tudi Jakobsonovo mišično sproščanje ali Jakobsonova mišična sprostitvev. Poudariti velja besedo sproščanje (aktivna oblika), saj učinek te tehnike izvira iz dejavnega pristopa k ozaveščanju razlike med napetimi in sproščenimi mišicami, ki je potreben za lažje ohranjanje telesne sproščenosti. Ta nastopi med izvajanjem vaj. Rezultat je duševna umirjenost in občutek spokojnosti. Jacobson menim da se je potrebno potruditi, če želimo sprostiti mišice (relaksacija) in sicer z aktiviranjem skeletno-mišičnega sistema ter nedeljene pozornosti na razliko med napeto in sproščeno mišico. Le tako si bo »mišični spomin« dobro zapomnil občutek sproščenosti.

Tehnika se lahko izvaja stoje, sede ali leže, vsaj enkrat na dan. Postopno mišično sproščanje izvajate z zaporednim krčenjem in sproščanjem posameznih mišičnih skupin, pri čemer morate ves čas skrbeti za usmerjeno pozornost na razliko v občutku med napeto in sproščeno mišico. Pri tem je pomembno, da se ne naprezate (porabite 75 % svoje moči). Mišice stiskajte od pet do sedem sekund. Postopno, vendar odločno (kot bi hoteli ožeti gobico za pomivanje posode), stisnite desno pest, dokler ne dosežete blagega drhtenja. Zatem mišice dlani sprostite, nato pa dlan znova odločno stisnite v pest, in sicer tako, da bodo mišice napete, vendar ne preobremenjene. Če mišice med vajo drhtijo, stiskate premočno. Napenjajte samo mišično skupino, ki se ji trenutno posvečate.

Pomembno je, da se ustavite pri občutkih sproščene mišice. Slednje naredimo vedno, preden preidemo na drugo vajo. Za to si vzamemo vsaj 15 do 30 sekund. Tudi pri izvajanju teh vaj je pomemben način dihanja. V nasprotju s sproščanjem preko tehnik dihanja, se pri progresivni mišični relaksaciji dihanje ne kontrolira. Nadzira se ga le med napenjanjem vsake posamezne mišične skupine: med napenjanjem mišice vdihnite, med sproščanjem izdihnite. Po tem ostanite osredotočeni na prijetne občutke sproščenosti v mišici, vmes pa nežno in enakomerno dihajete.



Slika 4: Priporočni položaj. Vir: Vir: kadrovski viri

Priporočamo tudi, da si ogledate [videoposnetek](#), ki vam bo pomagal pri izvedbi vaje.

Če se vam zdi ta način sproščanja preveč zapleten, lahko razmislite tudi o drugih načinih sproščanja telesa. Poskusite lahko s preprostimi razteznimi vajami, pri čemer pazite, da raztegnete celotno telo in da mišic ne raztegnete preveč, sicer se lahko poškodujete.

Masaža

Masaža ima pozitiven vpliv na sprostitev telesa. Zagotovo je bolj sproščujoče, če se pustite masirati ali nekoga prosite, da vas zmasira. Za masažo napetih mišic lahko uporabite tudi masažni stol ali druga orodja. Ne pozabite pa, da lahko določene dele telesa masirate tudi sami (npr. stopala, roke, ramena).

Sprostitutvena masaža je še posebej pomembna za mišice vratu, ramenski obroč in spodnji del hrbta. Masaža ne sme biti premočna. K sprostitvi prispevajo sproščujoča glasba, goreče sveče in uporaba eteričnih olj v masažnih losjoni. Pomembno je tudi, da po masaži spijete dovolj vode.

Rekreacija

Nenazadnje je za sprostitev telesa pomembna tudi zmerna rekreacija. Pri tem je potrebno poudariti besedo zmerna, saj lahko preveč intenzivni treningi prinesejo telesu še več stresa. Dobro bi bilo, če bi v svoj urnik umestili vsakodnevno gibanje, vsaj 30 minut. Še toliko bolje bo, če se boste gibal na prostem, v naravi.

Rekreacija ne pomeni nujno teka, kolesarjenja ali igranja košarke. Za sprostitev telesa je dovolj zmerno hitra hoja, izvajanje pilatesa, ples, rahla kardio vadba itn.

Pomen prepoznavanja in umirjanja misli

Večina stresa se začne v naši glavi, ko se nam prikradejo takšne in drugačne misli, ki v nas vzbudijo strah, nesigurnost, občutke tesnobe itn. Ljudje veliko časa razmišljamo o možnih scenarijih za prihodnost in premlevamo dogodke iz preteklosti ter si poskušamo predstavljati, kako bi bilo, če bi v določeni situaciji odreagirali drugače. Pravijo, da se večina stvari, zaradi katerih se sekiramo, nikoli ne zgodi.. Večkrat se zgodi, da ko pogledamo nazaj, vidimo, da stvari, za katere smo izgubili veliko časa in energije, niso bile tako pomembne. (prim. kako povedati staršu, da je njihov otrok zelo problematičen) in so se na koncu prav lepo izšle (prim. starši vam na govorilni uri sami povedo, da se jim zdi, da je njihov otrok precej problematičen).

Ali ste vedeli, da so ljudje, ki so bolj pozitivno in optimistično naravni in ki prej pomislijo na dobre stvari, bolj srečni, zadovoljni, uspešni in tudi zdravi? Če smo povsem iskreni, to ni revolucionarno odkritje, saj imajo naše misli lahko zelo pomembno vlogo pri povzročanju in tudi obvladovanju našega stresa, predvsem tudi tistega, ki nam ga povzroča delovno okolje. Na to, ali smo po naravi bolj optimistični ali pesimistični, vpliva tako naš DNK, družinsko okolje (predvsem prva

leta otroštva) in seveda naše življenjske izkušnje. A pozitivna stvar pri tem je, da lahko kljub bolj pesimistični vzgoji in ne ravno svetlim življenjskim izkušnjam, tekem življenja razvijemo bolj pozitivne miselne vzorce, ki bodo pripomogli k bolj kvalitetnemu življenju.

Elkin (2013) našteje pet znakov, ki kažejo na stresno stanje našega uma:

- Težko nadzorovanje misli.
- Divjanje misli.
- Težave s spanjem (težko zaspate).
- Pogosto vas skrbi za stvari.
- Slaba koncentracija.
- Razdražljivost in vznemirjenost.

Negativne misli so največkrat povezane s perfekcionizmom, samoponiževanjem, strahovi (pred neuspehom, negotovostjo, neodobranjem in katastrofalnostjo). Če želimo zmanjšati stres, se moramo naučiti ustavljati nezaželene misli. Pri tem moramo biti vztrajni, saj avtomatičnih misli ne moremo nadzorovati in lahko se zgodi, da bolj, ko se jim bomo želeli izogniti, bolj pogosto se nam bodo pojavljale. A z uporabo pravih tehnik lahko zmanjšamo kvantiteto negativnih misli in hkrati dosežemo, da nas te ne bodo povsem iztirile in prevzele.

Elkin (ibid.) priporoča naslednje tehnike:

- Zapišite si nezaželene misli.
- Domislite se prijetnejših nadomestnih misli.
- Osredotočite se na nezaželeno misel in ji posvetite 20 minut časa ter jo poskušajte začutiti z vsemi čuti.
- Zavpijte: »Stop!« negativnim mislim.
- Zamenjajte neprijetno misel.
- Ponovite celoten postopek za drugo misel.

Preusmerjanje pozornost

Zelo koristna vaja pri preraščanju negativnih miselnih vzorcev je tudi preusmerjanje pozornosti. Vsakič, ko vaš um zajamejo negativne misli, jih poskušajte zamenjati z bolj pozitivnimi. Pomislite na stvari, za katere ste hvaležni, spomnite se lepih trenutkov iz preteklosti ali razmišljajte o nečem, česar se veselite v prihodnosti. Negativno razmišljanje lahko prekinete tudi tako, da svoj um zaposlite s kakšno drugo dejavnostjo (branje knjige, gledanje filma, šport, pogovor s prijateljem, poslušanje glasbe, opravljanje hišnih opravil, itn.).

Pomembno je, da znate razločevati negativne misli med seboj. Zgoraj našteje pristope je smiselno uporabiti takrat, ko vam po glavi rojijo negativne misli, ki v resnici nimajo velike vrednosti za vaše življenje (npr. skrbi vas, kako boste novembra našli popoldansko varstvo za otroka, ko pa so vas v službi poslali na enotedenski seminar, medtem, ko smo šele junija in niste niti še nikogar prosili za pomoč). Vseh negativnih misli pa ne moremo in niti ne smemo ignorirati, prav tako je tudi bežanje od hudih misli lahko nevarno. Zato si je kdaj potrebno vzeti čas zase in prisluhniti svojim mislim in skrbem. Poskušajte ugotoviti izvor določene misli, zakaj vas nekaj tako zelo skrbi in opazujte, kako se vaše telo odziva na vaše ugotovitve ali vsaj iskanje le teh. Bodite iskreni do sebe. Vzemite list papirja in napišite možne scenarije, ki bi lahko rešile vaše skrbi. Podčrtajte najbolj možen scenarij in si ga poskušajte vizualizirati, pri tem pa vnovič opazujte svoje telo in ubesedite občutke, ki so se v tem času prebudili v vas. Bolj ko se boste poznali, hitreje boste znali ločiti misli med tistimi, ki so resnično potrebne skrbi in med tistimi, ki se jim je enostavno potrebno zahvaliti za obisk in jih odsloviti. V primeru, da imate občutek, da se ves čas vrtite v krogu negativnih misli in da to močno vpliva na kvaliteto vašega življenja, vam svetujemo, da si poiščete primerno strokovno pomoč.

Dnevnik hvaležnosti

Hvaležnost je ena izmed tistih besed, ki se jo v zadnjih desetih letih pogosto uporablja kot protiutež nenehnemu pritoževanju nad svojim življenjem in vsemi slabimi stvarmi, ki se nam dogajajo. Hvaležnost je težko definirati. V grobem je hvaležnost spoštovanje tega, kar nam je dano in zavedanje tega, da za marsikatero stvar, ki nam je bila podarjena, nismo sami zasluženi.

Slednje lahko prikažemo tudi na primeru. Imeli ste naporen dan, za vami je sedem ur poučevanja. Pri zadnji uri je eden izmed učencev postal precej nemiren, demotiviral in motil je še druge učence, na vaša opozorila pa se ni odzival vse dokler mu niste dali opomina. Vzpostavljanje discipline v razredu vam je vzelo toliko časa, da niste predelali vse snovi, ki ste si jo zamislili. Ko ste svojo situacijo zaupali sodelavki, vam je ta povedala, da ona verjetno ne bi dala temu učenca opomina, saj so njegovi starši precej problematični in da boste znala imeti sedaj še probleme.

Na koncu delovnega dneva je vaš scenarij precej črn. Na prvi pogled se zdi, da nimate za kaj biti hvaležni. Po težjih dnevih v službi se rado zgodi, da nam gre še kaj narobe tudi v zasebnem življenju (prim. zamudimo na nastop otroka, osmodimo večerjo ipd.) in na koncu dneva si želimo, da bi se ta nočna mora čimprej končala. A če želite zmanjšati stres, je ključno, da predvsem v takšnih situacijah pogledate na stvari iz drugega zornega kota in se potrudite najti stvari in situacije, za katere ste lahko hvaležni. Če dobro pomislite, ste lahko hvaležni že za to, da živite, ste zdravi, da lahko delate in naposled še opravljate poklic, za katerega ste se izobraževali in katerega ste želeli opravljati že od otroštva. Hvaležni ste lahko za šest dobrih pedagoških ur, ki ste jih izvedli danes in za vse znanje, ki ste ga podelili naprej. Hvaležni ste lahko tudi za problematičnega učenca, da ste odreagirali tako kot pravilnik zahteva in da ste zmogli zbrati pogum in dali učencu lekcijo, ki mu bo morda lahko pomagala pri osebni rasti. Hvaležni ste lahko sodelavki, da vas je opozorila na morebitne težave z učenčevimi starši, da se boste lahko na to pripravili in korektno odzvali. Navsezadnje ste lahko hvaležni tudi za osmojeno večerjo, saj ste vsaj morali imeti dovolj denarja, da ste hrano lahko kupili in da kljub osmojeni večerji niste ostali lačni, saj ste naročili pico in s tem razveselili svoje otroke.

Raziskave so pokazale, da so hvaležni ljudje uspešnejši, srečnejši, predvsem pa tudi bolj zdravi. Zato ni čudno, da mnogi uspešni ljudje vsak dan pišejo dnevnik hvaležnosti. Zahvalite se lahko tudi ustno, in sicer tako, da se zvečer zahvalite Bogu ali drugi višji sili v katero verjamete. A ker ima zapisana beseda na naš um večji učinek kot če nekaj le povemo, je boljše, če si stvari zapisujete. Pri tem lahko uporabite le navaden list papirja, zvezek, ki ste ga kupili v ta namen, online dnevnik ali pa katero izmed aplikacij na telefonu. Če želite pa lahko uporabite tudi formular, ki ga najdete v priloga 3).

Namen pisanja dnevnika hvaležnosti je, da postanete bolj radostni in zadovoljni. Pri pisanju bodite sproščeni in da se ne obremenjujete s tem, kaj boste zapisali in za koliko stvari se boste zahvalili. Pomembno je, da imate pred seboj široko sliko. Zahvalite se za ljudi okrog sebe, zdravje, službo, stanovanje, hrano, kakor tudi za majhne, preproste stvari. Pisanje dnevnika hvaležnosti ima še večjo moč, če zraven dodate vrednost stvari, za katero ste hvaležni. Spodaj navajamo nekaj primerov:

- Hvaležen/a sem za sodelavko Diano, ki mi je pomagala nesti težko torbo v avto.
- Hvaležen/a sem, da si lahko privoščim avto in je pot v službo udobnejša ter hitrejša.
- Hvaležen/a sem za jagode, ki rastejo na vrtu in naredijo moje zajtrke bolj zdrave in okusne.

Meditacija

Pri sprostitvi in umiritvi vam lahko pomaga tudi meditacija, pod katero prištevamo najrazličnejše prakse in tehnike. Na široko razumevanje pojma nas opozarjajo že različne etimološke razlage.

Najpogostejša etimološka razlaga pravi, da beseda meditacija izhaja iz lat. besede *meditatio*, ki pomeni premišljevanje in bi se naj razvila iz latinskega korena *matum*, »razmišljati« (Ludden 2012). S tem se obenem zanika sorodstvo z latinsko besedo *mederi* »ozdraviti«, kar zagovarjajo nekateri drugi avtorji (Koopsen & Young 2009). Hkrati gre za sorodstvo z gr. besedo *medomai*, ki pomeni skrbeti. Leddy (2012) pa zagovarja dejstvo, da se je beseda meditacija razvila iz sanskrske besede *medha*, »modrost«.

Tako kot obstajajo različne etimološke razlage, obstajajo tudi različne vrste meditacij. Meditacija je značilna verska praksa različnih verstev in filozofskih nazorov. Posebni pomen ji dajejo indijska verstva, s širitvijo budizma pa je vplivala tudi na versko prakso kitajskih verstev, (konfucijanstvo in taoizem). Prevečkrat pozabimo, da je meditacija tudi del judovske, krščanske in islamske verske prakse (prim. sufiji). V 1 Mz 24,63 je zapisano, da se je Izak šel sprehajat. Beseda »sprehajati« je v gr. zapisana kot *blebetat* in pomeni v latinščini premišljevanje. Veliko večjo vlogo daje meditaciji judovski misticizem. Kabala sama po sebi preučuje področje meditacije, za kabaliste pa je glavni cilj tega preučevanja razumevanje božjega in približevanje Bogu. Judovski misticizem se najbolj poslužuje prakse »hitbodedut«, nestrukturirano, spontano in individualizirano obliko molitve in meditacije, s pomočjo katere bi človek vzpostavil tesen, oseben odnos z Bogom in na koncu videl Božanstvo, ki je lastno vsem bitjem.

Tekom različnih tradicij so se razvile različne vrste meditacij, z različnimi tehnikami izvajanja in učinki na človeka. Najbolj poznane meditacije so transcendentalna meditacija, Vipassana meditacija, zen meditacija, metta meditacija, tantra, kundalini meditacija in različne vrste joge. Nekateri spregledajo, da je meditacija ali kontemplacija tudi molitev in premišljevanje božje besede. Slednje srečamo v judovstvu, krščanstvu in islamu. Cilj vseh meditacij je umiritev uma in koncentracija na dihanje. V večini primerov so meditacije namenjene tudi razmišljanju o temeljnih duhovnih vprašanjih, ki jih pogosto spremlja duhovno zrenje.

V zadnjih desetletjih je bilo narejenih okrog 40.000 študij, ki govorijo o koristih meditacije za človekovo fizično, psihično in duhovno zdravje. Bistveno manj znanstvenih raziskav se je posvetilo pozitivnim učinkom kontemplativne molitve na človeka. O teh govorijo različna pričevanja vernikov. Glede na to, da je kontemplacija nadgradnja meditacije in da tudi budistični menihi menijo, da bi bilo bolj smiselno uporabljati termin kontemplacija kot pa meditacija, lahko povsem mirno trdimo, da imata tako kontemplacija kot meditacija podobne, če ne že enake, učinke na človeka.

Raziskave kažejo, da meditacija (in posledično tudi kontemplacija) ugodno vplivata na zmanjševanje kortizola (Davidson et al. 2003; Pace idr. 2009; Bergland 2013), tvorjenje serotonina, upočasnjuje staranje celic (Epel idr. 2009) in hkrati povečuje koncentracijo sivih možganskih celic (Hölzel idr. 2011). Zaradi pozitivnega vpliva na hormonsko ravnovesje, meditacija in kontemplacija preprečujeta nastanek mnogih drugih novodobnih bolezni oz. preprečujeta nastanek le teh. Seznam koristi meditacije in kontemplacije pa s tem še ni končan. Številne študije kažejo pozitivne učinke meditacije na človekovo psihično in čustveno zdravje. Tako meditacija dokazano pomaga pri zdravljenju depresije (Vieten 2011), vpliva na boljšo koncentracijo (Davidson idr. 2008; Pettersen 2015; Levy idr. 2011), panične motnje (Kabat-Zinn idr. 1992) in ima pozitivne koristi na naše čustveno odzivanje.

Iz raziskav prav tako zaznamo, da meditacija in kontemplacija zmanjšujeta nespečnost (Brooks idr. 1985) in akutno izboljšuje psiho motorno budnost in lahko zmanjša potrebo po spanju (Kaul idr. 2010).

Meditacija in kontemplacija zmanjšata nespečnost (Brooks idr. 1985), akutno izboljšata psihomotorično budnost in zmanjšata potrebo po spanju (Kaul idr. 2010). Lagopoulos (idr. 2009) je s skupino sodelavcev preučeval povezavo med možganskimi valovi in meditacijo. "Prejšnje študije so pokazale, da valovi theta kažejo na globoko sprostitvev in se pogosteje pojavljajo pri

zelo izkušenih praktikantih meditacije. Vir so verjetno frontalni deli možganov, ki so povezani s spremljanjem drugih duševnih procesov." Dejal je tudi: "Ko izmerimo duševno umirjenost, ta območja pošljejo signal nižjim delom možganov, kar povzroči fizični odziv sprostitve, ki se pojavi med meditacijo."

Različne vrste meditacije različno vplivajo na možgane. Pri meditacijah, ki se osredotočajo na koncentracijo, se sproščajo hitri valovi beta in delta. Heta valovi so značilni za meditacije, ki temeljijo na odprtem opazovanju (npr. zen meditacija, vipassana, čuječnost, vodene meditacije). Alfa valovi se v največji meri sproščajo pri transcendentalni meditaciji.

Kontemplativna molitev ima podoben učinek na možgane. "Molitev vključuje globlje dele možganov: medialni prefrontalni korteks in posteriorni cingulatni korteks - srednji sprednji in zadnji del," pravi Spiegel (2006) in dodaja, da je to mogoče videti z magnetno resonanco, ki prikazuje podrobne anatomske slike. "Ti deli možganov so vključeni v samorefleksijo in samopomiritev." (Spector, 2016)

Študije kažejo, da molitev pomaga pri premagovanju odvisnosti, kar je povezano predvsem z njenim pozitivnim vplivom na prefrontalni korteks, ki je odgovoren za nadzor čustev.

Vaje čuječnosti

Naslednja tehnika, ki naj bi učinkovito zmanjševala stres v vsakdanjem življenju, je čuječnost. Leta 1979 je Jon Kabat-Zinn razvil Mindfulness-Based Stress Reduction, ki velja za izvorni in najbolj temeljit raziskovalni program za urjenje čuječnosti na svetu. A za vadbo čuječnosti se vam ni potrebno udeležiti programa in različnih srečanj (seveda pa to lahko storite, če si želite), temveč lahko uvedete čuječnost v življenje tudi sami in tako postopoma naredite svoje življenje manj stresno.

Čuječnost pomeni zbranost in osredotočenost na točno ta trenutek, tukaj in zdaj, brez razmišljanja o tem kaj je bilo in kaj še pride, kar pripomore k nadzoru odzivov na različne stresorje. Že v poglavju o spreminjanju misli smo videli, da ljudje lahko spremenimo naš način razmišljanja. S treningom uma in telesa človek tako lahko vpliva na svoje življenje, oz. predvsem na njegovo kvaliteto. Zaradi svoje plastičnosti bodo možgani s časoma začeli sprejemati nove vzorce obnašanja in razmišljanja, kar se bo prej ali slej začelo poznati tudi na zdravju. Opravljene raziskave potrjujejo mnogotere učinke čuječnosti. Z uravnavanjem pozornosti človek ne vpliva zgolj na lastno mišljenje, ampak tudi na svoje vedenje, doživljanje in dožemanje stvari, obvladovanje čustev in odnosov, navsezadnje pa tudi na kakovost in po nekaterih podatkih celo na dolžino življenja.

Redni treningi čuječnosti naj bi pripomogli tudi k večji sposobnosti ohranjanja koncentracije, izboljšanju delovnega spomina, ohranjanju notranjega miru v stresnih okoliščinah in odnosu do sebe ter drugih. Pregled 114 študij čuječnosti kaže na to, da slednja občutno zniža občutek stresa, tesnobe in depresije, pomaga pri premagovanju nekaterih telesnih bolečin in zmanjša simptome pri sindromu razdražljivega črevesja, migrenah, astmi, luskavici, artritisu, fibromialgiji itn.

Trener Mindfulness-Based Stress Reduction, Robert Križaj (2019, 39) je o čuječnosti povedal sledeče: »Čuječnost – zavestno ustavljanje, upočasnitev in usmerjanje pozornosti v tukaj in zdaj – nam vrača lastno življenje in celovitost. Ponuja nam drugačen način bivanja, odmik od hitrosti, površinske in mimobežnosti. Odpira nam oči za neposredno in pristno, za stik sabo, drugimi in naravo, kar je naša osnovna notranja potreba, saj smo primarno odnosna bitja. V hektičnosti in tekmovalnosti družbe ponuja stabilnost in mir. Osmišlja in vrača dobro počutje v tej dobi strahu, tesnobe in razpršene pozornosti ter tako lajša trpljenje. Znova vrisuje sočutje in modrost na zemljevid ponorelega sveta.«

Sklic za vse module skupaj najdete na koncu priložnega o programu uvajanja učiteljev.

5.4 Primeri zmanjševanja stresnih dejavnikov

Obstaja veliko stresorjev na katere nimamo vpliva. Vsak dan se soočimo s takšnimi in drugačnimi situacijami, ki od nas zahtevajo hitre in učinkovite odzive. V teh primerih je koristno, da uporabljamo zgoraj navedene pristope za zmanjševanje vpliva stresa na naše telo in tudi psihično počutje. Po drugi strani pa imamo možnost, da s pomočjo uvedbe določenih rutin in bolj zdravega načina življenja podpremo naše telo (na fizični, psihični in duhovni ravni) in tako zmanjšamo vpliv stresa.

Zdrav življenjski slog

Verjetno ste že velikokrat slišali, da je zdrav način življenja ključnega pomena za dobro življenje. Ta vključuje zdravo prehrano, dovoljšno hidracijo, telesno vadbo in spanje, ki naj bi pri odraslem človeku trajalo od 7 do 9 ur na noč. Za ljudi s stresnim delom je spanje še toliko bolj pomembno, saj možgani med spanjem obnavljajo in izločajo toksine. Spanje je tako hrana za možgane. Limfni sistem, ki ščiti možgane, je med spanjem desetkrat bolj aktiven kot med budnostjo. Med spanjem se možganske celice krčijo, kar omogoča, da cerebrospinalna tekočina izpere možgane in se znebi odpadkov. Zato naj bi bila obnovitvena vloga spanja predvsem v tem, da možgane spravi v funkcionalno stanje, ki olajša odstranjevanje odpadnih snovi, nastalih pri delovanju nevronov med budnostjo (Xia idr.2014). Med spanjem se iz naših možganov odstranjuje tudi amiloid-beta, katerega visoke ravni povzročajo Alzheimerjevo bolezen (Walker 2020). Ključno vlogo ima med spanjem hipotalamus, preko katerega se v različnih fazah spanja aktivirajo določena jedra v diencefalonu. Za različne faze spanja so odgovorni različni neurotransmiterji.

Walker (ibid.) poroča, da je večina prometnih nesreč posledica pomanjkanja spanja in da je človekovo vedenje med zaspanostjo podobno vedenju alkoholikov. Predstavljajte si, da učite pod vplivom alkohola. Vaše poučevanje bi bilo prekinjeno, nestrukturirano in sploh ne bi vedeli, kaj ste želeli povedati ali kaj ste že povedali. Kratkoročni spomin je eden od znakov utrujenosti. Če želite svoje delo opravljati profesionalno, morate imeti bistro glavo. S tem boste zadovoljni vi in vaši učenci.

Obstaja veliko knjig o zdravi prehrani in vadbi. Na tem mestu želimo poudariti, da naši možgani za svoje delovanje potrebujejo dovolj energije, različne vitamine in minerale. Pomembno je, da možganom zagotovimo gradnike (hrano), ki jih potrebujejo za nemoteno opravljanje svojih nalog. Ker pa se človeški "drugi možgani" nahajajo v črevesju, je pomembno, da uživamo lahko prebavljivo hrano. Če med delovnim dnevom (ali kako drugače) jeste zelo težke obroke (preveč maščob, preveč beljakovin, prevelike porcije), vam hrana ne bo zagotovila dodatne energije, temveč vas bo zaradi težke prebave zanj prikrajšala. Prav tako ni priporočljivo jesti, kadar ste pod velikim stresom. Dokazano je, da se prebava takrat upočasni kar povzroča veliko nevšečnosti. Bolje bo, da obrok malo prestavite in se prvo umirite, zadihate in nato mirno in premišljeno pojedete obrok.

K zdravemu življenjskemu slogu pripomore tudi to, da se znate ustaviti, zadihati in si vzeti čas zase, ki ga potrebujemo vsi, saj se le tako lahko začutimo in prepoznamo svoje potrebe in želje. Dovolj prostega časa in hobiji pozitivno vplivajo na dobro počutje in pomagajo zmanjšati stres. Žal je v našem hitrem tempu življenja prosti čas pogosto zadnja stvar, za katero si ljudje vzamejo čas. V nadaljevanju si bomo ogledali, zakaj je tako in poskušali najti načine za upravljanje časa, da boste v svoj dan in teden vključili dovolj časa zase. Morda vam to ne bo vedno uspelo, vendar štejejo majhni koraki.

Določite prednostne naloge

Karierni svetovalci in psihiatri pogosto ugotavljajo, da je ena od glavnih razlik med uspešnimi in zadovoljnimi ljudmi ter na drugi strani med manj uspešnimi in nezadovoljnimi ljudmi ta, da se uspešni ljudje dobro poznajo, vedo kdo so in imajo jasne prednostne naloge. Poznavanje in upoštevanje prednostnih nalog ljudem pomaga pri sprejemanju različnih odločitev in odločanju, koliko energije želijo posvetiti določeni situaciji, vključno s skrbjo. Nižja kot je prednostna naloga, manj časa in skrbi je potrebno.

Ljudje, ki imajo jasno vizijo, lažje rečejo "ne" vsemu, za kar vedo, da jim ne bo pomagalo doseči ciljev. Ti ljudje so pogosto uspešnejši pri delu, vendar se ne zdijo izčrpani in brezvoljni. Pravzaprav velja nasprotno.

Ko določimo prednostne naloge, lažje upravljamo s časom, ki ga imamo na razpolago. Pojem prednostne naloge je opredeljen z dvema stopnjama: stopnjo nujnosti in stopnjo pomembnosti. Obstaja več tehnik za določanje prednostnih nalog (določanje meril glede na cilje projekta, ABC, Eisenhowerjeva matrika nujnosti itd.) Te nam pomagajo pri upravljanju našega časa. Naloge, ki so nujne in pomembne, opravimo pred tistimi, ki niso. Če nimamo v mislih svojih prednostnih nalog, lahko hitro izgubimo čas za naloge, ki so manj nujne ali celo nepomembne. Pomembno je tudi, da so prednostne naloge osredotočene na vas, vaše želje in cilje. Lepo je pomagati drugim, vendar ne vedno za ceno odlaganja dela, ki ga morate nato opraviti zunaj delovnega časa.

V nadaljevanju na kratko opisujemo različne tehnike za določanje prednostnih nalog, v dodatku pa najdete tudi obrazce za pomoč pri določanju prednostnih nalog. Te obrazce lahko uporabite tako za naloge, povezane z delom, kot tudi za naloge, povezane z osebnim življenjem. Prav tako je dobro narediti seznam prioritet v odnosih, da boste vedeli, katerim odnosom morate posvetiti največ in katerim najmanj energije. To storite tako, da na sredini papirja naredite piko, ki predstavlja središče. V sredinski krog napišite imena ljudi, s katerimi imate najtesnejše odnose in na katere se lahko zanesete v vsakem trenutku svojega življenja. Ta krog lahko ostane prazen ali pa vanj napišete samo svoje ime. To ne bo škodilo. Pomembno je le, da ste iskreni in da v krog ne napišete imen, ki tja sodijo zaradi družinskih vezi, temveč imena ljudi, ki jih resnično uvrščate v določen krog. V drugi krog napišite ljudi, ki so za vas nekoliko manj pomembni od ljudi v prvem krogu, in se premaknite k zelenemu krogu. Odnosi v prvem in drugem krogu so za vas najpomembnejši. Za te odnose morate porabiti največ časa in energije. Vsi drugi odnosi so veliko manj pomembni. Ko se lotete različnih nalog, imejte v mislih svoje najpomembnejše odnose. Pogosto namreč zaradi želje po priznanju veliko energije vlagamo v odnose, ki so v petem ali šestem krogu, potem pa nam zmanjka časa in energije za ljudi, ki nam pomenijo največ. Če se zavedate svojih prednostnih odnosov in ocenite, koliko časa bi radi preživeli z ljudmi, ki jih imate radi, ter to primerjate s tem, koliko časa realno porabite, si lahko zastavite cilje, kako porabiti več časa za odnose, ki so za vas najbolj dragoceni. Tako boste lažje zavrnili sodelavca, ki vas na hodniku mimogrede vpraša, ali bi lahko pripravili predstavitev za zabavo, preživeli manj časa s sosedom, ki vam gre na živce, in hitreje končali telefonski pogovor s sestrično, ki vas pokliče le, ko nekaj potrebuje.

Določanje prednostnih nalog z merili

Ta metoda velja za najenostavnejšo. Prednostne naloge določite tako, da odgovorite na naslednja vprašanja:

- Katera naloga ali projekt je zame najpomembnejši?
- Ali obstaja naloga, od katere so odvisne druge naloge, ki jih moram najprej dokončati?
- Katere stvari so za mojega nadrejenega najpomembnejše?
- Za katero aktivnost imam na voljo že vse gradivo ali ves material in lahko takoj pričnem z delom?

Postavljanje prioritet s pomočjo ABC analize

Pri ABC analizi gre za razvrstitev obveznosti v tri kategorije, po tem ko posameznik najprej določi svoje potrebe in želje.

- Kategorija A: naloge, ki jih dojemamo kot nujne in najpomembnejše
- Kategorija B: obveznosti, ki so sicer pomembne, a ne nujne
- Kategorija C: opravki, ki niso ne nujni, ne pomembni ali dejavnosti, ki so nujne, a ne pomembne.

V vsaki od teh kategorij lahko naredimo še podskupine (A1, A2, A3, ...).

Eisenhowerjeva matrika nujnega in pomembnega

Nujne naloge so tiste, ki zahtevajo takojšnjo pozornost. Veliko krat nujne stvari same od sebe delujejo na nas, mi pa smo tisti, ki se na njih odzivamo. Pomembne naloge pa so tiste, ki nam pomagajo dosegati rezultate, ki nas vodijo do doseganja zastavljenih ciljev. Pomembne zadeve so tiste, katerim bi morali nameniti največ časa in vanje vložiti največ energije.

Da boste lažje opravljali s to metodo, vam priporočamo da vse svoje obveznosti zapišete v štiri kvadrate. V prvi kvadrat zapišite stvari, ki so pomembne in nujne, v drugo stvari, ki so pomembne, a niso nujne, v tretjo stvari, ki so nujne, a ne pomembne in v četrti kvadrat stvari, ki niso niti pomembne niti nujne.

	NUJNO	NI NUJNO
POMEMBNO	<ul style="list-style-type: none"> - Reševanje kriznih situacij - Težji kompleksni problemi - Naloge določene z rokom izvedbe - Sestanki - Priprava na pouk <p style="text-align: center;">20–25 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Priprave in načrtovanje ure - Grajenje odnosov - Strokovna izobraževanja - Samorefleksija dela - Organizacija dogodkov <p style="text-align: center;">65–80 %</p>
NI POMEMBNO	<ul style="list-style-type: none"> - Določena srečanja - Nenačrtovani telefonski klici - Odgovarjanje na e-poštna sporočila - Pisanje nekaterih poročil <p style="text-align: center;">65–80 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postransko delo - Odgovarjanje na nepomembna e-poštna sporočila ali pisanje nepomembnih e-poštnih sporočil drugim. - Opravljanje nalog, za katere so odgovorni drugi. - Dolgi pogovori s sodelavci o nepomembnih stvareh. <p style="text-align: center;">1 %</p>

Ko se lotite dela se orientirajte po tem, da takoj razrešite stvari, ki so pomembne in nujne. Za pomembne, a ne nujne zadeve je pomembno, da se jim posvetite. Rezervirajte si čas v urniku,

kdaj se jim boste lahko v miru posvetili. Nujne, a za vaše delo nepomembne stvari poskušajte predati naprej. Stvari, ki ste jih zapisali v četrti kvadrat pa opustite.

Postavite jasne meje med delom in zasebnim življenjem.

Vse več služb nalaga zaposlenim prevelike količine dela, ki ga ti ne zmorejo opraviti znotraj delovnega časa. Tudi mnogi učitelji si nosijo domov veliko dela, ki ni vezane zgolj na pedagoške ure (priprave, popravljanje testov itn.), ampak veliko krat tudi na zadolžitve, ki jih imajo poleg rednega dela (lektoriranje šolskega glasila, organizacija kulturne proslave itn.). Verjamemo, da je delo kdaj zelo težko organizirati tako (kljub postavljanju prioriternih nalog), da bi ga lahko v polni meri opravili znotraj svojega delovnika. A če boste imeli v zavesti, da ste pripravljeni za službo žrtvovati le enega namesto štirih večerov v tednu, boste lažje rekli »ne« dodatnim zadolžitvam, obenem pa boste manj časa posvetili nalogam, ki za vas niso pomembne. Svetujemo vam, da si v svoj seznam prioritete zapišete tudi koliko dodatnih ur na teden ste pripravljeni delati in svoje naloge in obveznosti poskušajte opraviti v času, ki ga imate rezerviranega za delo.

Za večjo učinkovitost znotraj delovnega časa vam svetujemo, da se na enkrat posvetite opravljanju le ene naloge in da pri tem izklopite vse naprave, ki motijo vašo koncentracijo. Svetujemo vam tudi, da se po prihodu iz službe ne ukvarjate več s službenimi zadevami. Slednje boste lažje storili, če boste izklopili službeno elektronsko pošto in če ne boste dosegljivi na službene klice.

Sklic za vse module skupaj najdete na koncu priročnika o programu uvajanja učiteljev.

5.5 Vprašalnik za preverjanje stresa

Spodaj so navedeni nekateri simptomi in vedenja, ki so lahko povezani s stresom. Za vsako postavko napišite številko od 0 do 3, odvisno od tega, v kolikšni meri ste v zadnjih dveh tednih doživeli vsako od naštetih postavk.

Ocenjevalna lestvica:

- 0 = nikoli
- 1 = včasih
- 2 = pogosto
- 3 = zelo pogosto

Zadeva	Točkovanje
Utrujenost	
Hitro bitje srca	
Hiter srčni utrip	
Povečano znojenje	
Hitro dihanje	
Bolečine v vratu in ramenih	
Bolečine v križu	
Stiskanje zob ali stiskanje čeljusti	
Osip ali drugi kožni izpuščaji	
Glavoboli	
Hladne roke in noge	
Tesnoba v prsih	
Slabost	
Driska ali zaprtje	
Težave z želodcem	
Grizenje nohtov	
Krči ali tiki	
Težave s požiranjem ali suha usta	
Prehlad ali gripa	
Pomanjkanje energije	
Prehranjevanje	
Občutek nemoči ali obupa	
Prekomerno popivanje	
Prekomerno kajenje	
Prekomerno zapravljanje denarja	
Prekomerna uporaba zdravil ali drog	
Vznemirjenost	
Občutki živčnosti in tesnobe ali pretirane zaskrbljenosti	
Povečana razdražljivost	
Zaskrbljujoče misli	
Neučinkovitost	
Depresija	
Izguba želje po seksu	
Jeza	
Težave s spanjem	
Pozabljivost	
Zaskrbljujoče ali vsiljive misli	
Občutek vznemirjenosti	
Težave s koncentracijo	
Izbruhi joka	
Pogosta odsotnost z dela	

5.6 Obrazec za spremljanje stresa s pisanjem dnevnika

S pomočjo dnevnika stresa lahko ugotovite, kako doživljate stres čez dan in katere okoliščine ga sprožijo. Z dolgoročnim beleženjem dnevnega stresa si ustvarite dobro podlago za razvoj celovitega programa obvladovanja stresa, ki vključuje različne taktike in strategije. Dnevnik stresa imejte vedno pri sebi. Vodite ga lahko v fizični ali spletni obliki. Uporabite lahko tudi spodnji obrazec.

Stres začnite dokumentirati tako, da v spodnjo tabelo zapišete čas, sprožilec stresa, relativno pomembnost stresorja, svoj odziv na stres in količino stresa, ki ste ga doživeli.

Ocenite relativno pomembnost stresorja in stopnjo stresa s točkovnim sistemom od 0 do 10, pri čemer 0 pomeni popolnoma nepomemben ali najnižjo stopnjo stresa, 10 pa zelo pomemben ali najvišjo stopnjo stresa.

Za boljše razumevanje je tu primer.

Čas	Sprožilec stresa (pomembnost stresorja)	Moj odziv na stres (raven stresa)
7.45	Nisem našel parkirišča (2)	Razdražljiv, razburjen (4), živčen (5)
9.30	Zamujanje na predavanja (1)	Strah, negotovost (9), živčnost (5)
11.30	Ugotovil sem, da sem doma pozabil delovne liste za pouk (7)	Razdražljiv, jezen (8)
16.00	Skrbi me pogovor s starši problematičnega učenca (9)	Strah, negotovost (9)

Vir: Elkin (2013)

Predloga

Datum:

Čas	Sprožilec stresa (pomembnost stresorja)	Moj odziv na stres (raven stresa)



5.7 Obrazec za dnevnik hvaležnosti

JUTRO

Pet stvari, za katere sem hvaležen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kaj bo naredilo moj dan lepši?

- 1.
- 2.
- 3.

Afirmacija

Koraki osebne rasti:

- 1.
- 2.
- 3.

VEČER

Za katere stvari, ki so se mi danes zgodile, sem hvaležen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kaj bi lahko danes naredil bolje?

- 1.
- 2.
- 3.

Misel dneva:

Analiza korakov osebne rasti:

5.8 Samorefleksija o stresni situaciji na delovnem mestu

Kaj me je pri delu razburilo, razjezilo?

Kakšen je bil moj odziv na stresno situacijo? Ali je bil moj odziv pravilen ali napačen?

Zakaj menim, da je bil moj odziv pravilen ali napačen?

Kakšen je bil po mojem mnenju moj odziv na drugo osebo?

5.9 Predloga za eisenhower-jevo matriko

NI NUJNO		
NUJNO		
	POMEMBNO	NI POMEMBNO

INOVA+

INOVA + Innovation Services SA



Ministry of Education and
Science of Portugal



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

Ministry of Education, Republic of
Slovenia



Institutouto Ekpedeftikis Politikis (Insti-
tute of Educational Policy)



Casa do Professor



Institute of Education of the
University of Lisbon



Univerza v Ljubljani

University of Ljubljana



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

University of Peloponnese



IDEC SA



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

Fundación Universitaria Balmes



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/>