



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



GRADNIK I: MENTORJEVA POKLICNA IDENTITETA

ENOTA VII - OBVLADOVANJE STRESNIH SITUACIJ

Nastanek te publikacije je bil sofinanciran v okviru programa Evropske unije Erasmus+ pod št. 626148-EPP-1-2020-2-PT- EPPKA3-PI-POLICY. Ta publikacija odraža izključno stališča avtorja. Niti Evropska komisija niti nacionalna agencija za financiranje projekta nista odgovorni za njeno vsebino in ne odgovarjata za kakršno koli izgubo ali škodo, ki bi nastala zaradi uporabe te publikacije.

© Copyright 2021 LOOP Consortium Ta dokument se ne sme kopirati, razmnoževati ali spreminjati v celoti ali po delih za noben namen brez pisnega dovoljenja konzorcija LOOP. Poleg tega je treba jasno navesti priznanje avtorjev dokumenta in vse ustrezne dele obvestila o avtorskih pravicah.

Vse pravice pridržane.

Ta dokument se lahko spremeni brez predhodnega obvestila.



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



ENOTA VII – OBVLADOVANJE STRESNIH SITUACIJ

UVOD

Učitelji se pri svojem delu pogosto srečujejo s stresnimi situacijami, ki izhajajo iz različnih okoliščin poučevanja. Učitelj začetnik je večinoma izpostavljen podobnim situacijam ali izzivom kot učitelj mentor: v razredu se mora takoj odzvati na različne nepredvidene situacije (odzivanje na neprimerno vedenje učencev, ocenjevanje znanja itd.). Učitelj prav tako vzpostavlja in razvija odnose z različnimi deležniki (učenci, njihovimi starši, sodelavci, vodstvom) ter nadgrajuje učinkovitost svojega dela.

Namen te enote je okrepiti učitelja začetnika za konstruktivno reševanje vsakodnevnih stresnih situacij. Za uspešno opravljanje učiteljskega poklica je pomembno pravočasno in konstruktivno spoprijemanje s stresom. V tej enoti je predstavljenih nekaj predlogov in modelov za konstruktivno spoprijemanje s stresom.

CILJI

- Predstaviti pogoste stresorje, s katerimi se učitelji srečujejo pri svojem delu.
- Osveščati prepoznavanje simptomov stresa.
- Spoznati konstruktivne strategije spoprijemanja s stresom v različnih obdobjih.

VSEBINA

- Razvoj in simptomi stresa.
- Sistematično prepoznavanje strategij in načinov spoprijemanja s stresom (krog ravnovesja).
- Razprava o možnih težavah in njihovem reševanju z uporabo piramide logičnih ravni (R. Dilts).
- Samorefleksija o slogu razlage (M. Seligman).

TRAJANJE, DEJAVNOSTI IN DINAMIKA

Predvideni čas izvajanja: 80 min

Čas trajanja dejavnosti in dinamike:

Dejavnost	Dinamika	Trajanje	Celotno trajanje
1. Kaj znam/morem narediti in kaj potrebujem	1. Stresne situacije I	20 min	20 min
2. Krog ravnovesja	1. Krog ravnovesja	30 min	30 min
3. Piramida logičnih ravni (Dilts)	1. Piramida logičnih ravni (Dilts)	30 min	30 min
			80 m



Dejavnost 1: Kaj znam/zmorem in kaj potrebujem | 20 minut

Pri soočanju s stresnimi situacijami je pomembno zavedanje, kaj potrebujete za uspeh v določeni situaciji. Pomembno je ozavestiti svoje prednosti in kompetence ter prepoznati svoja šibka področja, pri katerih bi morda potrebovali pomoč. Pri ozaveščanju so lahko zelo koristna močna in kakovostna vprašanja, ki spodbujajo raziskovanje problematične situacije.

Dinamika 1 – Stresne situacije | 20 minut

Opišite dve različni (trenutni) stresni situaciji, ki ju doživljate in jasno opredelite stresor ter način odziva. Bodite pozorni na telesne in duševne (čustva, misli) odzive in na to, kako se to izraža v vašem vedenju. Ocenite tudi, kako dolgo že trajajo opisane stresne situacije.

Dejavnost 2: Krog ravnovesja | 30 minut

S podrobnejšo analizo stresne situacije lahko prepoznavamo področja, ki so različno pomembna za rešitev situacije. Opredelitev pomembnih področij in njihova ocena po določenih merilih nam pomaga določiti začetek in pot do rešitve situacije. Z uporabo »kroga ravnovesja« načrtujemo pot po korakih, da bomo lažje dosegli svoje cilje in se izognili nepotrebnemu stresu.

Dinamika 1 – Krog ravnovesja | 30 minut

Določite eno od stresno pomembnih področij dela učitelja mentorja in ga razdelite na manjša področja (6 ali 8 področij). Ta področja zapišite na krog ravnovesja in jih glede na dosežke ocenite od 0 (popolnoma neuspešno) do 10 (to področje sem obvladal, kolikor sem lahko, ali kolikor sem sposoben itd.). Na podlagi ocen in meril, ki ste jih razvili (pomembnost področja; področje, na katerem lahko z najmanjšimi spremembami dosežete največji učinek ...), izberite področje, ki ga lahko razčlenite na enak način. Na ta način določite eno področje, na katerem lahko začnete uvajati spremembe, ki vodijo k premagovanju stresa (Priloga 19 - Krog ravnovesja).

Dejavnost 3: Piramida logičnih ravni (DILTS) | 30 minut

Posamezne stresne situacije pogosto izvirajo iz podobnih vzrokov, in če/ko se vzrok sistematično odpravi, se odpravijo/premagajo tudi vse posledice stresa. Zato Dilts (1994) predlaga odpravljanje vzrokov na sistemski ravni; eno raven nad ravnjo vzroka stresa.

Dinamika 1 – Piramida logičnih ravni (DILTS) | 30 minut

Izberite realistično stresno situacijo (morda eno od prejšnjih dejavnosti) in s pomočjo piramide logičnih ravni ugotovite, s katere ravni prihaja. Začnite na najnižji ravni (okolje) in se vzpenjajte navzgor. Če želite situacijo rešiti čim bolj trajno, poiščite rešitev eno raven višje (od ravni vzroka). Preučite več možnosti, kaj in kako bi lahko spremenili na višji ravni, da bi sprememba konstruktivno vplivala na nižje ravni (glejte Prilogo 20).

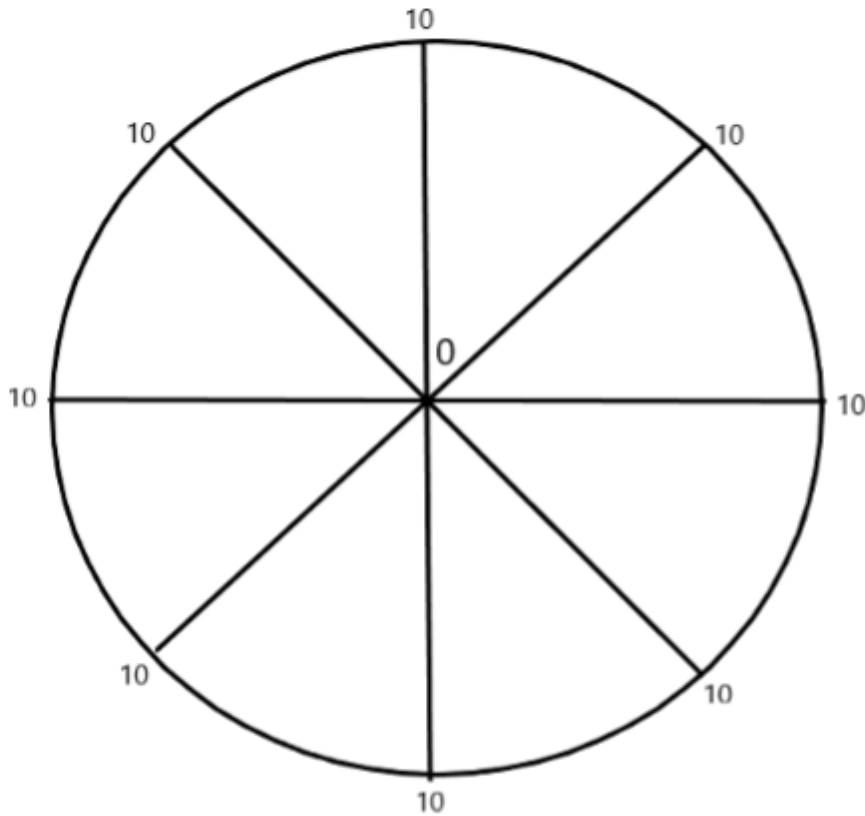
PRILOGE



Priloga 19 - Krog ravnovesja

Določite eno od najpomembnejših področij učiteljevega dela (odnosi, poučevanje, ocenjevanje itd.) in ga razdelite na manjša področja (6 ali 8 področij). Ta področja zapišite na krog ravnovesja in jih glede na svoje dosežke ocenite od 0 (popolnoma neuspešno) do 10 (to področje obvladam, kolikor zmorem). Na podlagi ocen in meril, ki ste jih razvili (pomembnost področja; področje, na katerem lahko z najmanjšimi spremembami dosežete največji učinek), izberite področje, ki ga lahko razčlenite na enak način. Na ta način določite eno področje, na katerem lahko začnete uvajati spremembe, ki vodijo k premagovanju stresa.

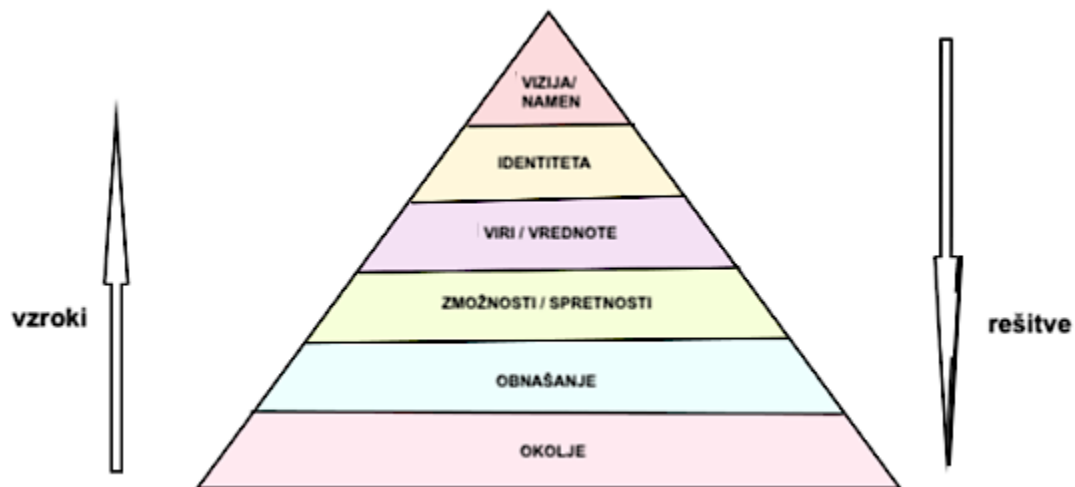
KROG RAVNOVESJA





Priloga 20 - Piramida logičnih ravni (Dilts)

Izberite zelo stresno situacijo (morda eno od prejšnjih dejavnosti) in s pomočjo piramide logičnih ravni ugotovite, s katere ravni prihaja. Začnite na najnižji ravni (okolje) in se vzpenjajte navzgor. Če želite situacijo rešiti čim bolj trajno, poiščite rešitev eno raven višje (od ravni vzroka). Preučite več možnosti, kaj in kako bi lahko spremenili na višji ravni, da bi sprememba konstruktivno vplivala na nižje ravni.



REFLEKSIJA

REFERENCE



Reference

- Alderman, M. Kay.** 1990. Motivation for At-risk students. *Educational Leadership* 48, št. 1: 27–30.
- Allen, Dwight W.** 1967. *Microteaching. A description*. San Francisco: Stanford University Press.
- Azevedo, Joaquim.** 2003. *Cartas aos directores das escolas*. Porto: Asa.
- Brueggeman, Amanda.** 2022. *Student-Centered Mentoring. Keeping Students at the Heart of New Teachers' Learning*. California: Corwin.
- Campus Compact.** 1994. *Resource manual for campus-based youth mentoring programs*. Campus Compact: Rhode Island, 863–1119.
- Carrington, Jody.** 2019. *Kids these days. A game plan for (re)connecting with those we teach, lead, & love*. Altona: Friesen Press.
- Coppock, Marjorie L.** 1995. Mentoring At-Risk Hispanic Students in Self-Esteem, Academic Growth, and Citizenship Awareness. *Equity & Excellence in Education* 28, št. 1: 36–43.
- Cunha, Pedro De Orey.** 1996. *Ética e educação*. Lisboa: Universidade Católica.
- Dorrell, Larry D.** 1989. At-risk students need our commitment. *NASSP Bulletin* 73, 81–82.
- Dubois, David L., in Helen A. Neville.** 1997. Youth mentoring: Investigation of relationship characteristics and perceived benefits. *Journal of Community Psychology* 25, št. 3: 227–234.
- Goodson, Ivor F.** 2001. *Conhecimento e vida profissional. Estudos sobre educação e mudança*. Porto: Porto Editora.
- Hadley, Wynton H., in Richard Hadley.** 1991. Motivational strategies for at risk students. *Education* 111, št. 4: 573–575.
- Holland, Spencer H.** 1996. PROJECT 2000: An educational mentoring and academic support model for inner-city African American boys. *Journal of Negro Education* 65, št. 3: 315–321.
- Ion, Georgeta, in Chris Brown.** 2020. *Networks between schools for educational improvement: What practices are the most effective?* Barcelona: Bonallettera Alcompas.
- Isidori, Emanuele.** 2003. *La formazione degli insegnanti principianti. Problemi e strategie*. Perugia: Morlacchi Editore.
- Lieberman, A.** 1994. Teacher development. Commitment and challenge. V: *Teacher development and struggle for authenticity: professional growth and restructuring in the context of change*, strani. Ur. Peter P. Grimmett in Jonathan Neufeld. New York: Teachers College Press.
- Maia, Carlos Fernandes.** 2011. *Elementos de ética e deontologia profissional*. Chaves: Sindicato Nacional dos Professores Licenciados.
- Minor, Cornelius.** 2019. *We Got This: Equity, Access, and the Quest to Be Who Our Students Need Us to Be*. Portsmouth: Heinemann Educational Books.
- Nóvoa, António.** 2009. Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Educação, Sociedade e Processos de Escolarização* 5, št. 350: 203–218.



- O'Mahony, Gary, Bruce Barnett in Robin Matthews.** 2004. *Reflective practice: The Cornerstone for School Improvement*. Moorabbin: Hawker Brownlow Education.
- OECD.** 2018. *Responsive School Systems: Connecting Facilities, Sectors and Programmes for Student Success*, doi.org/10.1787/9789264306707. Paris: OECD Publishing.
- OECD.** 2019. Teachers Ready Platform. *Case study: Professional learning communities and master teacher networks: Building collective responsibility for the profession and for supporting new teachers*.
- Pedone, Francesca, in Gabriella Ferrara.** 2014. La formazione iniziale degli insegnanti attraverso la pratica del microteaching. *Giornale italiano della ricerca educativa* 13, 85–98.
- Portner, Hal.** 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: 1–76.
- Seiça, Aline Bernardes.** 2003. *A docência como praxis ética e deontológica. Um estudo empírico*. Lisboa: Ministerio da Educação, Departamento de Educação Básica.
- Sliwka, Anne.** 2003. Networking for Educational Innovation: A Comparative Analysis. *Networks of Innovation – Towards New Models for Managing Schools and Systems*, 49–65.
- Sparks, William C.** 1993. Promoting Self-Responsibility and Decision Making with At-Risk Students. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 64: 74–78.
- Stone, Douglas, in Sheila Heen.** 2014. *Thanks for the feedback: The science and art of receiving feedback well*. London: Penguin Group.
- Sweeney, Diane, in Leanna S. Harris.** 2020. *The essential guide to student-centered coaching: What every K-12 coach and school leader needs to know*. Dallas: Corwin.
- The Education State.** 2019. *Mentoring Capability Framework*. State of Victoria: Department of Education and Training.
- Turner, Sean, in Avraham Scherman.** 1996. Big brothers: Impact on little brothers' self-concepts and behaviors. *Adolescence* 31, št. 124: 875–881.
- Volusia County School Board.** 1993. *VIPS youth motivator handbook*. Florida: Volusia County Schools.

Spletne reference

- Allen, Brian, Dan Herrick, Karen McRitchie, Dana Pfeiffer, Beth Rugg, Chrisitne Vucinich in Mark Zocher.** 2006. <https://www.educause.edu/-/media/files/wiki-import/2014infosecurityguide/mentoring-toolkit/siguccsmentorguidepdf> (pridobljeno 27. 9. 2022).
- Cherry, Kendra.** 2020. What is negativity bias? <https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618> (pridobljeno 9. 6. 2022).



- European Centre for the Development of Vocational Training.** 2009. Common European Principles for Teacher Competences and Qualifications, 29. november. <https://www.cedefop.europa.eu/en/news-and-press/news/common-european-principles-teacher-competences-and-qualifications> (pridobljeno 25. 5. 2021).
- 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/> (pridobljeno 1. 6. 2022).
- Growthminds.** 2020. Collection of GM Tools. <http://www.unigrowthminds.eu> (pridobljeno 9. 6. 2022).
- Jornal Oficial da União Europeia.** 2020. Conclusões do Conselho sobre a literacia mediática num mundo em constante mutação, 9 junij. [HYPER://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)) (pridobljeno 9. 6. 2022).
- LOOP. Empowering teachers.** 2022. Comparative report, 1. februar. https://empowering-teachers.eu/wp-content/uploads/2022/07/LOOP_WP1_D1.6-Comparative-Report_Final.pdf (pridobljeno 8. 6. 2022).
- McKinley, Dianne.** 2022. Why New Teachers Need Mentors, 4. oktober. <https://incompassinged.com/2017/07/14/the-importance-of-mentoring-new-teachers/> (pridobljeno 8. 6. 2022).
- Peterson, R. W.** 1989. *Mentor teacher handbook [8 sections]*. <http://www.gse.uci.edu/doehome/edresource/publications/mentorteacher/contents.html> (pridobljeno 12. 6. 2022).
- Schulman, Lee S.** 2003. No Drive-by Teachers, 1. oktober. <http://archive.carnegiefoundation.org/publications/perspectives/no-drive-teachers.html> (pridobljeno 26.6.2022).
- Teaching Degree. Professional Networking in Teaching.** <https://www.teachingdegree.org/resources/professional-networking/>(pridobljeno 8. 8. 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)

 casadoprofessor

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

KREPITEV STALNEGA OSEBNEGA, POKLICNEGA IN SOCIALNEGA RAZVOJA UČITELJEV Z
INOVATIVNIMI PROGRAMI KOLEGIALNEGA UVAJANJA

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