

Stres w szkole

Szkoła bez stresu to szkoła nierealna, lecz szkoła która potrafi radzić sobie ze stresem i niwelować jego skutki jest jak najbardziej właściwą i pożądaną wizją szkoły.

Stres może posiadać zarówno aspekty negatywne jak i pozytywne. Obszar działań eustresu, który ma moc motywującą, to ten obszar w którym kontekst mobilizacyjny staje się jednocześnie czynnikiem, który wzmacnia działanie, wprowadza pozytywne restrykcje fizjologiczne, zwiększa kontrolę zadaniową i emocjonalną. Ten rodzaju stresu w racjonalnych dawkach nam jako nauczycielom jest potrzebny, taki rodzaj stresu uczniom generuje funkcjonowanie w kontekście wzmacniania motywacji, a rodziców mobilizuje do wspierania ucznia, jego sukcesów, poszerzania zasobów własnych i dziecka.

Stres jest reakcją na bodziec. Niestety w większej proporcji w szkole doświadczane jest zjawisko dystresu, a nie eustresu. Nieumiejętność zidentyfikowania stresu, który oddziałuje negatywnie, a także brak zdolności jego odreagowania może mieć znaczące i niewłaściwe skutki dla funkcjonowania osób doświadczających reakcji negatywnych. Jak poradzić sobie z tym co nie do uniknięcia, ale na pewno do zniwelowania? Poniżej przedstawię kilka technik zaczerpniętych z coachingu, który ideologicznie stymuluje poprawę lub zmianę funkcjonowania w oparciu o założenia psychologii pozytywnej.

Podstawowym zadaniem w kontekście uczniów i nauczycieli jest wypracowanie sposobów mających na celu identyfikowanie stresorów czy sytuacji, które je uruchamiają. Lista czynników stresujących jest w edukacji listą do której bezustannie, z uwagi na subiektywne predyspozycje, będzie dopisywany kolejny rodzaj stresora. To co dla jednego ucznia nie jest sytuacją trudną (np. odpowiedź przy tablicy), dla drugiego jest ogromnym przedsięwzięciem, w którym psychofizjologiczność zdominuje w negatywnym aspekcie efektywność wypowiedzi tego ucznia i przełoży się na ocenę (niekoniecznie adekwatną do wiedzy i niekoniecznie pozytywną). W pracy ze stresem istotne jest zindywidualizowane podejście do ucznia, a jeśli dotyczy grup, wygenerowanie jak największej ilości możliwych strategii radzenia sobie z nim, z uwagi na elastyczność adaptacji dla siebie tego, co może być korzystne dla danej osoby / grupy.

Jedno z ćwiczeń, które może posłużyć do nazywania tego, co jest w obszarze stresogennym, jak również identyfikowanie tego co może funkcjonować zamiennie, jest technika „Co zamiast...”.

W tabeli – w pierwszej części – należy wraz z uczniami / nauczycielami / rodzicami nazwać sytuacje, które nie funkcjonują jak należy z uwagi na doświadczanie negatywnego stresu. Następnie – w środkowej części tabeli – należy wypisać oczekiwania – co zamiast tego powinno się pojawić. W odniesieniu do tych obszarów, w trzeciej części, należy

skonkretyzować działania, które są możliwe do zastosowania celem niwelowania tego, co stresuje. Poniżej realny przykład wypracowany przez uczniów:

Sytuacje stresujące	Co zamiast?	Jak działać?
Stres przed sprawdzianami z matematyki (dużo trudnych i nowych treści).	Zmniejszenie stresu przed sprawdzianami .	- ustalać z nauczycielem konkretne obszary tematyczne, które będą na sprawdzianie; - ustalić z nauczycielem, aby informował o sprawdzianie minimum na 7 dni przed terminem; - wdrożyć nawyk systematycznego ćwiczenia zadań (jedno zadanie dodatkowe z matematyki każdego dnia); - ustalić z wychowawcą, że jedna lekcja wychowawcza w miesiącu jest lekcją pozytywnych myśli (zabawy, ćwiczenia, techniki rozluźniające); - zaangażować rodziców w pomoc w utrwalaniu wiadomości (odpytanie na dzień przed sprawdzianem) – informacja do przekazania przez wychowawcę na zebraniu z rodzicami.
Oczekiwanie na oceny z opisowych form sprawdzania wiedzy z języka polskiego	Zmniejszenie stresu w czasie oczekiwania.	- w momencie pisania pracy opisowej ustalić z nauczycielem jaki jest przewidywany czas na informację zwrotną dla uczniów na temat ocen; - przestrzegać terminowości ustaleń; - zaplanować z wychowawcą minimum jedną przyjemność na dany tydzień w grupie klasowej(wyjście do kina, gra w piłkę podczas przerw, „słodka środa” <każdy tego dnia przynosi jeden słodycz do podziału, wspólna konsumpcja>.

Należy zwrócić uwagę, że część zaproponowanych przez uczniów rozwiązań jest zwerbalizowana językiem konkretów jako ich zadanie, część jako zadanie do ustaleń z

nauczycielem, w pewnych przedsięwzięciach uwzględniają także rolę wspierającą rodziców. Taki wypracowany system konkretów podlega ocenie efektywności w zaplanowanym przez uczniów czasie, np. po miesiącu dokonuje się ewaluacji tego, co się udało, co nie. Jeśli któryś zaproponowany sposób nie zadziałał, to należy rozparcelować ponowną perspektywę „Co zamiast...” z uwzględnieniem wzmocnień pozytywnych. Uwzględnienie w obszarze edukacji trzech podmiotów – ucznia – nauczyciela – rodzica jest bezcennym czynnikiem wzmacniającym.

Inną, możliwą techniką, jest odniesienie się poprzez technikę pytań o wyjątki, sublimowanie szczególnych sytuacji, w których sprawnie funkcjonowały podmioty w eustresie lub potrafiły przezwyciężyć dystres. Można skorzystać z poniżej wymienionego katalogu pytań, uwzględniając elastyczność ich stosowania (w relacji indywidualnej z uczniem lub w kontekście grupy).

- Odniesie się do tych chwil, kiedy problem nie istniał (nie stresowałeś się), nie odczuwałeś negatywnych skutków stresu, nie zauważałeś, że stres przeszkadza.
- Ciekawa jestem, kiedy były takie momenty, gdy problem nie istniał.
- Kiedy zdarzyło się, że przed sprawdzianem się nie stresowałeś?
- A więc zdarzały się chwile, gdy sprawnie funkcjonowałeś – opowiedzcie mi o tym.
- Jaki jest Twój udział w tej wyjątkowej sytuacji?
- Jak się do tego przyczyniłeś, że tak się stało?
- Czego Cię to nauczyło na przyszłość?
- Co warto robić dalej?
- Co mógłbyś robić, żeby takich wyjątków było więcej?
- Co inni robili, jak był ten wyjątek?
- Jak ktoś by tę sytuację ocenił na skali od 1 do 10?

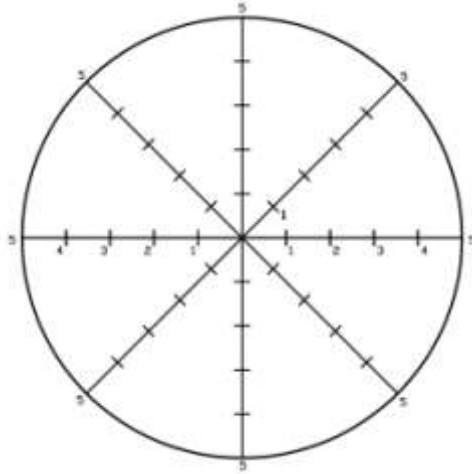
Wszelkie wyżej wymienione pytania pozwalają odnieść się uczniowi, nauczycielowi, rodzicowi do sytuacji, w której radził sobie ze stresem. Generują zasoby podmiotów, pokazują, że warto wracać do schematów działań, które były skuteczne, a jednocześnie motywują pozytywnie dając poczucie kompetencji w obszarze umiejętności przezwycięzania stresu. Ważne jest zachowanie trzech podstawowych zasad podejścia coachingowego w pracy na wyjątkach:

I Jeżeli się nie zepsuło – nie naprawiaj.

II Jeżeli już wiesz, co działa – rób tego więcej – powtarzaj to.

III Jeżeli to w ogóle nie działa – nie rób tego więcej – rób coś innego.

Kolejną techniką wizualizacji obszarów do pracy jest tak zwane „Koło rozwoju” możliwe do zastosowania w kontekście pracy ze stresem. W diagramie kołowym osoba ma wpisać sytuacje, które ją stresują. Następnie skalując ten obszar od 1 do 5 dookreślić ten kontekst, który jest najbardziej stresogenny. Stanowi to informację zwrotną na temat tych sytuacji, które są najtrudniejsze.



Po wygenerowaniu obszaru najbardziej stresogennego można podjąć technikę konkretyzowania przedsięwzięć w czasie. I tak:

1. Co zrobisz już jutro, żeby obniżyć poziom stresu związany ze sprawdzianami?
2. Co zrobisz za tydzień?
3. Kto może Ci w tym pomóc?
4. Jaki działania podejmiesz za miesiąc, że podtrzymać ten pozytywny stan?
5. Jak za pół roku będzie wyglądała sytuacji, w której realizujesz wyznaczone zadanie bez stres?

Opisane techniki mogą być stosowane w innych obszarach pracy z uczniami celem eliminowania niepożądanych zachowań, a wzmacniania zachowań oczekiwanych. Mądrością pedagogiczną jest taka ich adaptacja, aby były autentyczne i adekwatne do zasobów ucznia/uczniów, nauczyciela bądź rodzica. Samoświadomość związana ze strategiami, jakie możemy stosować w sytuacjach dla nas trudnych, daje poczucie wpływu na sytuację i determinowania takich działań na poziomie środowiska i zachowań, które są skuteczne. Ponadto postawa nauczyciela, który stymulując własnym przykładem neurony lustrzane swoich uczniów, dając poczucie kompetencji radzenia sobie ze stresorami, jest jednocześnie idealnym odniesieniem do roli mentora, jako tej, którą warto naśladować.

Myślę, że warto w pracy nauczycielskiej wprowadzić prosty, lecz bardzo skuteczny sposób, autostymulacji pozytywnej, aby każdego dnia, wychodząc z pracy, odpowiedzieć samemu sobie na pytanie „Co dziś mi się udało? Z czego jestem zadowolony?” w opozycji do stwierdzenia, co mi się nie udało...Systematyka stosowania pozytywów daje dużą szansę na pigułkę działań przeciwko wypaleniu zawodowemu, które może być efektem stresogennej pracy nauczyciela.

Bibliografia:

1. Goleman, D. , 2007, Inteligencja emocjonalna, Wydawnictwo Media Rodzinna, 2007.
2. Marshall B. Rosenberg, Porozumienie Bez Przemocy. Język Serca, Warszawa: Jacek Santorski, 2003.
3. Rogers J., Coaching. Podstawy umiejętności, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP, 2010.
4. Terelak J., Człowiek i stres : koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory, Warszawa - Bydgoszcz , Oficyna Wydawnicza Branta, 2008.