



PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató Pedagógusoknak

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Az Európai Unió
támogatásával

PedPilóták - “Tréning kísérőtanároknak”

6. tanegység

Hogy ne törjön ki a pánik -stresszkezelés

HU

„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”

Munkafüzetünk 12 fejezete a Projekt honlapján elérhető, onnan szabadon letölthető és felhasználható. Digitális, önállóan feldolgozható tananyagként a Genially felületét ajánljuk.



<https://www.pedpilot.eu/>



<https://view.genially.com/6885f7076f6692a268885f03>

6. Hogy ne törjön ki a pánik -stresszkezelés

Bevezetés

Ebben a tananyagegységben az utazás szervezőinek stresszkezelése kerül a fókuszba. Az egészségügyi problémáktól, pénzügyi és szervezési “vésszhelyzetektől” sem mentes a kirándulások, utazások egy része, emiatt a pedagógusok többsége visszariad az utazás szervezési és lebonyolítási feladatoktól. Vélhetően azok, akik belefognak ebbe a sokrétű, nehéz feladatba, már eleve stressztűrőbbek, reziliensebbek kollégáiknál, de úgy gondoljuk, hogy nekik is tudunk segíteni abban, hogy saját stressztűrő képességüket feltérképezzék és stresszkezelésüket fejlesszék.

Célok

E tananyaggal abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy az utazás, kirándulás szervezésére vállalkozók saját stresszoraikat beazonosítsák, mentális és testi folyamataikba betekintést nyerjenek, és a megismert megküzdési stratégiák közül tudatosan válasszanak. Célunk, hogy a tananyag elsajátítása folytán a stresszes helyzetek mennyisége csökkenjen és a pánik sosem törjön ki!

Szervezési és logisztikai kompetenciák

- Csapatkiválasztás és koordináció → döntéshozatali készség, delegálás, kríziskezelés
- Utazás, szállás, étkezés problémáinak kezelése → problémamegoldás, tervezés, rugalmasság

Diákok és pedagógusok érzelmi és motivációs támogatása

- Korosztály-specifikus motiváció és hangulati tényezők → empátia, pszichológiai érzékenység
- Pedagógus érzelmi szabályozása és annak tanítása → önismeret, érzelmi intelligencia, stresszkezelés

Biztonsági és vésszhelyzeti kompetenciák

- Vészhelyzeti lista és szülői kapcsolatok kezelése → kommunikációs készségek, gyors döntéshozatal
- Egészségügyi, pénzügyi és szervezési vészhelyzetek kezelése → kríziskezelés, gyakorlati problémamegoldás

Konfliktuskezelési és csoportdinamikai kompetenciák

- Konfliktusok fokozatai és megoldási stratégiák → mediációs készségek, kommunikációs technikák, döntéshozatal

Utómunka és reflektív kompetenciák

- Reflektív szemlélet fejlesztése („Miért érte meg?” kérdés feldolgozása) → kritikai gondolkodás, értékelési készség

A tanegységhez rendelt idő

90 perc

Tanulási eredmények

Pedagógus kompetenciák fejlesztése

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- Személyiségfejlesztés, egyéni bánásmód (BTMN, SNI, komplex személyiségfejlesztés, pedagógiai-pszichológiai módszerek tudatos alkalmazása)
- Csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)
- Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)

- Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért (önreflexió, együttműködés a többi félével, szakmai kooperáció, jövőbeli tervek)

A tananyag gyakorlatokon keresztül

Egy kirándulás, utazás alkalmával mindig történnek váratlan dolgok, azonban nem mindegy, hogy hogyan reagálunk ezekre. A stressz az élet sava-borsa, nem lehet elkerülni, a stresszkezelés pedig nem megy parancsra, de tanulható, fejleszthető. Ebben a tananyagban a stresszről, annak hatásairól, kezelésének módjairól tanulhatunk. A tananyag feldolgozása során felhasználtuk Billay Orsolya pszichológus YouTube-tartalmait. Köszönet a Szerzőnek!

A következőkben néhány elméleti alapfogalmat ismerhetünk meg

Kétféle stresszt különböztetünk meg az eustresszt (ez a jó stressz, melyet egy lottónyereménynél, vagy az unokánk születésekor élünk meg) és a distresszt (ez a rossz stressz, amelyet például egy baleset, egy veszekedés, egy kritika, egy tragédia okoz). A következőkben stressz alatt a distresszt értjük és a kirándulások kapcsán jellemzően az akut distresszt.

A stresszorok azok az ingerek, melyek stresszt váltanak ki. Egy stresszor azáltal okoz bennünk stresszt, hogy mennyire ítéljük azt veszélyesnek és mennyire érezzük, hogy nincs lehetőségünk vagy nincs képességünk megbirkózni vele.

Az evolúciósan beépített stresszreakció minden emberben az “üss vagy fuss” (egyes tanulmányok szerint az “üss vagy fuss vagy fagyj le”), mely az ősember környezetre adott reakciója volt eredendően, hiszen ősünk vadállattal találkozva elejtette azt, vagy elfutott előle. Bármilyen ismeretlen helyzet az agyban ezt az ősi stresszreakciót kapcsolja be,

mert az ismert mintát követve energiát spórolhat meg.

Tehát, ha egy stresszreakción változtatni szeretnénk, akkor fokozatosan ismerőssé kell tenni azt a helyzetet. A stressz oldása tehát alapvető és tanulható feladatunk.

A fentiekről bővebben az alábbi videóban beszél a pszichológus ...

https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXelt9RcPg1QGJJHShMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

... illetve a tréner

https://www.youtube.com/watch?v=63cTohH77Bg&list=TLPQMjkwNTIwMjWCP0y3pjo9Cw&index=1&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

1.feladat

Az előadásrészlet megtekintése után gondolja át, melyek az egyéni stresszorai! Gondolja át, mit mondanának erre családtagjai, közeli barátai, kollégái, esetleg tanítványai!

A stresszorok beazonosításában az alább felsorolt kategóriák segítenek:

- Helyszínek, fizikai körülmények
- Színek, illatok, hangulatok
- Hanghatások
- Mondatok
- Helyzetek
- Emberek, embertípusok
- Emberi megnyilvánulások, viselkedések, tettek
- Állatok
- Tárgyak, eszközök

Mire jó ennek ismerete?

- Megelőzés: felismerjük és tudatosabban kezeljük a stresszforrásokat. Felkészülhetünk rájuk vagy elkerülhetjük azokat.
- Tudatos reakció: higgadtabb helyzetkezelést tesz lehetővé, így elkerülve az automatikus reagálást.
- Önismeret: jobban értjük önmagunkat és határainkat és a problémamegoldás célzottabbá válhat.
- Fejlődés: új megküzdési stratégiákat tanulhatunk, ellenállóbbá válunk a kihívásokkal szemben.

2.feladat

Egy utazás, kirándulás idején sok olyan helyzet is adódik, amely legtöbbünkben stresszt okoz. Ezek beazonosítása az első lépés az eredményes stresszkezelésben. Az alábbiakban a leggyakoribb stresszt okozó tényezőket olvashatja, egészítse ki a listát a saját stresszoraival!

- egészségügyi probléma/baleset
- elveszett valaki vagy valami
- váratlan helyzet miatt nem valósítható meg egy program
- szállás, utazás, étkezés anomáliái
- magatartás problémák
- egyéb, például _____

Az, hogy ezek közül melyik mekkora stresszt okoz az egyénben, azt agyunk a következő szempontok mérlegelésével dönti el:

1. **Befolyásolhatóság:** minél kevésbé tudunk befolyással lenni valamire, az annál nagyobb stresszt okozhat.
2. **Bejósolhatóság:** minél kevésbé bejósolható valami, annál stresszesebb.

3. Ha úgy érezzük, hogy a helyzet kezelése **meghaladja képességeinket**.

Döntse el, hogy a felsorolt 1-3. szempontok közül melyik dominálhat leginkább a következő helyzetekben? Írja a sorszámokat a jelölő négyzetbe!

- ☐ A) Az ország legszebb lombkoronasétányán járunk és váratlanul jégeső kezd esni.
- ☐ B) Angliában vagyunk a csoporttal, buszunk a pályán dugóban vesztegel, miközben a reptérre sietünk.
- ☐ C) Egyik gyermek váratlanul, mérgezésre utaló tünetekkel a sürgősségi osztályra kerül, alapfokú angol tudással a helyi olasz orvosnak kell elmondani mit vacsorázott a "Tenger gyümölcsei" pizzázóban.

3.feladat

Önnek mennyire stresszes az élete?

Ha az előző feladatok bármelyike nehéznek bizonyult, vagy a hétköznapiakban is sok gondja van a stresszel, akkor érdemes stressznaplót vezetni.

A naplóban összeírhatja, hogy melyek voltak azok az életesemények, melyek stresszt okoztak önnek, íme néhány szempont:

- a pozitív és negatív események is okoznak stresszt
- a nagy eseményeket könnyű észrevenni, de az apróságok is fontosak és összeadódnak
- vannak olyan helyzetek, amikor nem ismerjük fel, hogy stresszben vagyunk
- akad olyan is, amikor letagadjuk, hogy számunkra valami stresszt okoz
- érdemes a stresszforrásokat beazonosítani, valamint a kapcsolódó érzelmeket és cselekvési mintázatokat is megragadni, a naplóban rögzíteni

A Holmes-Rahe Életesemény skála kitöltésével állapítsa meg, hogy mennyire veszélyezteteti egészségét a stressz!

<https://onlinepszichologus.net/test/aktualis-stressz-kerdoiv/>

Stresszkezelési technikák

Ha már megvizsgáltuk azt, hogy hogyan is állunk a stresszel, akkor jöhet néhány technika, amelyet gyakorolhatunk, és ne feledjük, lehetséges a fejlődés!

- FILE
- KOGNITÍV ELJÁRÁS
- NÉGY "A"

A STRESSZ MEGKÜZDÉSÉVEL KAPCSOLATOS TECHNIKÁK: NÉGY "A"

A stresszel való megküzdési módok 4 nagy csoportba oszthatók (az angol nevük alapján) a NÉGY "A" módszer nevet kapta:

Elkerülés (avoid)

- a személyek tényleges elkerülése
- a helyzetből hozzuk ki a legjobbat, átszervezés, kontrollálás
- nemet mondás
- fontossági lista

Változtatás (alter)

- változtassunk a környezeten (fizikai vagy akár kommunikációs vonatkozás is lehet)
- én üzenetekkel kommunikáljunk Az asszertív kommunikációról a 2. tanegységben

tanulhat.

- jobb időbeosztás

Elfogadás (accept)

- megosztás valakivel
- megbocsátás
- pozitív belső beszéd
- a hibázás = tanulás

Alkalmazkodás (adapt)

- tágabb perspektívából való megfigyelés
- gondolatstop (a negatív, stresszt okozó gondolatokat felismerjük és egy saját szóval, jellel megállítjuk – ez a szó lehet például a „STOP”)
- átkeretezés (a stresszes helyzetet más szemszögből vizsgáljuk, konstruktívabb megközelítést keresünk hozzá)
- mantra (a stresszes helyzetben elmondott vagy belső monológként gondolt rövid mondat, kifejezés)
- az életünk pozitív dolgainak egy csokorba gyűjtése

A következő videóknak kissé bővebb magyarázat található a „NÉGY A” elemeihez

https://www.youtube.com/watch?v=2PwnK8ucm14&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=12&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=6ma9TdCTLoY&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=6ma9TdCTLoY&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

4.feladat

A következőkben néhány stresszreakció leírását olvashatja. Állapítsa meg, hogy a „NÉGY A” melyik kategóriájába sorolhatók be ezek! Természetesen nem csak egyetlen helyes megoldás létezik, de törekedjen a leggyakoribb vagy leghatékonyabb megoldás megkeresésére!

- Nem viszem kirándulni Pistit, aki ebben a tanévben felgyújtotta az osztálytársa haját.
- Nincs pénze a gyerekeknek a kirándulásra, ezért a legolcsóbb módot az országbérlettel való vonatos utazást választjuk, átszállás nélkül (hogy ne kelljen a csatlakozás miatt sem aggódni).
- A kolléganő azt mondta, hogy eljön velem az utazásra, ha hozhatja az újdonsült szerelmét is. Nemet mondtam!
- Előbb csomagoljuk össze a bőröndöket és pakoljunk be a buszba, ha marad idő, akkor még be lehet szaladni sarki kisboltba, hogy legyen a hazafelé útra nasi is.
- Tavaly a buszsofőr zsörtölődött a zenehallgatás miatt, idén másik sofőrt kértem a cégtől.
- Elmondtam a csoport tagjainak, hogy számomra kellemetlen, ha az étteremben illetlenül viselkednek. Elég nagyok már ahhoz, hogy tudják az együttélés szabályait.
- Ebben az évben kevesebb programot terveztem a kirándulásra, hogy egyik programot se késsük le és maradjon időnk beszélgetni is.
- Az utazás előtti szülői értekezleten elmondtam a szülőknek a dohányzással és telefonhasználattal kapcsolatos aggályaimat, a szabályokat és a következményeket.
- Zolika tavaly leszakította a szekrényajtót a sítáborban. Bízom benne, hogy tanult a hibájából és elviszem az idén is.
- Mindig arra gondolok, hogy tavaly is minden jól ment a kiránduláson, az idén is így lesz.

- Mondogatom magamban: “Meg tudod oldani, Gabi!”.
- Nyugdíjas koromban már csak egy vicces történetként fogok arra emlékezni, hogy Józsiék ezen a kiránduláson tanulták meg azt, hogy nem szabad túl sokféle alkoholt összeinni.
- Ha eszembe jut, hogy biztosan esni fog az eső a holnapi nagy túrán, szóval, ha ez eszembe jut, akkor mindig azt mondom “nyugi, koncentrálj arra, hogy minden jól megy majd”
- Eddig a kirándulásra úgy gondoltam, mint a tanulmányok kiegészítésére, de ha csapatépítő túraként gondolok rá, akkor nem is sikerült olyan rosszul.

5.feladat

Az utazás stresszes helyzeteit nem tudjuk teljesen kiküszöbölni, de néhány előkészítő lépést tehetünk annak érdekében, hogy egyes váratlan helyzetek megoldása stresszmentesebb legyen.

Íme néhány ötlet arra, hogy milyen listákat készíthetünk az utazás előtt a stressz-faktor csökkentése érdekében:

- tájékoztató a tanulóknak, szülőknek a veszélyhelyzetekről (erdőben, nagyvárosban, vízparton stb.)
- egyezményes jelek, központi találkozóhelyek, egységes problémakezelés (ha nem értesz valamit, ha elfogy a pénzed, ha elmaradsz a csoporttól stb.)
- csoportvezetői gyűjtemény a lehetséges váratlan helyzetekről és azok megoldásáról
- lista azokról a helyekről, személyekről, telefonszámokról, melyek segítségünkre lehetnek (szállásadó, fő szervező, szülők, kórház nagykövetség stb.)
- sajátos igényű diákok váratlan helyzetei

A lista nem teljes, kiegészíthető, folytatható, hiszen a „parafaktor” 😊 tényleg nagyon egyedi, a csoport, a helyszín, az időpont, a program, a kísérők stressztűrő képessége is jelentősen befolyásolja. Egészítse ki az előző felsorolást egy újabb elemmel, vagy pontosítsa azt saját tervezett kirándulásához illesztve!

FILÉ MÓDSZER - AVAGY MINDEN FEJBEN DÖL EL?

6.feladat

Idézzon fel egy stresszes szituációt a közelmúltból, vagy a jelen helyzetéből, majd válaszoljon a következő kérdésekre!

- Fontos-e nekem ez a probléma, ez a dolog? IGEN/NEM
- Indokoltak-e a helyzettel kapcsolatos érzéseim, gondolataim? IGEN/NEM
- Lehet-e pozitívan befolyásolni a helyzetet? IGEN/NEM
- Érdeemes-e tenni valamit? IGEN/NEM

Ha mindegyik kérdésre IGEN volt a válasz, akkor a helyzettel tennie kell valamit, keresnie kell a megoldást!

Ha akár csak egyetlen kérdésre is NEM a válasz, akkor a megoldást saját magában keresse, nem a helyzetet kell rendezni, hanem az azzal kapcsolatos aggodalmait, feszültségeit csökkenteni!

7.feladat

A stresszt okozhatja az is, ha olyan helyzetet szeretne megoldani, amely részben vagy egészben külső tényezőkön múlik. A nehéz helyzettel való megküzdést olykor az segíti leginkább, ha tisztázza magában, hogy mekkora része van a megoldásban! Erre vonatkozik a következő feladat.

Ebben feladatban is egy stresszes helyzet felidézésére kérjük. Legyen ez a legutóbbi kiránduláson átélt nehéz szituáció. Gondolja át százalékosan, hogy mennyiben múlt Önön a helyzet megoldása (akkor is, ha nem lett végül kielégítő megoldás) és mennyire a külső körülményeken (az időjárás, a munkatársakon, a logisztikai paramétereken, a diákokon)?

Keresse meg a táblázatban a százalékos aránynak megfelelő sort, majd gondolja végig, hogy a 2. oszlopban leírtaknak megfelelően vélekedett-e az adott stresszes helyzetről.

Mennyiben múlik rajtam az adott helyzet megoldása?

Csak és kizárólag rajtam múlik az adott problémának a megoldása (100%).	➤ Megteszek mindent, hogy megoldjam a problémát.
Részben rajtam múlik a helyzetnek a megoldása (pl. 20% - 80%, 50% - 50%).	➤ A rám eső részbe beleteszek 100% -t. Ha a saját részünkről mindent megtettünk ami a befolyásunk alá esik, akkor megnyugodhatunk, hogy nem tehetünk többet, már nincs mi miatt stresszelünk.
Egyáltalán nem rajtam múlik a helyzetnek a megoldása (0%).	➤ Az egyetlen dolog, amit tehetünk, hogy elengedjük ezt a helyzetet.

Az alábbi linken részletesebben hallhatunk az ismertetett stresszkezelési módokról.

https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJIHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Összefoglaló

Hogyan tudunk megelőző lépéseket tenni a stresszfaktor csökkentésére, hogy ne törjön ki a pánik?

- Felismerjük, feltérképezzük saját stresszorainkat, az adott válaszreakciókat.
- Lassú, de következetes módon igyekszünk változtatni azokon a reakciókon,

melyek nem helyesek, számunkra vagy a külvilág számára nem elfogadhatóak, vagy haszontalanok (pl. szidással, kiabálással vezetjük le a feszültséget).

- Kialakítunk saját techniká(ka)t a stresszoldásra, melye(ke)t bármely helyzetben alkalmazni tudunk.
- Megismerünk és használunk stresszkezelő technikákat. Az alábbi linken részletesebben hallhatunk a tananyagban ismerttetett stresszkezelési módokról.
https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g
- Előre átgondoljuk, hogy milyen helyzetek adódhatnak, ezekre lehetőség szerint felkészülünk akár fizikai, akár mentális vagy kommunikációs vonatkozásban.
- Elfogadjuk, hogy a stressz a munkánk része, de a bennünk zajló folyamatok megismerése által igyekszünk csökkenteni testi és mentális ártalmait.

Támogató anyagok

A stresszreakcióknál beinduló automatizmusok az élmény-tapasztalat-azonosulás háromszögén alapulnak:

https://www.youtube.com/watch?v=irUwFE91EKU&ab_channel=OrganikusPedag%C3%B3gia-P%C3%A9csiRitahivatalos

A reziliencia –a túlélés tudománya

https://www.youtube.com/watch?v=foGJvZiAFL0&t=186s&ab_channel=Csak15perc-motiv%C3%A1ci%C3%B32Csiker%2Cmenedzserk%C3%B6nyvek

A stressz biológiai hatása

https://www.youtube.com/watch?v=j35k5GuBwYg&ab_channel=ScienceABC

Automata stresszreakciók

https://www.youtube.com/watch?v=s_B0s1JvwlM&list=TLPQMjkwNTIwMjWCP0y3pjo9Cw&index=2&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

Ellenőrző feladat

Döntse el, hogy a következő állítások közül melyik hamis!

- Általában minél kevésbé tudunk megjósolni vagy befolyásolni egy adott helyzetet, annál nagyobb stresszt vált ki.
- Van jótékony hatású stressz is, amelyet a versenyhelyzetekben ki is tudunk használni.
- A stresszes helyzetek kezelése tanulható, fejleszthető.
- Az “üss vagy fuss” reakció egy automatikus megküzdési mód, mára már eltűnt az emberi működésünkből.

(Megoldás: az utolsó a hamis)

Források

Marik Praxisközösség YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

https://www.youtube.com/watch?v=2PwnK8ucm14&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=12&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g



https://www.youtube.com/watch?v=6ma9TdCTLoY&list=PLT8rXelt9RcPg1QGjIHsJhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Stressz skála

<https://pszichofilter.hu/a-holmes-rahe-eletesemeny-stressz-skala/>

<https://onlinepszichologus.net/test/aktualis-stressz-kerdoiv/>