



PedPilots - Vodič za samostalno učenje za nastavnike

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Finansira
Evropska unija

PedPilots – Obuka za nastavno osoblje

Jedinica za učenje 6.

Da ne nastane panika - Upravljanje stresom

SRB

„Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno zvanične stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni Evropska unija, ni nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”

12 poglavlja našeg radnog lista dostupna su na web-stranici projekta, gdje se mogu besplatno preuzeti i koristiti. Preporučujemo Genially kao digitalni nastavni resurs koji se može koristiti samostalno.



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



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

6. Da ne nastane panika - Upravljanje stresom

Uvod

U ovoj nastavnoj jedinici u fokusu je upravljanje stresom kod organizatora putovanja. Deo izleta i putovanja nije oslobođen zdravstvenih problema, finansijskih ili organizacionih „vanrednih situacija”, zbog čega se većina nastavnika ustručava da preuzme zadatke organizacije i realizacije putovanja. Verovatno oni koji se ipak upuste u ovaj složen i zahtevan zadatak već imaju veću otpornost na stres (rezilijentnost) u odnosu na svoje kolege, ali smatramo da i njima možemo pomoći da prepoznaju sopstvenu otpornost na stres i razviju strategije za upravljanje stresom.

Ciljevi

Ovaj materijal ima za cilj da pomogne onima koji se odlučuju da organizuju putovanja i izlete da identifikuju sopstvene stresore, steknu uvid u svoje mentalne i telesne reakcije i da svesno biraju strategije suočavanja koje su upoznali. Cilj nam je da se zahvaljujući usvajanju ovog materijala smanji broj stresnih situacija i da do panike nikada ne dođe.

Organizacione i logističke kompetencije

- Izbor i koordinacija tima → donošenje odluka, delegiranje, upravljanje krizom
- Rešavanje problema vezanih za putovanje, smeštaj i ishranu → rešavanje problema, planiranje, fleksibilnost

Emocionalna i motivaciona podrška učenicima i nastavnicima

- Motivacija i raspoloženje specifično za uzrast → empatija, psihološka osetljivost
- Regulacija emocija nastavnika i prenošenje tog znanja učenicima → samospoznaja, emocionalna inteligencija, upravljanje stresom

Bezbednosne i vanredne kompetencije

- Lista postupanja u vanrednim situacijama i komunikacija sa roditeljima → komunikacijske veštine, brzo donošenje odluka
- Reagovanje na zdravstvene, finansijske i organizacione vanredne situacije → upravljanje krizama, praktično rešavanje problema

Kompetencije za rešavanje konflikata i grupnu dinamiku

- Faze konflikta i strategije njegovog rešavanja → posredovanje, komunikacijske tehnike, donošenje odluka

Kompetencije za refleksiju i naknadnu obradu iskustva

- Razvijanje refleksivnog pristupa (obrađivanje pitanja: „Zašto je vredelo?”) → kritičko razmišljanje, sposobnost evaluacije

Vreme predviđeno za nastavnu jedinicu

90 minuta

Ishodi učenja

Razvoj kompetencija nastavnika

- Planiranje pedagoških procesa i samorefleksija u vezi sa njihovom realizacijom (diferencijacija koja podstiče optimalni razvoj, motivacija, vannastavne aktivnosti)
- Razvoj ličnosti učenika, individualizovan pristup (BTMN, SNI, kompleksan razvoj ličnosti, svesna primena pedagoško-psiholoških metoda)
- Razvoj grupa i zajednica (otvorenost, stvaranje jednakih šansi, razvoj kulture argumentacije, međusobno poštovanje, prihvatanje, saradnja)
- Komunikacija, rešavanje konflikata (saradnja, rešavanje problema, održavanje kontakta, poštovanje propisa, autentična komunikacija, prihvatanje povratnih informacija, sposobnost ubeđivanja i da budemo ubeđeni)

- Posvećenost i profesionalna odgovornost za sopstveni profesionalni razvoj (samorefleksija, saradnja sa drugim učesnicima, stručna kooperacija, budući planovi)

Nastavni materijal kroz praktične vežbe

Tokom svake ekskurzije ili putovanja uvek mogu da se dogode neočekivane situacije, ali nije svejedno kako na njih reagujemo. Stres je sastavni deo života; ne možemo ga izbeći, a upravljanje stresom ne funkcioniše „na zapovest“ – ali se može naučiti i razvijati. U ovom nastavnom materijalu upoznaćemo se sa stresom, njegovim efektima i načinima suočavanja sa njim. Tokom izrade materijala koristili smo YouTube sadržaje psihološkinje Orsolye Billay. Zahvaljujemo autorki!

U nastavku ćemo upoznati nekoliko osnovnih teorijskih pojmova.

Razlikujemo dve vrste stresa: eustres (dobar stres, koji možemo doživeti, na primer, kada dobijemo na lutriji ili kada se rodi naše unuče) i distres (loš stres, koji uzrokuju situacije kao što su saobraćajna nezgoda, svađa, kritika ili tragedija). U daljem tekstu, pod stresom podrazumevamo distres, a u kontekstu ekskurzija najčešće akutni distres.

Stresori su podražaji koji izazivaju stres. Stresor izaziva stres u meri u kojoj ga procenjujemo kao opasan i u kojoj osećamo da nemamo mogućnost ili sposobnost da se sa njim izborimo.

Evolucijom je u čoveka ugrađena stresna reakcija „bori se ili beži“ (prema nekim proučavanjima postoji i treća reakcija: „smrzni se“). Ovo je izvorna reakcija pračoveka na opasnost – kada bi se susreo sa divljom životinjom, ili bi je napao, ili bi pobjegao. Svaka nepoznata situacija može u mozgu aktivirati ovaj drevni obrazac, jer se time štedi energija kroz primenu već poznatog odgovora.

Dakle, ukoliko želimo da promenimo svoju reakciju na stres, potrebno je postepeno učiniti situaciju poznatom. Smanjenje stresa je osnovni, ali i naučiv zadatak.

O svemu navedenom psihološkinja govori detaljnije u sledećem video-snimku:

https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGjJlHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

... kao i trener u ovom videu:

https://www.youtube.com/watch?v=63cTohH77Bg&list=TLPQMjkwNTlwMjWCP0y3pjo9Cw&index=1&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

1. zadatak

Nakon što pogledate deo predavanja, razmislite koji su vaši lični stresori. Razmislite i o tome šta bi o tome rekli vaši članovi porodice, bliži prijatelji, kolege ili, eventualno, vaši učenici.

U prepoznavanju stresora mogu vam pomoći sledeće kategorije:

- Mesta, fizički uslovi
- Boje, mirisi, raspoloženja
- Zvučni nadražaji
- Rečenice

- Situacije
- Ljudi, tipovi ljudi
- Ljudska ponašanja, reakcije, postupci
- Životinje
- Predmeti, alati, sredstva

Čemu služi poznavanje ovoga?

- Prevencija: prepoznamo i svesnije upravljamo izvorima stresa. Možemo se pripremiti na njih ili ih izbeći.
- Svesna reakcija: omogućava smirenije rešavanje situacija, izbegavajući automatske reakcije.
- Samopoznaja: bolje razumemo sebe i svoje granice, pa rešavanje problema može postati ciljano.
- Razvoj: možemo naučiti nove strategije suočavanja i postajemo otporniji na izazove.

2. zadatak

Tokom putovanja ili ekskurzije javljaju se situacije koje kod većine ljudi izazivaju stres.

Njihovo prepoznavanje je prvi korak ka uspešnom upravljanju stresom. U nastavku možete videti najčešće stresore – dopunite listu sopstvenim stresorima!

- zdravstveni problem/nezgoda
- neko ili nešto se izgubilo
- zbog neočekivane situacije program se ne može realizovati
- poteškoće sa smeštajem, prevozom ili ishranom
- problemi u ponašanju
- drugo, na primer _____

To koliki nivo stresa izazivaju ove situacije zavisi od toga kako ih naš mozak procenjuje prema sledećim kriterijumima:

1. **Mogućnost uticaja:** što manje možemo da utičemo na situaciju, to ona može izazvati više stresa.
2. **Predvidljivost:** što je nešto manje predvidljivo, to je stresnije.
3. Ako osećamo da rešavanje situacije **prevazilazi naše sposobnosti**.

Odlučite koji od gore navedenih kriterijuma (1–3) najviše dominira u sledećim situacijama. Upišite broj u označeno polje!

- ☐ A) Šetamo najlepšom stazom u zemlji, kada iznenada počinje da pada grad.
- ☐ B) Sa grupom smo u Engleskoj, autobus stoji u gužvi na autoputu, dok žurimo na ☐odrom.

C) Jedno dete iznenada završava na odeljenju hitne pomoći sa simptomima trovanja, a sa osnovnim znanjem engleskog jezika treba objasniti lokalnom italijanskom lekaru šta je dete večeralo u piceriji „Plodovi mora“.

3. zadatak

Koliko je stresan vaš život?

Ako je bilo koji od prethodnih zadataka bio težak, ili inače imate mnogo problema sa stresom u svakodnevnom životu, korisno je voditi dnevnik stresa.

U dnevniku možete zapisivati koja su životna događanja izazvala stres kod vas, evo nekoliko smernica:

- i pozitivni i negativni događaji mogu izazvati stres
- velike događaje je lako primetiti, ali i sitnice su važne i mogu se nagomilati
- postoje situacije u kojima ne prepoznamo da smo pod stresom
- dešava se i to da poričemo da nam nešto predstavlja izvor stresa

- vredi identifikovati izvore stresa, kao i povezane emocije i obrasce ponašanja, te ih zabeležiti u dnevniku

Popunite Holmes-Rahe skalu životnih događaja i utvrdite u kojoj meri stres ugrožava vaše zdravlje:

<https://onlinepszichologus.net/test/aktualis-stressz-kerdoiv/> (na mađarskom jeziku)

<https://www.mdapp.co/holmes-and-rahe-stress-scale-calculator-253/> (na engleskom jeziku)

Tehnike za upravljanje stresom

Kada smo ispitati kako stojimo sa stresom, možemo preći na nekoliko tehnika koje možemo vežbati, i ne zaboravimo – napredak je moguć!

- FILÉ
- Kognitivni postupak
- Četiri “A”

TEHNIKE ZA SUOČAVANJE SA STRESOM: ČETIRI “A”

Načini suočavanja sa stresom mogu se podeliti u 4 velike grupe (na osnovu engleskih naziva), i zato se nazivaju metoda ČETIRI “A”:

Izbegavanje (avoid)

- stvarno izbegavanje određenih osoba
- izvući maksimum iz situacije, preorganizovati, kontrolisati
- reći „ne“
- lista prioriteta

Promena (alter)

- promeniti okruženje (može biti fizička ili komunikaciona promena)
- komunicirati pomoću „ja-poruka“ (O asertivnoj komunikaciji možete učiti u 2. nastavnoj jedinici.)
- bolje rasporediti vreme

Prihvatanje (accept)

- podeliti sa nekim šta osećamo
- oprostiti
- pozitivan unutrašnji govor
- greška = učenje

Prilagođavanje (adapt)

- posmatranje iz šire perspektive
- „stop misao“ (prepoznamo negativne, misli koje izazivaju stres i zaustavljamo ih nekom svojom rečju ili signalom – ta reč može biti, na primer, „STOP“)
- preokvirivanje (posmatramo stresnu situaciju iz drugog ugla i tražimo konstruktivniji pristup)
- mantra (kratka rečenica ili izraz koji izgovaramo naglas ili u sebi u stresnoj situaciji)
- prikupljanje pozitivnih stvari iz našeg života na jedno mesto

U sledećim video-snimcima nalazi se malo više objašnjenja o elementima metode „Četiri A“:

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. zadatak

U nastavku možete pročitati opise pojedinih reakcija na stres. Odredite kojoj kategoriji metode „Četiri A” pripadaju ovi primeri. Naravno, ne postoji samo jedno tačno rešenje, ali nastojte da pronađete najčešći ili najdelotvorniji pristup.

- Ne vodim Pištu na ekskurziju, onog koji je ove školske godine zapalio kosu svom drugu iz razreda.
- Deca nemaju novca za ekskurziju, zato biramo najjeftiniji način putovanja – vozom uz korišćenje mesečne karte, bez presedanja (da se ne brinemo zbog veze).
- Koleginica je rekla da će poći sa mnom na putovanje ako može da povede i svog novopečenog dečka. Rekla sam „ne“.
- Najpre spakujmo kofere i utovarimo ih u autobus, a ako ostane vremena, možemo svratiti u prodavnicu na čošku da kupimo grickalice za put nazad.
- Prošle godine se vozač autobusa žalio zbog slušanja muzike, ove godine sam od firme tražila drugog vozača.
- Rekla sam članovima grupe da mi je neprijatno kada se nepristojno ponašaju u restoranu. Dovoljno su odrasli da znaju pravila zajedničkog ponašanja.
- Ove godine sam isplanirala manje aktivnosti na ekskurziji, kako ne bismo kasnili ni na jedan program i kako bismo imali vremena i za razgovor.
- Na roditeljskom sastanku pre putovanja rekla sam roditeljima svoje nedoumice u vezi sa pušenjem i korišćenjem telefona, kao i pravila i posledice.
- Zolika je prošli godine odvalio vrata ormara na zimovanju. Verujem da je izvukao pouku i vodiću ga i ove godine.
- Uvek pomislim da je prošle godine na ekskurziji sve dobro prošlo, pa će tako biti i ove godine.
- Govorim sebi: „Možeš ti to, Gabi.”

- Kada odem u penziju, sećaću se ovoga samo kao zabavne anegdote o tome kako su Joži i ekipa na ovom putovanju naučili da ne treba mešati više vrsta alkohola.
- Ako mi padne na pamet da će sigurno padati kiša na sutrašnjoj velikoj turi, uvek kažem sebi: „Smiri se, usredsredi se na to da će sve proći dobro.”
- Do sada sam o ekskurziji razmišljala kao o dopuni nastavnog gradiva, ali ako je posmatram kao timsku aktivnost, onda uopšte nije prošla loše.

5. zadatak

Stresne situacije tokom putovanja ne možemo u potpunosti izbeći, ali možemo preduzeti nekoliko pripremnih koraka kako bi rešavanje pojedinih neočekivanih situacija bilo manje stresno.

Evo nekoliko ideja o tome kakve liste možemo pripremiti pre putovanja radi smanjenja stres-faktora:

- obaveštenje za učenike i roditelje o mogućim opasnim situacijama (u šumi, u velikom gradu, pored vode itd.)
- dogovoreni znakovi, centralna mesta okupljanja, jedinstveni načini rešavanja problema (ako nešto ne razumeš, ako ti nestane novca, ako se odvojiš od grupe itd.)
- zbirka za vođu grupe o mogućim neočekivanim situacijama i načinima rešavanja
- lista mesta, osoba i brojeva telefona koji nam mogu biti od pomoći (domaćin smeštaja, glavni organizator, roditelji, bolnica, ambasada itd.)
- neočekivane situacije specifične za učenike sa posebnim potrebama

Lista nije potpuna, može se dopuniti i proširiti, jer je faktor stresa zaista veoma individualan, a na njega značajno utiču grupa, mesto, vreme, program i nivo tolerancije na stres kod

pratilaca. Dopunite prethodni spisak jednim novim elementom ili ga prilagodite vašoj planiranoj ekskurziji.

FILE MÉTODA – ILI SVE SE ODVIJA U GLAVI

6. zadatak

Prisetite se jedne stresne situacije iz nedavne prošlosti ili iz trenutne životne situacije, zatim odgovorite na sledeća pitanja:

- Da li mi je ovaj problem/ova stvar važna? DA/NE
- Da li su moja osećanja i misli u vezi sa situacijom opravdani? DA/NE
- Može li se na situaciju pozitivno uticati? DA/NE
- Da li вреди učiniti nešto? DA/NE

Ako je na sva pitanja odgovor DA, onda treba nešto preduzeti u vezi sa situacijom, potrebno je tražiti rešenje.

Ako je makar na jedno pitanje odgovor NE, onda rešenje treba tražiti u sebi, smanjiti brigu i napetost koja se sa situacijom povezuje.

7. zadatak

Stres može izazvati i to ako želimo da rešimo situaciju koja delimično ili u potpunosti zavisi od spoljašnjih faktora. U suočavanju sa teškom situacijom ponekad najviše pomaže da razjasnimo koliki je zapravo naš udeo u njenom rešavanju.

I u ovom zadatku molimo Vas da se prisetite jedne stresne situacije. Neka to bude neka teška situacija doživljena na poslednjoj ekskurziji. Razmislite u procentima: u kojoj meri je rešenje zavisilo od vas (čak i ako na kraju nije bilo zadovoljavajuće rešenje), a u kojoj meri od spoljnih okolnosti (vremenskih prilika, kolega, logističkih parametara, učenika).

Pronađite u tabeli red koji odgovara procentualnoj raspodeli, zatim razmislite da li ste u datoj stresnoj situaciji razmišljali u skladu sa onim što je opisano u drugoj koloni.

U kojoj meri rešavanje date situacije zavisi od mene?

Samo i isključivo od mene zavisi rešavanje datog problema (100%).	➡ Učiniću sve da rešim problem.
Delimično od mene zavisi rešavanje situacije (npr. 20% – 80%, 50% – 50%).	➡ U ono što je moj deo uložiću 100%. Ako smo uradili sve što spada u naš deo i što je pod našom kontrolom, možemo se umiriti jer više od toga ne možemo učiniti, nema razloga da se i dalje stresiramo.
Uopšte ne zavisi od mene rešavanje situacije (0%).	➡ Jedino što možemo učiniti jeste da pustimo tu situaciju.

Na sledećem linku možemo detaljnije čuti o prikazanim načinima upravljanja stresom:

https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJJHsJhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Rezime

Kako možemo preduzeti preventivne korake radi smanjenja stres faktora, kako ne bi došlo do panike?

- Prepoznamo i mapiramo sopstvene stresore i odgovarajuće reakcije.
- Polako, ali dosledno nastojimo da menjamo one reakcije koje nisu ispravne, prihvatljive ili korisne za nas ili za okolinu (npr. otpuštamo napetost vikom ili kritikovanjem).

- Formiramo sopstvenu tehniku (ili tehnike) za oslobađanje stresa, koje možemo primenjivati u svakoj situaciji.
- Upoznajemo i koristimo tehnike upravljanja stresom. Na linku ispod detaljnije možemo čuti o načinima upravljanja stresom predstavljenim u nastavnom materijalu.

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

- Unapred razmislimo o mogućim situacijama i, koliko je moguće, pripremamo se za njih – fizički, mentalno ili komunikaciono.
- Prihvatamo da je stres deo našeg posla, ali kroz razumevanje procesa koji se odvijaju u nama nastojimo smanjiti njegove fizičke i mentalne štetne posledice.

Pomoćni materijali

Automatizmi koji se pokreću u stresnim reakcijama zasnivaju se na trouglu doživljaj-iskustvo-identifikacija:

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

Rezilijencija – nauka o preživljavanju

https://www.youtube.com/watch?v=foGJvZiAFL0&t=186s&ab_channel=Csak15perc-motiv%C3%A1ci%C3%B32Csiker%C3%B6menedzserk%C3%B6nyvek

Biološki efekat stresa

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

Automatske stresne reakcije

https://www.youtube.com/watch?v=s_B0s1JywlM&list=TLPQMjkwNTlwMjWCP0y3pjo9Cw&index=2&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

Provera znanja

Odlučite koja od sledećih tvrdnji je netačna!

- Što manje možemo da predvidimo ili utičemo na određenu situaciju, to ona obično izaziva veći stres.
- Postoji i stres koji deluje podsticajno, i koji možemo iskoristiti u takmičarskim situacijama.
- Upravljanje stresnim situacijama može se naučiti i razvijati.
- Reakcija „bori se ili beži“ je automatski način suočavanja, koji je danas nestao iz ljudskog funkcionisanja.

(Rešenje: poslednja tvrdnja je netačna)

Izvori

Marik Praxisközösség na YouTube-u

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

[3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g](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=PLT8rXeIt9RcPg1QGjIHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Stresz skála

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

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

<https://www.mdapp.co/holmes-and-rahe-stress-scale-calculator-253/>