



PedPilots - Ghid de învățare autodirijată pentru cadre didactice

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Finanțat de
Uniunea Europeană

PedPilots – „Formare pentru cadre didactice”

Unitate de învățare 6.

Cum să evităm panica – gestionarea stresului

RO

„Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și declarațiile prezentate în acest document reprezintă opiniile autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”

Cele 12 capitole ale caietului nostru de lucru sunt disponibile pe site-ul web al proiectului, de unde pot fi descărcate și utilizate gratuit. Recomandăm Genially ca resursă didactică digitală, care poate fi utilizată independent.



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



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

6. Cum să evităm panica – gestionarea stresului

Introducere

Această unitate didactică se concentrează pe gestionarea stresului pentru organizatorii de călătorii. Unele călătorii și excursii nu sunt ferite de probleme de sănătate, „urgențe” financiare și organizatorice, motiv pentru care majoritatea profesorilor evită sarcinile de organizare și desfășurare a călătoriilor. Probabil că cei care își asumă această sarcină complexă și dificilă sunt deja mai toleranți la stres și mai rezistenți decât colegii lor, dar credem că îi putem ajuta să-și evalueze propria toleranță la stres și să-și dezvolte abilitățile de gestionare a stresului.

Obiective

Prin acest curs, dorim să îi ajutăm pe cei care organizează călătorii și excursii să își identifice propriii factori de stres, să înțeleagă procesele mentale și fizice și să aleagă în mod conștient dintre strategiile de gestionare a stresului pe care le-au învățat. Scopul nostru este ca, prin stăpânirea materialului cursului, numărul situațiilor stresante să scadă și panica să nu mai apară niciodată!

Abilități organizaționale și logistice

- Selectarea și coordonarea echipei → abilități de luare a deciziilor, delegare, gestionarea crizelor
- Gestionarea problemelor legate de călătorie, cazare și masă → rezolvarea problemelor, planificare, flexibilitate

Sprijin emoțional și motivațional pentru elevi și profesori

1. Factori de motivare și stare de spirit specifici vârstei → empatie, sensibilitate psihologică
2. Reglarea emoțională a profesorului și predarea acesteia → conștiința de sine, inteligența emoțională, gestionarea stresului

3. Competențe în materie de siguranță și situații de urgență
4. Lista de urgențe și gestionarea relațiilor cu părinții → abilități de comunicare, luarea rapidă a deciziilor
5. Gestionarea situațiilor de urgență în domeniul sănătății, financiar și organizațional → gestionarea crizelor, rezolvarea practică a problemelor
6. Competențe de gestionare a conflictelor și dinamica grupului
7. Niveluri de conflict și strategii de rezolvare → abilități de mediere, tehnici de comunicare, luarea deciziilor
8. Activități de urmărire și abilități de reflecție
9. Dezvoltarea unei abordări reflexive (procesarea întrebării „De ce a meritat?”) → gândire critică, abilități de evaluare

Timp alocat

90 de minute

Rezultate ale învățării

Dezvoltarea competențelor didactice

- Planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru promovarea dezvoltării optime, motivație, activități extracurriculare)
- Dezvoltare personală, tratament individual (BTMN, SNI, dezvoltare personală complexă, aplicarea conștientă a metodelor pedagogico-psihologice)
- Dezvoltarea grupurilor și comunităților (deschidere, crearea de oportunități, dezvoltarea unei culturi a raționamentului, respect reciproc, acceptare, cooperare)
- Comunicare, gestionarea conflictelor (cooperare, rezolvarea problemelor, menținerea relațiilor, respectarea regulamentelor, comunicare autentică, acceptarea feedback-ului, capacitatea de a convinge și de a fi convins)

- Angajament și responsabilitate profesională pentru dezvoltarea profesională (auto-reflecție, cooperare cu alte părți, cooperare profesională, planuri de viitor)

Materialul expus prin exerciții practice

În timpul unei excursii sau călătorii se întâmplă întotdeauna lucruri neașteptate, dar modul în care reacționăm la ele este important. Stresul face parte din viață, nu poate fi evitat, iar gestionarea stresului nu se poate face la comandă, dar poate fi învățată și dezvoltată. În acest curs, putem învăța despre stres, efectele sale și modalități de gestionare a acestuia. În elaborarea cursului *Gestionarea stresului și dezvoltarea profesională*, am utilizat conținutul YouTube al psihologului Orsolya Billay. Mulțumim autorului!

În continuare, vom învăța câteva concepte teoretice de bază.

Există două tipuri de stres: eustresul (stresul bun, stress z, pe care îl experimentăm când câștigăm la loterie sau când se naște nepotul nostru) și distresul (stresul rău, cauzat, de exemplu, de un accident, o ceartă, critici sau o tragedie). În continuare, stresul se referă la stresul negativ și, în contextul excursiilor, de obicei la stresul acut.

Factorii de stres sunt stimuli care provoacă stres. Un factor de stres ne provoacă stres în funcție de cât de periculos îl percepem și de cât de mult simțim că suntem incapabili să facem față acestuia.

Răspunsul evolutiv la stres la toți oamenii este „luptă sau fugă” (conform unor studii, „luptă sau fugă sau înghețare”), care a fost inițial răspunsul strămoșilor noștri la mediul înconjurător, deoarece ei fie ucideau, fie fugeau de animalele sălbatice când le întâlneau. Orice situație necunoscută declanșează această reacție ancestrală la stres în creier, deoarece acesta poate economisi energie urmând un model familiar.

Prin urmare, dacă vrem să schimbăm un răspuns la stres, trebuie să ne familiarizăm treptat



cu „situation. ”, astfel încât ameliorarea stresului este o sarcină fundamentală și care poate fi învățată.

Psihologul discută mai detaliat aspectele de mai sus în următorul videoclip...

[https://www.youtube.com/watch?v=i-](https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGjJHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g)

[3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGjJHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_c](https://www.youtube.com/watch?v=i-3M7pRlc3g&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGjJHSjhMYRKqaK2X0&index=15&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g)

... și antrenorul

[https://www.youtube.com/watch?v=63cTohH77Bg&list=TLPQMjkwNTIwMjWCP0y3](https://www.youtube.com/watch?v=63cTohH77Bg&list=TLPQMjkwNTIwMjWCP0y3pjo9Cw&index=1&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes)

Sarcina 1

După ce vizionați fragmentul din curs, gândiți-vă care sunt factorii individuali de stres pentru dumneavoastră! Gândiți-vă ce ar spune membrii familiei, prietenii apropiați, colegii sau poate elevii dumneavoastră despre acest lucru!

Categoriile enumerate mai jos vă vor ajuta să identificați factorii de stres:

- Locații, condiții fizice
- Culoare, mirosuri, stări de spirit
- Efecte sonore
- Expresii
- Situații
- Oameni, tipuri de oameni
- Expresii, comportamente, acțiuni umane
- Animale
- Obiecte, instrumente

Care este rostul de a ști aceste lucruri?

- Prevenire: recunoaștem și gestionăm sursele de stres în mod mai conștient. Ne putem pregăti pentru ele sau le putem evita.

- Reacție conștientă: ne permite să gestionăm situațiile cu mai mult calm, evitând astfel reacțiile automate.
- Conștientizarea de sine: ne înțelegem mai bine pe noi înșine și limitele noastre, iar rezolvarea problemelor poate deveni mai ținută.
- Dezvoltare: putem învăța noi strategii de adaptare și devenim mai rezistenți la provocări.
-

Sarcina 2

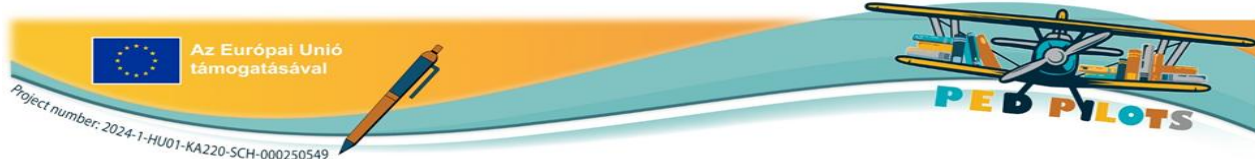
În timpul unei călătorii sau excursii, apar multe situații care provoacă stres pentru majoritatea dintre noi. Identificarea acestora este primul pas în gestionarea eficientă a stresului. Mai jos sunt prezentați cei mai comuni factori de stres. Adăugați propriii factori de stres la listă!

- problemă de sănătate/accident
- pierderea unei persoane sau a unui obiect
- un program nu poate fi realizat din cauza unei situații neprevăzute
- anomalii legate de cazare, călătorie, masă
- probleme de comportament
- altele, de exemplu _____

Măsura în care fiecare dintre aceste cauze provoacă stres la o persoană este determinată de creierul nostru, care evaluează următorii factori:

- 1. Influențabilitate:** cu cât avem mai puțină influență asupra unui lucru, cu atât acesta poate provoca mai mult stres.
- 2. Predictibilitatea:** cu cât ceva este mai puțin predictibil, cu atât este mai stresant.
- 3. Dacă simțim că situația este în afara controlului nostru.**

Decideți care dintre factorii enumerați la punctele 1-3 domină cel mai mult în următoarele situații. Scrieți numerele în casete.



■ Ne plimbăm pe cea mai frumoasă pasarelă din țară când începe brusc o furtună cu grindină.

■ Suntem în Anglia cu grupul, iar autobuzul nostru este blocat în trafic în drum spre aeroport.

■ Unul dintre copii este dus în mod neașteptat la camera de urgență cu simptome de otrăvire. Cu cunoștințele dvs. de bază de limba engleză, trebuie să îi spuneți medicului italian local ce au mâncat la cină la pizzeria „Seafood”.

Sarcina 3

Cât de stresantă este viața ta?

Dacă ați găsit dificile oricare dintre sarcinile anterioare sau dacă aveți mult stres în viața de zi cu zi, merită să țineți un jurnal al stresului .

În jurnal, poți nota evenimentele din viața ta care ți-au provocat stres. Iată câteva aspecte de luat în considerare:

- Atât evenimentele pozitive, cât și cele negative provoacă stres.
- Evenimentele majore sunt ușor de observat, dar și lucrurile mărunte sunt importante și se adună.
- Există situații în care nu recunoaștem că suntem stresați.
- Există, de asemenea, momente în care negăm că ceva ne provoacă stres.
- merită să identificați sursele de stres, precum și emoțiile și tiparele de comportament asociate, și să le notați într-un jurnal

Completați scala Holmes-Rahe Life Events Scale pentru a determina cât de mult stres vă amenință sănătatea stress !

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

Tehnici de gestionare a stresului

Acum că am examinat modul în care facem față stresului, iată câteva tehnici pe care le putem practica și nu uitați, îmbunătățirea este posibilă!

- FILÉ
- PROCES COGNITIV
- PATRU „A”

TEHNICI DE GESTIONARE A STRESULUI: PATRU „A”

Modalitățile de gestionare a stresului pot fi împărțite în patru grupe principale (pe baza denumirilor lor în limba engleză), cărora li s-a dat numele de metoda celor PATRU „A”:

Evitarea

- evitarea efectivă a oamenilor
- a spune nu
- lista de priorități

Modificare

- schimbarea mediului (acesta poate fi fizic sau chiar legat de comunicare)
- comunică prin mesaje Poți afla mai multe despre comunicarea asertivă în Unitatea 2.
- gestionarea mai bună a timpului

Acceptare

- împărtășirea cu cineva
- iertarea
- dialog interior pozitiv
- a face greșeli = a învăța

Adaptare

- observarea situației dintr-o perspectivă mai generală
- oprirea gândurilor (recunoaștem gândurile negative, stresante și le oprim cu un cuvânt sau un semn propriu – acest cuvânt ar putea fi, de exemplu, „STOP”)

- moduri de reformulare (privim situația stresantă dintr-o perspectivă diferită și căutăm o abordare mai constructivă a acesteia)
- mantra (o propoziție scurtă sau o frază recitată sau gândită ca un monolog interior într-o situație stresantă)
- colectarea lucrurilor pozitive din viața noastră

Următoarele videoclipuri oferă o explicație mai detaliată a elementelor „FOUR A's”

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

Sarcina 4

Mai jos sunt descrise câteva reacții la stres. Determinați în ce categorie din „FOUR A's” se încadrează! Desigur, nu există un singur răspuns corect, dar încercați să găsiți soluția cea mai comună sau eficientă!

- Nu îl iau în excursie pe Pisti, care a dat foc părului unui coleg de clasă în acest an școlar.
- Copiii nu au bani pentru excursie, așa că alegem cea mai ieftină opțiune, și anume să călătorim cu trenul cu un abonament național, fără să schimbăm trenurile (astfel încât să nu ne facem griji cu legăturile).
- Colega mea a spus că va veni cu mine în excursie dacă poate să-și aducă noul iubit. Am spus

nu!

- Mai întâi, ne facem bagajele și le încărcăm în autobuz. Dacă avem timp, putem să ne oprim la magazinul din colț să cumpărăm niște gustări pentru drumul de întoarcere.
- Anul trecut, șoferul autobuzului s-a plâns că ascultăm muzică, așa că anul acesta am cerut companiei un alt șofer.
- Le-am spus membrilor grupului că mi se pare neplăcut când se comportă neadecvat în restaurante. Sunt suficient de mari ca să cunoască regulile de conviețuire.
- Anul acesta, am planificat mai puține activități pentru excursie, astfel încât să nu ratăm niciuna dintre ele și să avem timp să discutăm.
- La ședința cu părinții dinaintea excursiei, le-am spus părinților despre preocupările mele legate de fumat și utilizarea telefonului, regulile și consecințele.
- Anul trecut, Zolika a spart ușa unui dulap la tabăra de schi. Am încredere că a învățat din greșeala sa și îl voi lua din nou cu mine anul acesta.
- Mereu mă gândesc că totul a mers bine în excursia de anul trecut, așa că va fi la fel și anul acesta.
- Îmi repet mereu: „Poți să o faci, Gabi!”
- Când voi ieși la pensie, îmi voi aminti ca pe o poveste amuzantă faptul că Józsi și prietenii lui au învățat în această excursie că nu trebuie să bei prea multe tipuri diferite de alcool.
- Când mă gândesc că mâine, cu siguranță, va ploua în timpul drumeției, îmi spun mereu: „Relaxează-te, concentrează-te doar pe faptul că totul va merge bine”.
- Până acum, am considerat excursia ca un supliment la studiile mele, dar dacă o consider o excursie de team building, atunci nu a fost atât de rău până la urmă.

Sarcina 5

Nu putem elimina complet situațiile stresante atunci când călătorim, dar putem lua unele măsuri pregătitoare pentru a face față situațiilor neașteptate cu mai puțin stres.

Iată câteva idei pentru liste pe care le putem face înainte de a călători, pentru a reduce factorii de stres:

- informații pentru elevi și părinți despre situații periculoase (în pădure, în oraș, la plajă etc.)
- Stabiliți semnale, puncte centrale de întâlnire și o abordare standard pentru rezolvarea problemelor (dacă nu înțelegeți ceva, dacă rămâneți fără bani, dacă vă separați de grup etc.)
- o colecție de situații neașteptate posibile și soluțiile lor pentru liderii de grup
- Lista locurilor, persoanelor și numerelor de telefon care ne pot ajuta (furnizorul de cazare, organizatorul principal, părinții, spitalul, ambasada etc.)
- situații neprevăzute care implică elevi cu nevoi speciale

Lista nu este exhaustivă și poate fi completată și continuată, deoarece „factorul de stres” 😊 este foarte unic și este influențat în mod semnificativ de grup, locație, timp, program și toleranța la stres a persoanelor însoțitoare. Adăugați un alt element la lista de mai sus sau rafinați-o pentru a se potrivi cu propria călătorie planificată!

METODA FILÉ - SAU TOTUL SE DECIDE ÎN MINTE?

Sarcina 6

Amintiți-vă o situație stresantă din trecutul recent sau din situația dvs. actuală, apoi răspundeți la următoarele întrebări!

- Această problemă, această chestiune, este importantă pentru mine? DA/NU
- Sunt sentimentele și gândurile mele despre situație justificate? DA/NU
- Situația poate fi influențată în mod pozitiv? DA/NU
- Merită să fac ceva în legătură cu asta? DA/NU

Dacă răspunsul la toate aceste întrebări este DA, atunci trebuie să faci ceva în legătură cu situația și să cauți o soluție!

Dacă răspunsul la măcar una dintre întrebări este NU, atunci caută soluția în interiorul tău. Nu situația trebuie rezolvată, ci preocupările și tensiunile tale legate de ea!

Sarcina 7

Stresul poate fi cauzat și de încercarea de a rezolva o situație care depinde parțial sau în totalitate de factori externi. Uneori, cel mai bun mod de a face față unei situații dificile este să clarificați pentru dvs. cât de mult din soluție se află în mâinile dvs.! Acesta este subiectul următoarei sarcini .

În acest exercițiu, vă rugăm să vă amintiți o situație stresantă. Să fie o situație dificilă pe care ați trăit-o în ultima dvs. călătorie. Gândiți-vă la procentul în care soluția situației a depins de dvs. (chiar dacă soluția nu a fost satisfăcătoare în final) și în ce măsură a depins de circumstanțe externe (vremea, colegii dvs., parametrii logistici, elevii).

Linkul de mai jos oferă informații mai detaliate despre metodele de gestionare a stresului descrise.

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

Rezumat

Cum putem lua măsuri preventive pentru a reduce factorii de stres, astfel încât să nu izbucnească panica?

- Recunoaștem și cartografiem propriii factori de stres și răspunsurile corespunzătoare.
- Încet, dar constant, încercăm să schimbăm acele reacții care sunt inadecvate, inacceptabile pentru noi sau pentru lumea exterioară sau inutile (de exemplu, ne eliberăm de tensiune înjurând și țipând).
- Dezvoltăm propria tehnică (propriile tehnici) de ameliorare a stresului, pe care o (le) putem folosi în orice situație.
- Învățăm și utilizăm tehnici de gestionare a stresului. Linkul de mai jos oferă informații mai detaliate despre metodele de gestionare a stresului descrise în curriculum.

https://www.youtube.com/watch?v=4nFbjOI2V2k&list=PLT8rXeIt9RcPg1QGjIHSjhMYRKqaK2X0&index=13&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

- Ne gândim dinainte la situațiile care pot apărea și ne pregătim pentru ele cât mai bine posibil, fie fizic, mental sau în termeni de comunicare.
- Acceptăm că stresul face parte din munca noastră, dar, înțelegând procesele care se petrec în interiorul nostru, încercăm să reducem efectele negative fizice și mentale ale acestuia.

Materiale auxiliare

Răspunsurile automate declanșate de reacțiile de stres se bazează pe triumghiul experiență-identificare:

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

Reziliența – știința supraviețuirii

https://www.youtube.com/watch?v=foGJvZiAfL0&t=186s&ab_channel=Csak15perc-motiv%C3%A1ci%C3%B32Csiker%C3%9Cmenedzserk%C3%B6nyvek

Efectele biologice ale stresului

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

Reacții automate la stres

https://www.youtube.com/watch?v=s_B0s1JywlM&list=TLPQMjkwNTIwMjWCP0y3pjo9Cw&index=2&ab_channel=Kasz%C3%A1s%C3%81gnes

Exerciții de verificare

Decideți care dintre următoarele afirmații este falsă!

- În general, cu cât putem prevedea sau influența mai puțin o anumită situație, cu atât aceasta ne provoacă mai mult stres.

- Există și stres benefic, pe care îl putem folosi în avantajul nostru în situații competitive.
- Abordarea situațiilor stresante poate fi învățată și dezvoltată.
- Răspunsul „luptă sau fugă” este un mecanism automat de adaptare care a dispărut acum din comportamentul uman.

(Soluție: ultima afirmație este falsă)

Surse

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=PLT8rXeIt9RcPg1QGJlHSjhMYRKqaK2X0&index=14&ab_channel=MarikPraxisk%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g

Scala de stres

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

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