

STRES IN UČENJE – UČENJE ODSTRANJEVANJA STRESA (negativne in pozitivne strani stresa)

Predstavitev pripravila:

Tatjana Brank Pečko,
mentorica programa UŽU-MI

KAJ JE STRES?

- obstaja več definicij, npr.: obdobje neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastne usposobljenosti, odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive, stres je duševna in telesna reakcija na spremembo, pritisk, ki povzroča različne težave, stres je posledica pritiska...)
- Sodobni način življenja – nenehno prilagajanje spremembam (adaptacija) – nekomu sprememba predstavlja stres, drugemu ne...)

STRES

- Kje in kdaj ga srečujemo?
- Večja ali manjša podvrženost stresu – od česa je odvisna?
- Zavedanje oziroma nezavedanje stresa – od česa je to odvisno?
- NARAVNI OZIROMA KORISTNI STRES
- UMETNI OZIROMA ŠKODLJIVI STRES
- Za obvladovanje in odpravljanje (posledic) stresa je zavedanje stresa zelo pomembno
- Naši otroci – učenci se stresa zavedajo (tako kažejo raziskave)
- Kaj jim največkrat predstavlja stres? (strah pred preverjanji znanja, strah glede uspešnosti ocen, nadlegovanje, izsiljevanje oziroma norčevanje iz učencev)

STRESORJI

IN VRSTE STRESORJEV

- Stresa ne določa tisto, kar ga povzroča, ampak človekova reakcija na ta vzrok, ki ga s strokovnim izrazom imenujemo stresor
- Stresor je dražljaj iz okolja, ki povzroči stres (ovira, zahteva, obremenitev, izziv...)
- Vrste:
 1. FIZIČNI STRESORJI (hrup, vibracije, podnebne spremembe...),
 2. MENTALNI (duševna preobremenjenost...),
 3. PSIHIČNI (časovna stiska, domače, poklicne ali šolske skrbi...),
 4. SOCIALNI (brezposelnost, poklicna prekvalifikacija, sprememba bivališča...)

POTEK STRESNE SITUACIJE

1. SPROŽILEC STRESNE REAKCIJE je stresna situacija, npr. OCENJEVANJE
2. Kako doživimo stres je odvisno od: INTENZIVNOSTI te situacije, od TRAJANJA in od NADZORA nad situacijo ter od INDIVIDUALNIH DEJAVNIKOV: 1. OSEBNOST, 2. PRETEKLE IZKUŠNJE, 3. SOCIALNE OKOLIŠČINE
3. POSLEDICE STRESA: bolezni, telesne / duševne težave (slaba samopodoba, slabša pozornost, pomanjkanje energije, razdražljivost, kršenje pravil, nekomunikativnost, nihanje razpoloženja, sprememba zunanjega videza, slabši učni uspeh, beg pred težavami...)

VRSTE STRESA

- **NARAVNI OZ. KORISTNI STRES** – poznajo ga vsa živa bitja; obrambna reakcija preživetja – reakcija na nevarnosti iz okolja (obramba, napad, pobeg); stres kot občutek ugodja – kadar naša usposobljenost presega neko zahtevo, kadar vemo, da bomo neko stvar lahko obvladali...
- **UMETNI OZ. ŠKODLJIVI STRES** – nanj nismo prilagojeni; nastane zaradi preobremenjenosti, občutka, da nismo več sposobni obvladovati vseh zahtev iz okolja; lahko nastane kot posledica resničnih omejitev iz okolja (zastoj na cesti, vrsta v trgovini, nekaj smo razbili itd.) ali pa kot posledica privzgojenih, namišljenih omejitev (moralne omejitve družbe, predsodki, stereotipi); škodljivi stres se lahko naučimo obvladovati, drugače bo on obvladal nas...

ZNAČILNOSTI ŠKODLJIVEGA STRESA

1. Telo prisiljujemo v delovanje nenehne napetosti
2. Ne delujemo, pa čeprav vemo, da bi morali
3. Nenehna nepotrebna napetost je povzročitelj bolezni

SIMPTOMI OZ. POSLEDICE STRESA

- **TELO**
- Povečan srčni utrip, težave z dihanjem, težave s požiranjem, občutek slabosti, bolečine v hrbtenici, visok krvni pritisk, zmanjšana odpornost, navali vročine in mraza, zardevanje, potenje, tiščanje v prsih, tresenje, drhtenje, vrtoglavica, povišan krvni sladkor, razširjene zenice, suha usta, pogosto uriniranje, suha koža, izpuščaji...

SIMPTOMI OZ. POSLEDICE STRESA

- **VEDENJE**
- Nespečnost, čustveni izbruhi, agresivnost, požrešnost ali izguba apetita, pretirano uživanje alkohola in kajenje, uživanje mamil, uživanje pomirjeval, podvrženost nesrečam, pasivnost, nesamozavest...
- **ZDRAVJE**
- Bolezni srca, ožilja, srčna kap, migrena, glavobol, astma, seneni nahod, želodčni čiri, slabost, sindrom razdražljivega črevesja, pogoste in ponavljajoče okužbe sečil, neredne menstruacije, bruhanje, diareja, kožni izpuščaji, rak...

SIMPTOMI OZ. POSLEDICE STRESA

- **MISLI**
- Nezmožnost koncentracije, neodločnost, pretirana občutljivost na kritiko, pozabljivost, negativne samokritične misli, sprevržene misli, toga stališča...
- **ČUSTVA**
- ANKSIOZNOST (živčnost, napetost, fobije, panika), strah, zaskrbljenost, depresija (žalost, apatija, utrujenost, pomanjkanje samospoštovanja), občutki krivde in sramu, potrtoost, osamljenost, ljubosumnost...

POVZROČITELJI STRESA

- ????????

- !!!!!!!!!

SPOSOBNOSTI OZIROMA OBVLADOVANJE STRESA

1. SAMOZAVEST – samozavesten je človek, ki zna reči "ne", ki svoje mnenje izraža brez zadrege, odkrito izraža čustva, kot sta ljubezen in sovraštvo, ki sprejme kritiko, ki je včasih neprijetna;
 - Samozavest je na sredini med dvema skrajnima oblikama vedenja, med pasivnim vedenjem oz. nesposobnostjo postaviti se zase in agresivnim vedenjem;
2. UPRAVLJANJE S ČASOM – kakovost našega življenja je odvisna od tega, kako ravnamo s časom; če ga nekoristno zapravljamo, postajamo nezadovoljni, nesrečni in obremenjeni s stresom; čim več časa moramo porabiti za dejavnosti, ki so nam v veselje in ki prispevajo k uresničevanju naših ciljev;

SPOSOBNOSTI

OZIROMA OBVLADOVANJE STRESA

2. UPRAVLJANJE S ČASOM

- Načrtovanje ciljev: koristno je, če si vse, kar si v naslednjem letu ali dveh želimo od življenja, zapišemo; razdelimo jih na cilje za službo, dom in prosti čas;
- Odvajanje od odlašanja
- Upiranje želji po popolnosti
- Prerazporejanje dolžnosti – uresničevanje ciljev z delom drugih ljudi (ni potrebno, da vse postorimo sami)
- Upočasnitev tempa življenja

SPOSOBNOSTI

OZIROMA OBVLADOVANJE STRESA

3. RACIONALNO RAZMIŠLJANJE
- Misli vplivajo na razpoloženje
 - Informacije spreminjajo način življenja
 - Razpoloženje vpliva na misli
 - Izkrivljenim mislim smo podvrženi vsi
 - Pazite se izkrivljene logike (črnoglede misli)

SPOSOBNOSTI

OZIROMA OBVLADOVANJE STRESA

4. USTVARJANJE BOLJŠIH MEDČLOVEŠKIH ODNOSOV

- Komunikacija

5. SKRB ZASE

- Sproščanje in relaksacija: dihanje, smeh, progresivno mišično sproščanje, meditacija, joga, masaža, terapija z glasbo, telesna vadba oziroma rekreacija, počitek, zdrava prehrana...

OTROCI IN STRES

- RAZMERE, v katerih odraščajo naši otroci, pogosto povzročajo stres
- Otrokom ostaja vse manj časa za igro
- Težave v šoli (prvi odhod v šolo, prehodi iz vikendov na ponedeljek, ponovna vrnitev v šolo po počitnicah, preverjanje znanja, strah pred neuspešnostjo, prenatrpan urnik, prevelika pričakovanja drugih, obšolske dejavnosti, javno nastopanje, primerjanje z drugimi, izsiljevanje s strani vrstnikov ali starejših učencev...)
- Spremembe doma in nasploh v njihovem življenju (rojstvo novega člana v družini, odraščanje, bolezen, selitev...)
- UČENJE SPOPADANJA S STRESOM – pomembna vloga nas staršev v sodelovanju z učitelji

MISEL DNEVA

ZA RAZMISLEK IN ODLOČITEV

PRVA ODLOČITEV O PRILOŽNOSTIH

Odločimo se lahko, da na svoje priložnosti samo čakamo. Nobena se nam ne zdi prava; nobena ni dovolj dobra, da bi začeli; da bi vsaj poskusili.

In potem kar naprej čakamo, priložnosti pa nam uhajajo neuporabljene. Vse priložnosti, prave in neprave – ostajajo samo priložnosti; ostajajo neizkoriščene.

MISEL DNEVA

ZA RAZMISLEK IN ODLOČITEV PRVA ODLOČITEV O PRILOŽNOSTIH

Ali pa se odločimo zgrabiti vsako priložnost, tudi če se pokaže le kot polpriložnost. Dajmo ji možnost, da se izkaže. Šele, ko jo bomo preizkusili, bomo zagotovo vedeli.

Tako bomo v življenju imeli več priložnosti. Marsikatera polpriložnost se bo lahko izkazala kot prava priložnost, če ji le damo možnost. Pa tudi izgubiti nimamo kaj, saj smo z vsako dejavnostjo le bolj izkušeni. Bolj smo pripravljeni za nove priložnosti.

(Modrej, Zvone: Tvoje odločitve: prikladne odločitve za več življenja, 1997)

**ISKRENA HVALA VAM , KER SEM LAHKO
BILA Z VAMI**

**ZELO VESELA BOM VAŠIH MISLI,
VPRAŠANJ IN PREDLOGOV**

tatjanabrank@gmail.com