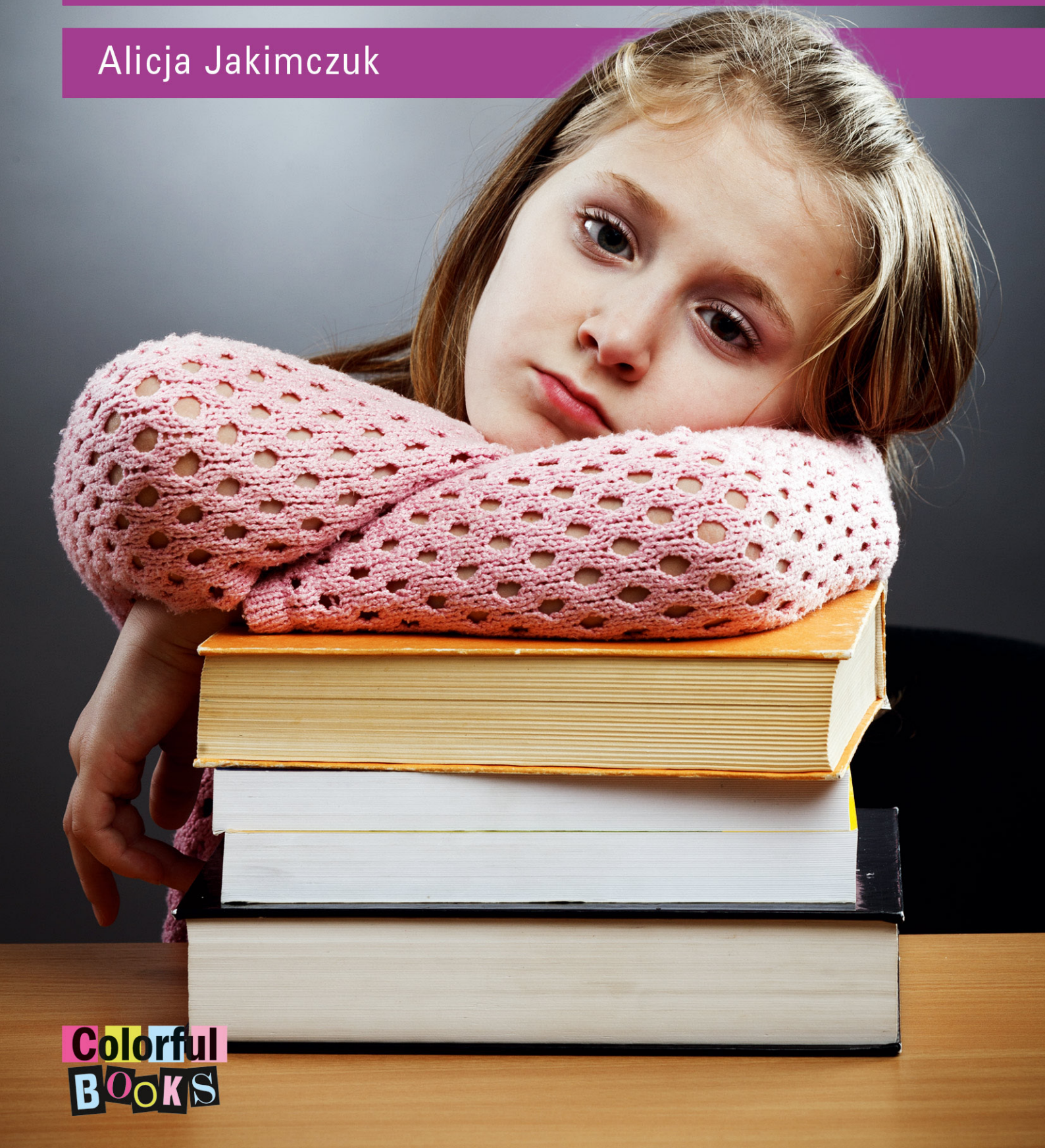
Szkolny stres

Alicja Jakimczuk



Colorful BOOKS

Autor:
Alicja Jakimczuk

Wydawca:
Colorful Media

Korekta:
Marlena Fiedorow

ISBN: 83-919772-5-0

Copyright © by COLORFUL MEDIA
Poznań 2012

Okładka:
Colorful Media

Skład i łamanie:
Colorful Media

Colorful BOOKS

Alicja Jakimczuk

Szkolny stres

Colorful BOOKS

Spis treści

I Wstęp **5**
II Wprowadzenie do teorii stresu **6**
1. Definicja stresu 6
2. Reakcja na stres 6
3. Czynniki stresowe 7
4. Rodzaje stresu 7
III Stres w szkole – charakterystyka sytuacji **9**
1. Stres ucznia 9
2. Wybór szkoły 12
3. Konflikt z nauczycielem 13
4. Stres w pracy nauczyciela 15
IV Sposoby radzenia sobie ze stresem w szkole **18**
1. Aktywność fizyczna 18
2. Rozpoczęcie nauki – techniki pracy ze stresem adaptacyjnym 21
3. Rozmowa jako antidotum na stres 21

I Wstęp

Szanowni Rodzice i Nauczyciele!

Oddaję w Państwa ręce publikację dotyczącą stresu szkolnego. Chcę przybliżyć zagadnienia związane ze stresem, przedstawić współczesne sposoby rozumienia tego zjawiska, opisać specyfikę stresu w szkole z perspektywy ucznia i nauczyciela, a także przedstawić sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Każdy z nas w dzieciństwie i młodości przeżywał wiele sytuacji trudnych w szkole. Jesteśmy bogaci w nasze doświadczenia. Chcemy ochronić dzieci przed przeżywaniem niepotrzebnego strachu i złości. Parę lat temu niewiele osób zwracało uwagę na to, że szkoła jest miejscem, w którym działa wiele czynników stresowych. Obecnie łatwiej można przygotować się do wyzwań, jakie niesie rzeczywistość szkolna i sprawić, aby stres, który jest nieuchronny, stał się sprzymierzeńcem w nauce i rozwoju.

Wielu spośród Czytelników pracuje w szkole i doświadcza na co dzień obciążenia związanego z pracą nauczyciela, pedagoga, wychowawcy. Praca jest bardzo trudna, wiąże się z dużą odpowiedzialnością za rozwój dzieci, ich wyniki w nauce, atmosferę w szkole. Wymaga stałego rozwoju zawodowego i jest ciągle nisko wynagradzana. Nauczyciele nie tylko przekazują zdobytą wiedzę, ale cały czas pracują sobą, swoją osobowością. W szkole występuje wiele czynników, które mogą wywołać stres. Różne są także sposoby radzenia sobie z nim.

Czym więc jest stres? Tak najprościej stres stanowi złożoną reakcję organizmu na to, co dzieje się w rzeczywistości i co jest odbierane jako zagrożenie. Reakcja przebiega w całym organizmie człowieka; sytuacja jest odbierana jako niebezpieczna, rodzą się liczne myśli, którym towarzyszą silne emocje i zachowania, nastawiane albo na walkę, albo na ucieczkę.

Potocznie stres odbierany jest jako wróg, gdyż wiąże się z nim przeżywanie przykrych emocji. Silnie pobudza, ale i prowadzi do zahamowania działania, obniżenia sprawności intelektualnej, koncentracji uwagi, podejmowania nieracjonalnych zachowań. Długotrwały może stać się przyczyną wielu chorób psychosomatycznych. Stąd opracowano wiele technik do walki ze stresem. Jednak, jak wykazały badania, to nie samo występowanie czynników stresowych jest przyczyną trudności w funkcjonowaniu, a raczej wypracowany sposób radzenia sobie ze stresem. Pewien ograniczony poziom stresu jest potrzebny dla organizmu, gdyż mobilizuje do działania, pobudza.

Stres ma duże znaczenie dla rozwoju osobowości, wpływa na postępy w nauce i sukcesy uczniów, a także nauczycieli. Szkoła przygotowuje do życia. Uczeń, przeżywając stres w szkole, uczy się przeżywania stresu w życiu codziennym. Dziecko dopiero poznaje sposoby postępowania w sytuacji trudnej, frustrującej. Wzorce zachowań, sposób myślenia, które ukształtują się w okresie dojrzewania, później zostaną wykorzystane pracy i życiu osobistym. Dzieci obserwują nas dorosłych i to, jak sobie radzimy ze stresem. Uczą się od nas różnych form reakcji, naśladują nas. Warto więc zadbać o kształtowanie w sobie takich reakcji na stres, które będą pomagały radzić sobie w trudnych sytuacjach i sprzyjały rozwojowi dzieci i młodzieży.

II Wprowadzenie do teorii stresu

1. Definicja stresu

Żyjemy w świecie, który pędzi. Co chwilę napotykamy na zmiany, nowości. Presja czasu wymaga szybkiego przystosowania się do nowych warunków. Pod wpływem zmian cywilizacyjnych wzrosła ilość sytuacji trudnych, z którymi musimy mierzyć się na co dzień. Od wielu już lat słyszymy o wszechogarniającym stresie. Praca jest stresująca. Podobnie stresuje bycie w związku z kimś, życie rodzinne, chodzenie do szkoły, zakupy, podróże, wysokie ceny. O stresie mówi się, gdy przeżywa się trudności, zagrożenie, lęk, napięcie, gdy napotka się jakąś przeszkodę.

A czym właściwie jest stres? Nie ma na to pytanie prostej odpowiedzi, gdyż istnieje wiele teorii medycznych, socjologicznych i psychologicznych próbujących opisać to zjawisko.

Ogromny wkład w poznanie natury stresu włożył H. Selye. Był on prekursorem w badaniach nad tym zjawiskiem i wiele z jego teorii jest aktualnych do dziś. Określił on stres jako „nieswoistą odpowiedź organizmu na wszelkie stawiane mu żądania". Badacz ten zwrócił uwagę, że większość ludzi podobnie reaguje pod wpływem niektórych czynników, które nazwał stresorami. Według niego pod wpływem stresorów organizm człowieka przygotowuje się do walki lub do ucieczki. Reakcja ta odbywa się na poziomie fizjologicznej odpowiedzi, bez udziału świadomości. Jest to mechanizm wywodzący się z ewolucji i ma chronić przed niebezpieczeństwem. H. Selye zauważył także, że pod wpływem długotrwałego stresu ludzie chorują na choroby psychosomatyczne.

Bardzo ważną teorią rozumienia stresu, obecnie powszechnie przyjętą, jest teoria poznawcza R.S. Lazarusa i S. Folkman, według której stres to „relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi". Najważniejszy czynnik stresowy stanowi więc subiektywną ocenę sytuacji jako niebezpiecznej i przekraczającej możliwości poradzenia sobie w trudnym położeniu.

W podobny sposób stres jest rozumiany przez R. Kretschmanna, który uważa, że te same czynniki stresu powodują u różnych ludzi różne reakcje. Przyczynę powstania stresu widzi on w ocenie sytuacji przez człowieka. Stres rodzi się, gdy wydarzenie jest spostrzegane jako bardzo ważne dla osoby oceniającej, stanowi dla niej zagrożenie lub wyzwanie i osoba nie widzi możliwości odparcia, uniknięcia lub skutecznego jego zwalczenia.

W życiu więc spotykamy się z różnymi rodzajami stresorów. Na niektóre z nich większość ludzi reaguje podobnie: napięciem, lękiem, przeżywaniem zagrożenia. Zawsze prowadzą one do przeżywania stresu. Do takich czynników zaliczamy śmierć bliskiej osoby, wojny, katastrofy czy skok ze spadochronu. Drugą grupę czynników stresowych stanowią takie sytuacje, w których za przeżywanie stresu odpowiada subiektywna ocena danego wydarzenia i możliwości poradzenia sobie z nim. Do tej grupy stresorów można zaliczyć wystąpienia publiczne czy otrzymanie wysokiego rachunku. W dalszej części publikacji opisane zostaną przypadki w szczególny sposób stresujące, a związane ze środowiskiem szkolnym.

2. Reakcja na stres

Większość definicji podkreśla, że stres jest reakcją organizmu na zagrożenie. Badacze starali się określić, jak ona przebiega i czym charakteryzują się poszczególne jej etapy. Według J. Reykowskiego reakcja na stres przebiega w kilku fazach. Teoria ta zakłada, że niewielki poziom stresu pobudza człowieka do działania, następnie przy większym jego natężeniu dochodzi do ograniczenia sprawności, a przy zbyt silnym pobudzeniu wpływa hamująco lub niszcząco na niego. Wyróżniono kilka faz reakcji na stres.

- Pierwszą fazą jest faza reakcji instrumentalnych. Występuje w niej umiarkowany poziom nasilenia stresu. W organizmie następuje mobilizacja do działania, zwiększa się aktywność procesów poznawczych. Pod wpływem działania stresu w tej fazie zadania wykonuje się efektywniej, napięcie działa pobudzająco i mobilizująco.