

HeLP



Zdravi učitelji in pedagogi

Informativni bilten

Oktober 2015

Učenje učiteljev za obvladovanje stresa

Iskanje učitelja, ki ne čuti stresa, lahko primerjamo z iskanjem samoroga. Danes vemo, da imajo ravni stresa negativen učinek na dobro počutje ljudi, še posebej tistih, ki delajo na področju t.i. pomožnih poklicev, med katere sodi tudi poučevanje. Toda od kod prihaja večina stresa? Če pogledamo šole, nam bodo raziskovalci



(A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, 2013) povedali, da imajo učitelji izredno močno interakcijo z otroki, mladostniki in odraslimi. Vsako uro ta trajna izmenjava vključuje več tisoč posameznih odločitev. Ta proces, še posebej v kombinaciji s pomanjkanjem podpore, slabo samozavestjo, negotovostjo ali

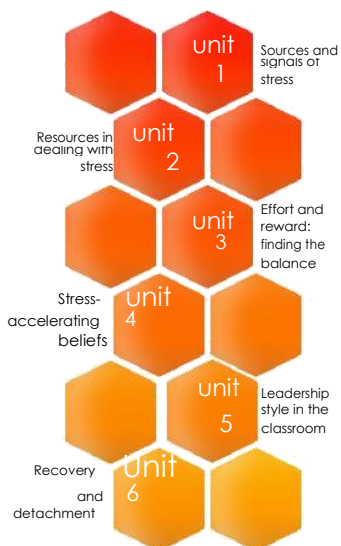
perfekcionizmom, lahko pripomore k občutku stalne izčrpanosti med učitelji. Pri zdravju na delovnem mestu je potrebno obravnavati dejavnike, ki jih pogosto imenujemo stresorji. **Namen projekta HeLP**

je zagotoviti podporo učiteljem in jim pokazati, kako se spopadati s stresom na individualni ravni s pomočjo e-svetovanja.

O HeLP-u

Projekt HeLP financira Evropska komisija v okviru Lifelong Learning programa, znotraj Comenius podprograma. Namen projekta je podpora učiteljem pri obvladovanju poklicnega stresa s pomočjo spletnega usposabljanja.





Koncept tečaja

Želja po zdravljenju je vedno bila pol zdravja.

Seneka mlajši

DEJSTVA O IZGORELOSTI

Nemogoče je dejansko zaznati psihosomatske simptome izgorelost skupaj z domnevnimi vzroki na zanesljiv in posledično preverjen način.

Izgorelost je močna slika in je posledično trenutno popularna osebna motnja, vendar ne diagnoza!

Resne socialne in poklicne spremembe povzročajo povečan poklicni pritisk. Omejevanje individualnega prostora promovira izkušnjo izgorelosti. Kljub temu se je z epidermatološkega vidika pogostost duševnih motenj le rahlo povečala.

Lastnosti tečaja

Kot popolnoma **spletni** tečaj, koncept HELP-a uporablja pomembne lastnosti za obravnavanje ciljne skupine učiteljev, predvsem: **naravno učno vsebino** – teme, ki jih navdihujejo posebni primeri, s katerimi se učitelji redno srečujejo v šolah. Začetna točka je model razvoja stresa (imenovan "peklenski kvartet razvoja stresa") ter model za spopadanje (imenovan "štiri poti okrevanja"). Poleg tega veliko pozornosti namenjamo izražanju vsebine z izrazi, ki so natančni, spodbudni, topli, igrivi, navdihujoči, utemeljeni, slikoviti in smiselni.

Hitrost tečaja je prilagojena učencu, tako da udeležencem ni dolgčas in niso preobremenjeni kateri koli teden.

Tečaj je sestavljen iz **6 enot**, vsaka enota pa traja približno **90 minut**.

Enota 1: Viri in znaki stresa

Enota 2: Sredstva za obravnavanje stresa

Enota 3: Prizadevanja in nagrade: iskanje ravnotežja

Enota 4: Prepričanja, ki spodbujajo stres

Enota 5: Način vodenja v razredu

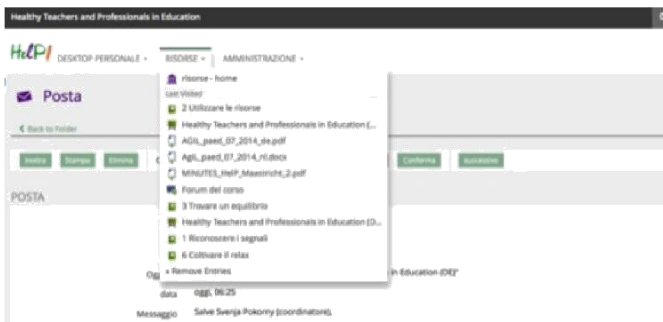
Enota 6: Okrevanje in samostojnost



Slika: posnetek zaslona HELP videa

Vse enote so dostopne v **nizozemščini, nemščini, italijanščini, poljščini, slovenščini** in **španščini**.

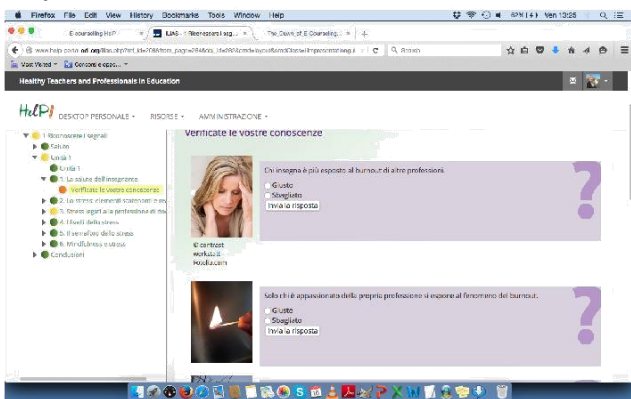
Spletni tečaj Help **podpira ILIAS 5.0, odprtokodni spletni** sistem za upravljanje učenja (LMS).



Tečaj Help: posnetek zaslona ILIAS učne platforme

Čustveno aktiviranje

Koncept Help tečaja temelji na **vkličenosti udeleženca** da bi raziskal samostojno svoje globoke misli in usmeril pozornost na svoja čustva, korak za korakom. Učenci pregledujejo posnetke (poglej posnetek zaslona zgoraj), izpolnjujejo kratke ankete, berejo informativne povzetke in zgodbe, ki ustrezajo njihovim izkušnjam in sodelujejo v domislenih in sprostitvenih vajah.



Tečaj Help: posnetek zaslona primera vaje

Help je zasnovan tako, da je del dejavnosti posvečen **samoocenjevalnim nalogam**, s pomočjo katerih učenci vadijo med enotami (npr. pisanje dnevnika).

Metodologija nalog samoocenjevanja omogoča udeležencem da razvijejo večjo občutljivost do ravnanja z njihovimi sredstvi. Zaradi rezultatov testov in nalog delajo sistematično in premišlujejo o svojih strategijah. Naloge so dolgoročne vaje, ki se udeležencem pomagajo seznaniti z alternativnimi strategijami obnašanja, ki postopno zamenjajo, na najboljši možen način, vzorce neugodnega razmišljanja in delovanja.

Profil mentorjev

Udeleženci nikoli niso prepuščeni sami sebi. Ob sebi imajo mentorja z znanjem iz področja pedagogike, psihologije ali psihijatrije (npr. univerzitetno diplomo

Življenje je 10% tega, kar se zgodi nama in 90% pristop.



ali vsaj pripravnštvo pred diplomo). Mentor ima izkušnje z e-tutorstvom (splet ali e-pošta) in dela skladno s smernicami. Tutorji pomagajo učencem raziskati lastne izkušnje **na nepristranski način**.

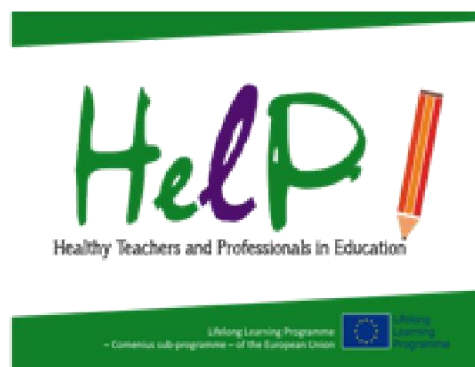
Občutek pripadnosti skupnosti

Udeležence v tečaj pozdravi mentor, sami pa lahko komunicirajo tako z mentorjem kot z drugimi udeleženci v prijetnem vzdušju, ki ga redno ustvarja mentor na **spletnem forumu tečaja**.

Strategije za samopomoč - "prepoznavanje brez obsojanja"

Ne moremo vedno nadzorovati okoliščine, ki nam jih življenje prinese, vendar pa lahko nadzorujemo kako dobro poskrbimo zase. Glavni namen tečaja Help je povečati sposobnosti učiteljev, da se poglobijo in prisluhnejo »kaj je tam«, ter da prenehajo z neupoštevanjem svojega notranjega življenja, kjer zanemarjajo svoje potrebe in omejitve.

Enota 1: Viri in znaki stresa
 Enota 2: Sredstva za obravnavanje stresa
 Enota 3: Prizadevanja in nagrade: iskanje ravnotežja
 Enota 4: Prepričanja, ki spodbujajo stres
 Enota 5: Način vodenja v razredu
 Enota 6: Okrevanje in samostojnost



Ocena zadovoljstva s tečajem

Kaj bi želeli spremeniti?
 "Nič. Vse mi je bilo všeč!"
 Udeleženec tečaja Help

Povratne informacije učiteljev, ki so se udeležili našega pilotnega tečaja, so bile zelo pozitivne.

Naša orodja za ocenjevanje so spraševala udeležence in mentorje o sedmih značilnostih tečaja: **razumevanje, zanimanje, struktura, uporabnost, jasnost, predstavitev in prenosljivost**.

V vseh pilotnih tečajih so učitelji iz Nemčije, Italije, Nizozemske in Poljske ocenili, da je vsebina tečaja Help **osebno pomembna in uporabna!**

Sedaj bomo pustili zadnjo besedo našim uporabnikom. To so nekateri njihovi sklepni komentarji:

“Še posebej mi je bilo všeč, da sem dobil možnost pregledati in izboljšati svoje predhodne misli. Od takrat prav tako začutim, ko sem pod stresom”. (Udeleženec tečaja HELP - Nemčija)



“Tečaj je bil navdihujoč in mi je omogočil, da ozaveštim nekatere težave povezane z mojim načinom dela, ki se skriva pod preprogo. V prihodnosti si želim uporabiti kar sem se naučil o obvladovanju stresa, opraviti svojo nalogo z večjo samozavestjo in učinkovitostjo, hkrati pa najti čas za sprostitev. Moram napolniti svoje baterije”. (Udeleženec tečaja HELP - Italija)



“Vse mi je bilo všeč, prepoznavanje dejavnikov stresa. Možnost učenja novih tehnik sproščanja. Prenos vsebine in uporabnih nasvetov”. (Udeleženec tečaja HELP - Poljska)



“Pozornost sem osredotočala na stres in branje te teme ter na razumevanje stresnega obdobja. Zdrževanje vaj in teorije”. (Udeleženec tečaja HELP - Nizozemska)

“Hvala vam!” (Udeleženec tečaja HELP - Italija)

Partnerstvo

Bibliografija

A. Hillert, K. Baecker, „Hintergründe und Daten aus dem „Stressmonitor“-Projekt Burnout – Modebegriff oder Krankheitskonzept?“, *Neurologie & Psychiatrie* 2/15, p. 24-27.

A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, „Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs“, *Der Nervenarzt*, Springer, 2013 84:806 –812.

Slike

ILI
Pixabay
Public domain
pictures net

HELP projekt je del Comenius programa. Financiran je s strani Evropske komisije. Konzorcij sestavljajo sledeči partnerji iz sedmih držav:

1. Innovation in Learning Institute (ILI), University of Erlangen-Nürnberg, Nemčija (Kordinator)
2. Rambla, Palma de Mallorca, Španija
3. Steps, Bologna, Italija
4. IPAK, Velenje, Slovenija
5. Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee, Nemčija
6. Wszechnica Society of Alternative Education, Krosno, Poljska
7. Virenze Mental Healthcare, Gronsveld, Nizozemska

Za več informacij obiščite našo **spletno stran:**
www.help.odl.org