

ks. dr hab. Paweł Sobierajski  
AM Katowice

## **STRES W ZAWODZIE NAUCZYCIELA**

Zatroszcz się najpierw o wszystkie sfery własnego życia i aktywności, które narażone są w sposób szczególny na destrukcyjne działanie stresu. To z pewnością pomoże Ci zredukować szkodliwe napięcie związane z realizacją zadań nauczyciela i wychowawcy, menedżera oświaty, rodzica, opiekuna. Oto podstawowe kroki w drodze do redukcji stresu:

### **CIAŁO**

- właściwa dieta,
- dbanie o własny głos,
- oddech żebrowo-przeponowy,
- optymalna aktywność fizyczna,
- ćwiczenie wyobraźni (wizualizacja),
- umiejętne rozluźnianie mięśni (redukcja usztywnień),
- optymalny sen + drzemka popołudniowa (około 20 min).

### **UMYSŁ**

- umiejętne zarządzanie sobą,
- hierarchia osobistych celów i priorytetów,
- znajomość siebie (swych silnych i słabszych stron),
- stawianie sobie odpowiednich (realistycznych) wymagań,
- odpowiednie dystansowanie się wobec problemów zawodowych,
- przyznanie sobie prawa do systematycznej regeneracji i wypoczynku,
- pozytywne nastawienie do siebie, innych i otoczenia (doceniać drobne radości),
- umiejętność doceniania swego wysiłku, powiedzenia sobie komplementu, pochwały...

### **UCZUCIA**

- pielęgnowanie miłych odczuć (wizualizacja),
- częste przywoływanie pozytywnych wspomnień,
- umiejętne mówienie o własnych uczuciach (asertywność),
- ograniczenie ekspozycji siebie na agresję i przemoc (media!).

### **RELACJE Z INNYMI**

- dbałość o rozwój przyjaźni,
- fundament zaplecza rodzinnego,
- podtrzymywanie dobrych znajomości,
- częste i pozytywne kontakty z optymistami,
- asertywne wyrażanie swych potrzeb i oczekiwań,
- szukanie wsparcia u innych ludzi (rodzina... specjaliści).

### **OTOCZENIE OSOBISTE**

- optymalizacja warunków i organizacji w miejscu pracy,
- stworzenie sobie optymalnych warunków do pracy w domu (gabinet?),
- umowa z domownikami dotycząca atmosfery ciszy i skupienia, utrzymania porządku...

Za cel nie obieraj walki ze stresem, lecz radzenie sobie z nim i takie kontrolowanie stresu, by Cię mobilizował, a nie paraliżował.

Brak stresu to nuda, lenistwo i brak chęci do zmian. Nadmiar stresu to śmierć!

Warto znaleźć zrównoważony poziom dobrego stresu, który pobudza do działania, wyzwala wewnętrzny potencjał i pozwala z podniesioną głową osiągać zamierzone cele!