

Radzenie sobie ze stresem i mobbingiem w szkole

Opracował: dr Sławomir Świtła
psycholog



Szkolenie „Radzenie sobie ze stresem i mobbingiem w szkole” przygotowane zostało w ramach programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Co to jest stres?

Stres jest **reakcją organizmu** w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

Badania stresu wśród nauczycieli:

- 72 % ankietowanych nie jest w stanie odprężyć się po trudnym dniu w pracy;
- 51 % przyznało, że ich myśli ciągle krążą wokół pracy;
- 53 % denerwuje się na długo przed zawodowym trudnościami;
- Eksperyment: wiadomość – pilne.

Po czym można poznać, że stres nadchodzi?

myśli
emocje
zachowanie
ciało



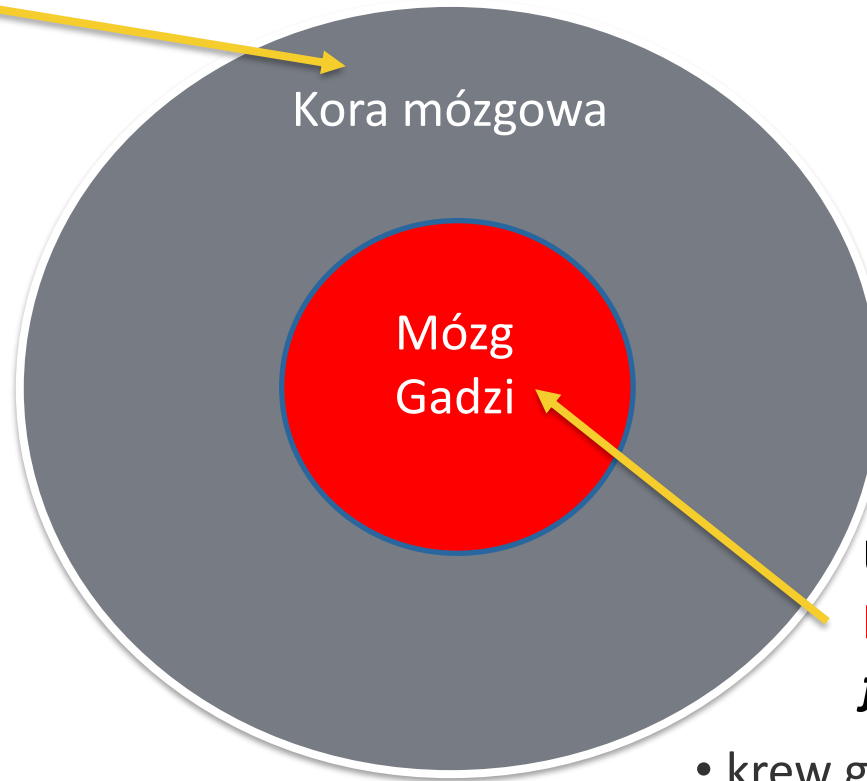
CIOP  **PIB**


EURO-SZKOLENIA

Dwa mózgi w jednym

Układ odgórny Mózg świadomy

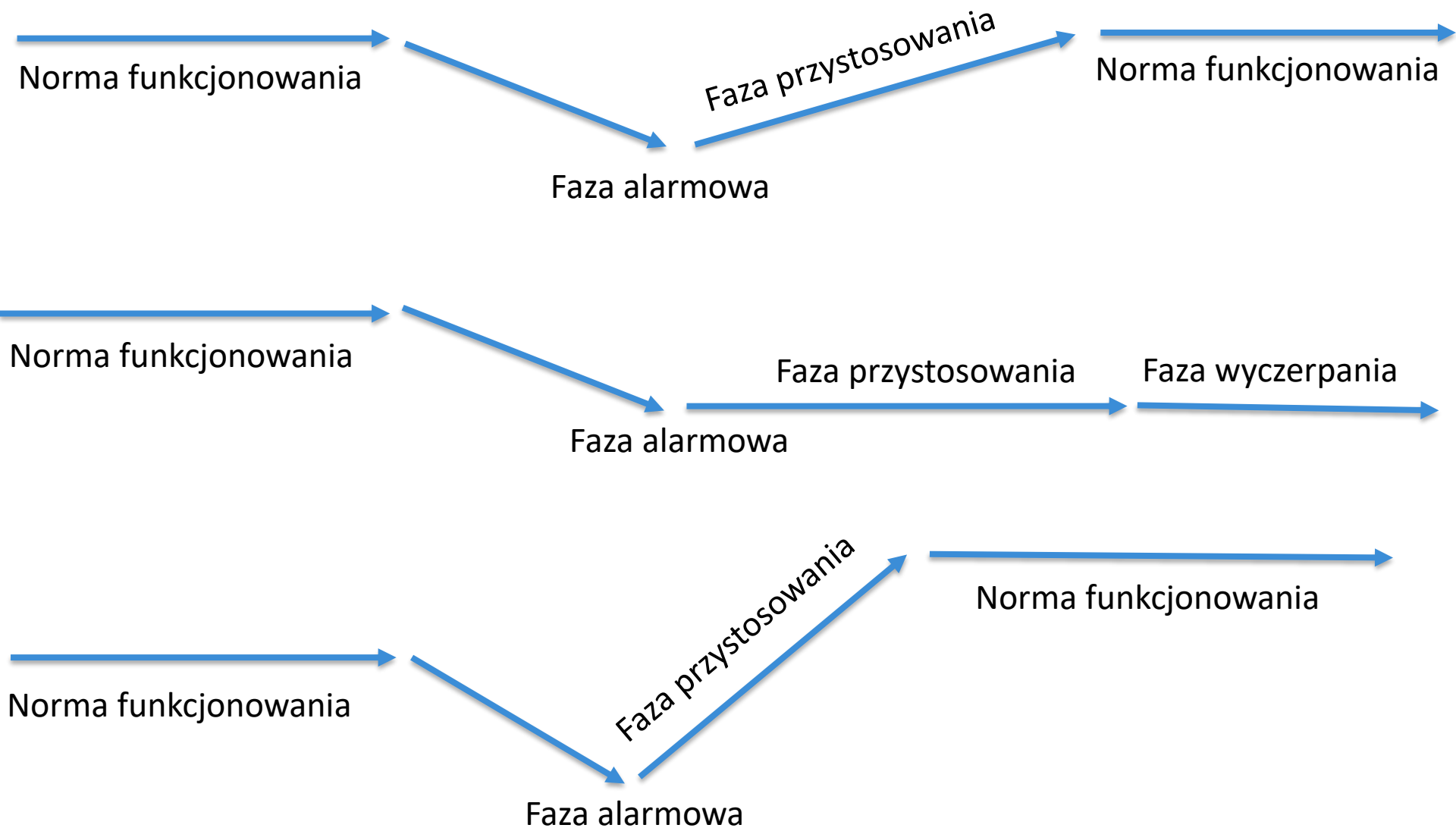
- procesy świadomego myślenia
- podejmowanie decyzji
- koncentrację



Układ oddolny Mózg emocjonalny *fight-flight lub freez*

- krew gęstnieje i odpływa z m.ś. do m.e.
- oddech przyspiesza i sptyca się
- przyspiesza puls

Fazy stresu wg Selyego



Straty vs. Zyski

Od czego zależy nasza odporność psychiczna?

1. Wymagania a możliwości (dyrektor lub klasa).
2. Temperament.
3. Samoocena.
4. Jak silny lub/i jak długo stres występuje (szklanka).
5. Sposób myślenia (ćwiczenie – ręka).

Techniki redukcji stresu

1. Techniki umysłowe, skoncentrowane na wyobrażeniu:
 - a. wizualizacja;
 - b. pozytywny monolog (tekst, tak).
2. Techniki fizjologiczne, skoncentrowane na ciele i emocjach:
 - a. obserwacja objawów;
 - b. relaksacja – trening autogenny Schultza i metoda Jacobsona;
 - c. kontrolowanie oddechu;
 - d. gimnastyka, ćwiczenia fizyczne.
3. Techniki środowiskowe, skoncentrowane na działaniu, mające na celu zredukowanie stresorów tkwiących w otoczeniu:
 - a. zmiana sytuacji, aby nie była stresująca (np. nauczenie się, wykonanie jakiejś pracy);
 - b. zredukowanie wagi wydarzenia (telefon).
4. Modyfikacja stylu życia – profilaktyka, terapia.

PROFILAKTYKA jako najlepszy sposób ograniczenia stresu

- Prowadź higieniczny tryb życia – odpoczynek, odżywianie, ruch.
- Aby rozwiązać problem nie rezygnuj – próbuj wiele razy (inaczej).
- Unikaj perfekcjonizmu (eksperyment-szkoła).
- Formułuj realne cele i po kolei dąż do ich realizacji.
- Traktuj współpracowników jako źródło wsparcia i bądź też nim dla nich.
- Porażki traktuj jako doświadczenie, sytuacje z której można się czegoś nauczyć.

PROFILAKTYKA c. d.

- Pozwalaj innym osobom, aby mogły ci pomagać. Zlecaj wykonanie różnych prac innym.
- Zamień zdania „muszę”, „powinienem” na „chcę”, „wybieram”.
- Nie troszcz się o rzeczy, na które nie masz wpływu.
- Wygospodaruj trochę czasu dla siebie i na swoje przyjemności, spotkania z przyjaciółmi, odpoczynek.

Błędy myślenia:

- myślenie zero-jedynkowe (czarno-białe, wszystko albo nic) – „można być albo bardzo dobrym, albo beznadziejnym nauczycielem”,
- selektywność myślenia – uwzględnianie tylko tych argumentów, które pasują do z góry założonej tezy, np. „jestem beznadziejnym nauczycielem bo Y znów zachowywał się agresywnie”. Nie zwraca się uwagi, że reszta dzieci zachowywała się na moich zajęciach poprawnie. Ktoś nas nie słucha - uważamy, że jesteśmy nudni,
- czarnowidztwo – wyolbrzymianie negatywów i skupianie się na nich, a minimalizowanie i pomijanie pozytywów.

Mindfulness

Mindfulness – tłumaczony w języku polskim, jako **uwaga, uważna obecność** lub też **pełna obecność**.

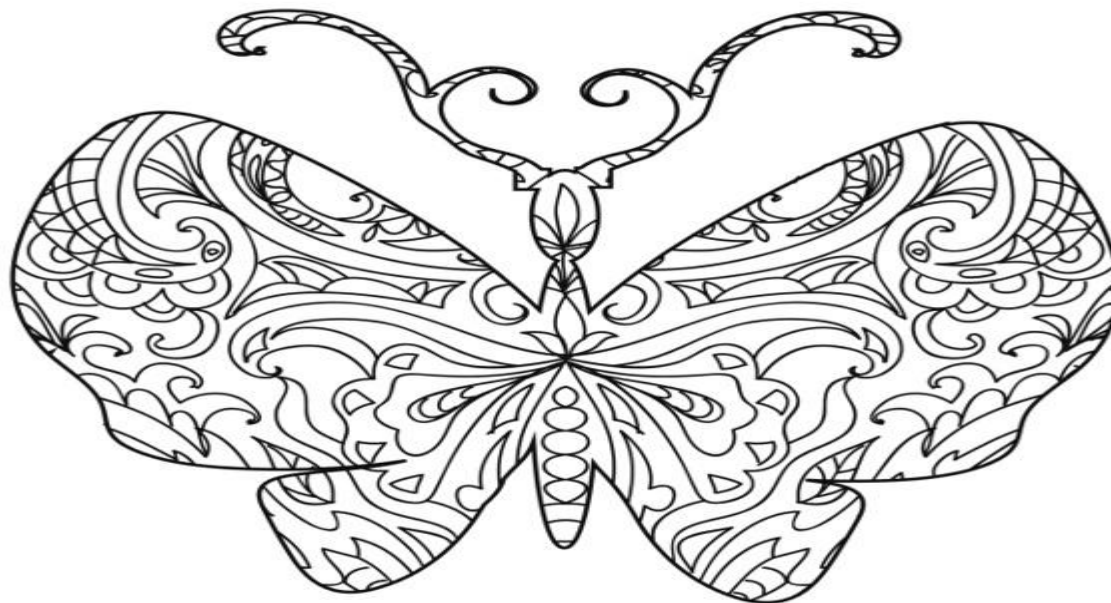
Najczęściej cytowana definicja *mindfulness* określa go, jako **szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę** (Jon Kabat-Zinn, 1990), odnosi się tym samym do doświadczenia świata, które znajduje się poza naszymi oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczenia rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002).

Oksytocyna

Jest produkowana przez część mózgu nazywaną podwzgórzem, zostaje uwolniona do krwi przez przysadkę mózgową.

Oksytocyna wyzwała potrzebę bliskości i silne przywiązanie – dlatego nazywana jest hormonem miłości.

Antystresowe kolorowanie dla dorosłych



Kolorowanie pobudza tzw. fale mózgowe alfa, dzięki czemu znajdujemy się w łagodnym stanie relaksacyjnym. Mózg skupia się na prostej czynności, uspokaja się i oczyszcza. Fale mózgowe beta, które charakteryzują dorosłych, odpowiadają za powszedni stres, stany lękowe, czy problemy z zasypianiem. Jeśli zatem kolorowanki pobudzają pierwotne, relaksacyjne fale, można wykorzystać je w walce z codziennym stresem.

Mobbing

Mobbing w szkole to długotrwałe i systematyczne szykanowanie, izolowanie lub poniżanie osoby (ucznia lub pracownika) przez inną osobę lub grupę. Jego celem jest wywołanie u ofiary poczucia zaniżonej przydatności, wartości i doprowadzenie do pogorszenia samopoczucia.

To zjawisko może występować zarówno w relacjach między uczniami, jak i między nauczycielami czy między pracownikami a dyrekcją — często pozostając trudne do zauważenia dla osób postronnych.

Kluczowe cechy mobbingu w szkole

- **Długotrwałość i systematyczność** – działania nie są jednorazowe, lecz powtarzają się w czasie.
- **Cel** – ośmieszenie, poniżenie, wyeliminowanie lub izolowanie ofiary oraz wywołanie u niej poczucia nieprzydatności.
- **Rodzaje działań** – ataki słowne (np. obmowy, nieprzyjazne wypowiedzi), ataki psychiczne, izolowanie, zachowania nieprzyjazne.
- **Różnorodność ofiar i sprawców** – ofiarami mogą być uczniowie, nauczyciele lub inni pracownicy szkoły; sprawcami zarówno uczniowie, jak i dorośli.
- **Kontekst szkolny** – działania mają miejsce w środowisku szkolnym i mogą być trudne do wykrycia, zwłaszcza gdy dotyczą relacji między dorosłymi.

Przykłady zachowań mobbingowych

- Izolowanie ucznia lub pracownika od reszty grupy.
- Obmawianie, rozpowszechnianie plotek.
- Wyśmiewanie, ośmieszanie, poniżanie.
- Zaczepki i agresywne zachowania.
- Nieustanne krytykowanie, podważanie kompetencji i umniejszanie osiągnięć.

Ważne: mobbing a polecenia służbowe

Należy odróżniać mobbing od wydawania poleceń służbowych przez dyrektora.

Dyrektor ma prawo organizować pracę szkoły, egzekwować obowiązki, wydawać polecenia i oceniać pracowników — o ile robi to w sposób merytoryczny, rzeczowy i bez naruszania godności osobistej.

Różnica jest w celu i formie działania:

- Celem **poleceń służbowych** jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania szkoły.
- Celem **mobbingu** jest zastraszenie, poniżenie lub wyeliminowanie pracownika.

Jak nauczyciel może radzić sobie z mobbingiem

1. Dokumentowanie zdarzeń.
2. Zachowanie spokoju i dbanie o siebie.
3. Poszukiwanie wsparcia w środowisku pracy.
4. Zgłaszanie sprawy do instytucji zewnętrznych.
5. Działanie, zanim sytuacja się pogorszy.

Co robić, aby realnie sobie pomóc

1. „Ryba psuje się od głowy”. Atmosfera, delegowanie obowiązków, rozmowa.
2. Wzajemne wsparcie (osoby po studiach pedagogicznych).
3. Szkolenia – inspiracje.
4. Balans pomiędzy pracą a odpoczynkiem.
5. Obserwuj siebie i daj sobie pomóc.

Kamienie

Na jednej z uniwersyteckich auli, profesor filozofii stanął przed swoimi studentami i położył przed sobą kilka przedmiotów. Kiedy zaczęły się zajęcia, wziął spory słoik i wypełnił go po brzegi dużymi kamieniami. Potem zapytał studentów, czy ich zdaniem słoik jest pełny, oni zaś potwierdzili.

Wtedy profesor wziął pudełko żwiru, wsypał do słoika i lekko potrząsnął. Żwir oczywiście stoczył się w wolną przestrzeń między kamieniami. Profesor ponownie zapytał studentów, czy słoik jest pełny, a oni z uśmiechem przytaknęli.

Następnie profesor wziął pudełko piasku i wsypał go, potrząsając słoikiem. W ten sposób piasek wypełnił pozostałą jeszcze wolną przestrzeń. Ostatni raz zapytał się studentów czy ich zdaniem słoik jest pełen. Wszyscy chórem odpowiedzieli, że tak...

W końcu profesor wyjął spod biurka dwa piwa. Otworzył je i wlał sprawnie do słoika.

„Teraz” – powiedział profesor, chciałbym byście przyjrzeni się dokładnie temu słoikowi. Przedstawia on Wasze życie...

Kamienie – to ważne rzeczy w życiu: Wasza rodzina, Wasza druga połowa, Wasze dzieci, Wasze zdrowie, Wasza życiowa Pasja. Gdyby nie było wszystkiego innego, Wasze życie i tak byłoby wypełnione.

Żwir – to inne, mniej ważne rzeczy: praca, pieniądze, mieszkanie albo samochód.

Piasek symbolizuje rzeczy mało ważne i często bezwartościowe.

Jeżeli najpierw napełnicie słoik piaskiem, nie będzie już miejsca na żwir, a tym bardziej na kamienie.

Dlatego jeśli nie włożymy kamieni jako pierwszych, później nie będzie to możliwe..

Tak jest też w życiu... Jeśli poświęćcie całą Waszą energię na drobne rzeczy, nie będziecie jej mieli na rzeczy istotne.

Dlatego ważne jest, by zadać sobie pytanie: co stanowi kamienie w moim życiu? Następnie włożyć pierwsze do słoika i dbać o nie.

**Prowadzący szkolenie:
dr Sławomir Światała – psycholog**

**Organizator szkolenia:
Euro-Szkolenia**

mail: biuro@euro-szkolenia.com.pl, tel. 515 588 177
www.euro-szkolenia.com.pl

CIOP  **PIB**

