

Stres pri učiteljih – kako preživeti



Dr. Branko Slivar, Zavod RS za šolstvo

Pa je spet tu – konec pouka? Ne, ampak stres, ta zopni in neprijetni spremljevalec večine učiteljev pri nas in v svetu. Če je bil med šolskim letom pritajen in se je pojavil tu in tam, ob koncu pouka udari z vso močjo. Je pojav, ki lahko prizadene katerega koli učitelja, ne glede na spol, starost, izkušnje ali šolski sistem. Številne raziskave s tega področja dokazujejo, da je opravljanje učiteljskega poklica stresna dejavnost oz. da je stres pri učiteljih oblika poklicnega stresa. Nekateri raziskovalci poklicnega stresa celo uvrščajo ta poklic v skupino stresno bolj ogroženih. Pri nas 45 %, v EU pa okoli 30 % učiteljev doživlja zaradi dogajanj v šoli močan stres in trpi zaradi njegovih posledic. Posledice stresa so lahko resne in ne ogrožajo samo posameznika in njegovo ožje okolje, ampak posegajo tudi na poklicno področje – predvsem na kakovost poučevanja in odnose z učenci.

Na različne zahteve in specifičnosti svojega poklica se učitelji različno odzivajo, nekateri jih obvladujejo in jim predstavljajo izziv, druge pa to preobremenjuje ali celo ogroža. Kadar posameznik zahteve okolja zaznava in ocenjuje kot preobremenjujoče in je ogroženo doseganje ali uresničevanje pomembnih ciljev ter pričakovanj, se pojavi stres, ki ga zaradi njegovega škodljivega vpliva imenujemo tudi negativni ali slabi stres. Slednji je stanje napetosti, ki se odraža kot vrsta negativnih občutji in čustev (jeza, žalost) ter sproža različne vedenjske, čustvene in medicinske posledice kot npr. nespoštovanje rokov, nezmožnost koncentracije, nekakovostna komunikacija s sodelavci, učenci, družinskimi člani, zapiranje vase, nezmožnost sodelovanja s kolegi, nezmožnost sprejemanja kritike, zmanjšano samospoštovanje, agresivnost, apatija, izguba apetita, povečana poraba alkohola, pomirjeval, cigaret, kave, nespečnost, glavoboli itd.

POSLEDICE STRESA

Posledice delovanja stresa in neučinkovitega spoprijemanja z njim se kažejo tudi pri pouku kot rutinsko, neangažirano, čustveno prazno izvajanje pouka, distanciranje od težav in problemov učencev, sodelavcev, šole itd. Delovanje stresorjev, kot so časovni pritiski, uresničevanje prevelikega števila ciljev iz učnega načrta v določenem časovnem obdobju, pridobivanje ocen pri vseh učencih v oddelku v ocenjevalnem obdobju, obsežno, nepotrebno administriranje ipd. povzročajo, da učitelji razvijajo neučinkovito poučevanje. Tako kljub novostim in usposabljanju še naprej uporabljajo stara gradiva in

tehnike dela, s katerimi ne morejo dolgo časa vzdrževati ustrezne stopnje motivacije in navdušenja pri učencih. Gradivo za pouk, čas za načrtovanje dela in priložnost za eksperimentiranje, ki po mnenju učiteljev predstavljajo pomemben dejavnik ustvarjalnega poučevanja, so zaradi pomanjkanja časa in delovanja ostalih stresorjev redko ali v manjši meri prisotni pri šolskem delu. Stres slabi učiteljevo intelektualno radovednost in tisto vrsto navdušenja, ki je nujna pri angažiranju posameznika pri delu v razredu. Ko se učitelji prilagajajo stresnim šolskim zahtevam, se vedno pretirano ukvarjajo s kontrolo in z rutino lastnega vedenja in vedenja učencev. Zato v pri-

čakovanju disciplinskih problemov pri učencih izvajajo takšen pouk, kjer je v ospredju skrb za disciplino v razredu in ne razvoj spodbudnega učnega okolja. Prisotnost stresa negativno vpliva tudi na učiteljev odnos z učenci, ki se kaže predvsem kot čustveno in socialno oddaljevanje učiteljev od učencev v smislu zmanjšane osebne skrbi in zavzetosti za učence. Učitelji pod stresom se obnašajo drugače do učencev: so manj tolerantni, manj potrpežljivi, manj so skrbni in nasploh manj angažirani v stikih z njimi. Dvosmerna interakcija med učitelji in učenci se zmanjšuje, učitelji izražajo tendenco po večjem nadzoru med poukom, kar se npr. kaže v specifičnih vprašanjih, na katera je dovoljen zgolj kratek in enostaven odgovor. Pri učiteljih, ki so v stresu, se vidno zmanjšujejo vedrino, zavzetost in ustvarjalnost pri pouku, pri pouku dajejo manj informacij in pohval učencem, manj sprejemajo njihove ideje in predloge ter manj z njimi sodelujejo.

Poleg tega pa se učinki stresa kažejo tudi na visoki fluktuaciji, bolezninah, poškodbah na delu, nizki delovni moralni, nizki motivaciji, nezadovoljstvu z delom ipd.

Najpogostejši stresorji v učiteljskem poklicu so problematični starši, neprimerno vedenje učencev, različne oblike trpinčenja, povzročene s strani vodstva in sodelavcev ter administrativne naloge.

Poleg teh zunanjih vzrokov stresa poznamo tudi t. i. notranje vzroke, ki omogočajo oz. spodbujajo pojavljanje in delovanje stresa ter so lastne posameznim učiteljem. Najpomembnejši notranji stresorji so lastne misli.

Vendar je potrebno opozoriti, da ni prevladujočega vzroka stresa, teh je veliko, med seboj se razlikujejo in spreminjajo glede na kontekst in čas, v katerem se pojavljajo. Različnim učiteljem lahko različni vidiki njihovega dela povzročajo stres oziroma drugače povedano, vsak učitelj ima lasten profil vzrokov stresa. Prav tako je lahko en dejavnik za nekega učitelja stresen, mu predstavlja breme, drugemu učitelju pa prav ta dejavnik predstavlja izziv oz. mu ne povzroča stresa.

UKREPI ZA OBVLADOVANJE STRESA

Danes poznamo že kar nekaj strategij ukrepov za zmanjševanje negativnih učinkov stresa. Del ukrepov je usmerjenih k organizaciji (k delu), drugi pa so usmerjeni k posamezniku. Predstavili bomo nekaj pristopov, ki so usmerjeni k posamezniku, s katerimi se boste lažje spoprijemali s stresom ali vsaj blažili njegove učinke. Vendar tudi ti ukrepi niso aspirini, ki bodo kar odpravili stres. Ukrepe je potrebno izvajati ves čas, sistematično, skozi celo leto. Če tega niste delali, vseeno poskusite – pri stresu ni nikoli prepozno. Mogoče vam bo katera od ponujenih dejavnosti vendarle pomagala, da preživite do konca pouka. Potem bo pa že kako ...

Prehrana

Če ste se odločili za zmanjšanje stresa, začnite najprej z ustrežno prehrano, ki naj bo raznolika. Pri tem vam bo koristila predvsem:

- hrana, bogata z ogljikovimi hidrati: testenine, riž, kruh, krompir, nizkokalorični piškoti ipd.;
- hrana bogata z vlakninami, kamor sodijo sadje, zelenjava (najprimernejša je zelena, rumena in oranžna zelenjava) ter žita: stres namreč povzroča krče in zaprtje, vlaknine pa ohranjajo gibanje črevesja.

Izogibajte pa se pretirani uporabi kofeina, sladkorja, soli in maščob (zmanjšajte porabo rdečega mesa).

Če ste na šoli, kjer ni šolske kuhinje, ne pozabite od doma vzeti s seboj sadja ali kakšen drug prigrizek, predvsem v tistih dneh, ko bo ob pouku tudi veliko drugih dejavnosti in boste zaradi njih ostali dlje časa na šoli (pedagoške konference, sestanki predmetnih aktivov, projektnih skupin itd.). Prav tako ne pozabite na pitje vode, še posebej, ker se aktivnosti ob zaključku pouka dogajajo v vročih dneh, na večini šol pa ni klimatskih naprav. Poskrbite tudi za dovolj spanja.

Sproščanje

Dobrodošla je tudi redna telovadba, vsaj trikrat na teden 15 do 30 minut; znebili se boste odvečne teže, bolje boste spali, utrdili boste usahle mišice in okrepli srce.

Za učinkovito zmanjševanje stresa so na voljo tudi različne tehnike sproščanja. Sprostitev ni enaka počitku, je predvsem tehnika, vrsta vaje, ki zahteva osredotočenost na sebe in uporabo notranjih predstav. Stanje sprostitve je povezano z odpravo stresnih čustev in odvečnih ter nepotrebnih napetosti v telesu. Načinov sprostitve je več. Opisali bomo samo nekatere. Enostaven, vendar pomemben element sproščanja sestavljajo dihalne vaje: umirite se in sprostite, izdihnite ves zrak iz pljuč, vdihnite globoko skozi nos, da se vam rahlo vzdigne trebuh, nato pa čimbolj izdihnite ves zrak iz pljuč. Pri tem si lahko pomagate tako, da z rokami od strani stiskate rebra. Izdih je počasen (dvakrat daljši od vdih), skozi usta. To je t. i. trebušno dihanje, kjer se ob vdihu dvigne trebuh in spusti prepona, da zrak vdre v spodnje dele pljuč, kjer je izmenjava plinov boljša. V stresni situaciji upočasnite svoje dihanje do šest vdihov na minuto. Pet sekund naj traja vdih in pet sekund izdih. To počnite 2 do 5 minut oziroma dokler se ne umirite.

Primerna je tudi t. i. tehnika progresiven mišična relaksacije, ki temelji na zaznavanju izmeničnega občutka napetosti in sprostitve v mišicah. Določeno skupino mišic najprej napnete, nato sprostite: npr. stisnite pesti obeh rok in napnite mišice rok, nato jih sprostite. To nekaj-

krat ponovite. Tako naredite za vsako posamezno skupino mišic posebej. Zelo popularna so tehnike avtogenega treninga, joge, meditacije ... Avtogeni trening se lahko naučite tudi doma, s pomočjo ustrezne literature in poslušanjem posnetih vaj. Te tehnike je potrebno vaditi in utrjevati – potrebna je vsakodnevna, sistematična vaja. Dostikrat pomagajo tudi enostavne vizualizacije v obliki enominutnega odmora: zaprite oči in globoko vdihnite; predstavljajte si kaj prijetnega, na primer kako poležavate na sončni plaži ali kako opazujete sončni zahod (oz. tisti dogodek, situacijo ali kraj, kjer ste bili sproščeni ali vam je bilo prijetno). Ali pa pojdite na petminutne počitnice: zaprite oči in nekajkrat globoko vdihnite; potem si predstavljajte dejavnost ali kraj, ki vam je všeč; pustite, da vas domišljija odpelje nekam, kjer je za vas pomirjujoče in osvežilno. To lahko naredite v svojem kabinetu, na avtobusu na poti domov ipd.

Ko pa nas nekaj nepredvidoma spravi v stres, nam lahko pomaga avtosugestija v obliki stavkov, kot so: Sem miren; Ne bom se prepustil jezi (žalosti); Vse bo še dobro; Njegovo (njeno) vedenje me ne moti; Ne more mi do živlega; Ne bom se pustil(a) sprovcirati; To bom zmož ipd. Pri tem je pomembno, da si sami izoblikujemo stavke, ki nam dejansko pomagajo ostati mirni. Hkrati to kombiniramo s pravilnim dihanjem.

Jaz stavki

Zelo učinkovit način zmanjševanja stresa je tudi asertivno vedenje, ki je uporabno v komunikaciji s težavnimi ljudmi – predpostavljenimi, sodelavci, učenci, straži ipd. Obnašati se asertivno pomeni, da zaupamo vase, se spoštujemo ter spoštujemo druge. To vedenje temelji predvsem na zavedanju svojih vrlin in pomanjkljivosti, sprejemanju sebe, zmožnosti sprejemanju svojih napak in napak drugih, prepoznavanju svojih potreb, interesov, čustev, občutkov in omejitev, zavedanju svojih pravic in upoštevanju pravic drugih, zavedanju svojih odgovornosti do drugih, spoštljivemu ravnanju z drugimi, razumevanje njihovih pomanjkljivosti in omejitev, nepopuščanju pred manipulacijami in agresivnostjo ter znati reči ne. In na koncu: sprejemati moramo tudi asertivno vedenje drugih. Kako lahko vzpostavimo asertivno vedenje? Pomembna tehnika je tehnika oblikovanja jaz stavkov, ki jih moramo izražati umirjeno, a odločno. Jaz stavki so način, kako izraziti naše želje, potrebe ali občutke z besedami, ki ne obtožujejo, ocenjujejo, predpostavljajo ali napadajo sogovornika. Osnovna struktura jaz stavka je:

- **Kadar (ko)** – opis vedenja druge osebe brez obtoževanja;
- **Se počutim** – vaša čustva, če je to primerno;

- **Ker/zaradi** – zakaj predstavlja vedenje druge osebe problem – konkretno;
- **In žele/a bi** – kaj želite, da se zgodi.

Poglejmo primer. K vam je prišel razburjen starš, jezen, ker ste njegovemu otroku »dali« negativno oceno. Starš vam očita nestrokovnost in nepoznavanje otrokovih sposobnosti. Jaz stavek:

Gospa xxx, ko me tako brez argumentov obtožujete, se čutim prizadeto, ker sem vašega otroka ocenila po enakih kriterijih kot druge. Želim si, da vam najprej predstavim kriterije ocenjevanja in si nato skupaj pogledava pisne izdelke vašega otroka. Lahko?

Podobno lahko uporabite jaz stavek, ko k vam pride ravnatelj in želi, da ste član neke komisije:

Gospod ravnatelj, kadar me v mojem prostem času nenapovedano določite za člana izpitne komisije, se ne počutim preveč dobro, ker običajno takrat načrtujem govorilne ure. Želela bi, da me v prihodnje obvestite vsaj kak dan vnaprej. Ali mislite, da bi to šlo?

Ali pa kadar je ravnatelj jezen na vas zaradi npr. velikega števila negativnih ocen v razredu:

Gospod ravnatelj, kadar me v prisotnosti drugih zmerjate, se počutimo ponižano, ker so vaše kritike neutemeljene. Želela bi, da se najprej midva sama pogovoriva v vaši pisarni, da bi vam lahko predstavila svoje argumente. Ali mislite, da bi to šlo?

Če želimo uporabljati jaz stavke, jih moramo prej vaditi, sicer lahko izpademo neprepričljivi in nenaravni. Zato je dobro, da si zamislimo nekaj tipičnih situacij, s katerimi se bomo srečali oz. smo se že, in si pripravimo nekaj scenarijev z jaz stavki. Vedeti moramo, da je večina stresnih situacij v šoli napovedljivih, najpogosteje gre za ene in iste starše, ki se »borijo« za pravice svojih otrok; prav tako je napovedljivo vedenje sodelavcev in ravnatelja ob koncu pouka: dežurstva, nadomeščanja, članstvo v izpitnih komisijah, zahteve po različnih poročilih, tu so tudi razburjeni učenci, ki želijo zadnji dan popraviti oceno. Ta napovedljivost omogoča tudi nadzor nad stresnimi situacijami, saj se nanje lahko pripravimo in s tem zmanjšamo njihov negativni učinek.

Obvladovanje vpliva iracionalnih misli

Omenili smo že, da so lahko vir stresa tudi naše lastne misli. Ves čas poteka v nas notranji govor. To so stavki, s

katerimi opisujemo in interpretiramo svet zunaj nas ali v nas samih. Če je naš notranji govor točen in v skladu z realnostjo, potem funkcioniramo ustrezno. V primeru, ko notranji govor ni realen oz. je iracionalen, doživljamo stres in čustvene motnje, težave ... Govorimo o iracionalnih idejah ali mislih. Ozadje takšnih iracionalnih idej je predpostavka, da se dogodki, situacije, stvari dogajajo nam: *Učenci so med poukom nemogoči. 6.b me spravlja ob živce. Te pedagoške konference so mi grozne. Vsako leto je ob tem času na šoli norišnica, ne morem več.* Itd., itd ... Nič se ne zgodi vam. Situacije se dogajajo z nami ali brez nas; so del objektivnega sveta. Tisto, kar je naše, je naša subjektivna interpretacija objektivnih dogodkov. Vi se s temi dogodki (A) srečate, jih izkusite, v vas se sproži notranji govor (B) in nato doživite čustva (C), ki so posledica vašega notranjega govora. A ne povzroča C, B povzroča C. Če je notranji govor iracionalen in nerealen, sproža neprijetna čustva. Iracionalni govor se najpogosteje odraža v katastrofičnosti in absolutnosti. Katastrofičnost se izraža z izjavami, ki vključujejo misel, da je vse slabo, grozno, nemogoče ter v pripisovanju katastrofalnih posledic različnim dogajanjem (bolečina -> rak, kritika mojega dela -> odpustitev, neprimerno obnašanje učenca -> fizični napad). Čustva, ki sledijo takšnemu katastrofičnemu notranjemu govoru, so prav tako katastrofična (bes, brezup, žalost, prestrašenost, ponižanost) in posameznik se potem tudi sam vede v skladu s svojimi opisi sveta in čustvi. Absolutnost se izraža skozi izjave, kot so: Vse je zanič; Nič se ne da; Moralo bi biti ... Ozadje absolutnosti je, da morajo stvari potekati na nek določen, nedvomen način ali da jaz delujem na takšen nedvomen, natančno določen način. Vsako odstopanje od takšne posebne vrednote ali standarda je slabo. Oseba, ki ne deluje v skladu s takšnimi standardi, je slaba. V resničnem življenju pa takšni standardi niso dobri, ker so iracionalni. Pogosta absolutna iracionalna trditev je: »Učenci me morajo spoštovati!« Realnost je namreč drugačna: ne morejo VSI učenci nekoga spoštovati. Med seboj se razlikujejo v standardih glede spoštovanja, imajo različne izkušnje z vzpostavljanjem spoštovanja, prihajajo iz različnih družin, mogoče tudi takih, kjer starši učitelje ne spoštujejo ipd. Po drugi strani pa se spoštovanje gradi, pridobiva z dejanji, vedenjem do posameznikov itd. Nihče ni nekoga spoštoval samo zato, ker si nekdo misli, da tako mora biti. Takšna notranja misel pogosta spravlja učitelja v stres, ker jo zaradi iracionalnosti ne more uresničiti, posledično lahko zaradi tega prihaja tudi v konflikt s starši itd. Podobna je tudi misel: »V tem oddelku se ne da nič narediti, saj so grozni«. Ali se res ne da nič narediti in ali so res VSI slabi? V šolstvu obstaja še kar nekaj takšnih iracionalnih misli in prepričanj: »Kakršen razrednik – tak razred«; »Dober razrednik mora svoj

razred vedno zagovarjati«; »Uspeh na maturi je učiteljeva odgovornost«; »Dober učitelj ima v razredu vedno red in disciplino«; »Znanje pri mojem predmetu je nujno potrebno za uspeh v življenju«; »Dober učitelj nikoli ne dela razlik med dijaki. Do vseh mora biti vedno enak«. Te misli in prepričanja povzročajo stres in stresna čustva, ker so nerealna, jih ne moremo uresničiti, kar zmanjšuje našo samopodobo itd. Dobra lastnost teh prepričanj pa je, da jih lahko spreminjamo. Obstaja več pristopov. En takšnih vključuje naslednje korake:

1. Zapišite na kratko dejstva o določeni stresni situaciji (npr. Učenec mi je po ocenjevanju v besu zabrusil, da sem nesposoben in krivičen učitelj.);
2. Zapišite notranji govor ob tej stresni situaciji – iracionalne misli, prepričanja ... (Učenci bi me morali spoštovati. Kakšen nesramnež, treba ga je izključiti iz šole.);
3. Spomnite se na svoja stresna čustva v stresni situaciji (bes, nemoč, užaljenost, ponižanost) in jih zapišite;
4. Poskušajte razmisliti o iracionalnih mislih v drugem koraku: Ali so realne? Ali jih bom lahko uresničil? Razmislite o možnih racionalnih dokazih za napačnost iracionalne misli (Ne morejo me vsi spoštovati, posebej če sem nekoga slabo ocenil; izključitev iz šole ni moč doseči hitro, pa tudi sicer ta učenec ni tako nesramen ...). Čigava je odgovornost za takšno vedenje? Pri premisleku o odgovornosti res natančno razmislite, kdo npr. je odgovoren za manjkanje učencev, za njihove slabe uspehe, za neprimerno vedenje itd.? Jaz ali mogoče straši, učenci sami. Že sama razjasnitev odgovornosti dostikrat prinese zmanjšanje stresa;
5. Razmislite tudi o očitnem dejanju (korak 1) in možnih vzrokih za vedenje stresorja: »Mogoče sem bil res preveč strog glede na ostale učence; učenec ima pretirano strogega očeta, ki ga kaznuje za slabe ocene in je iz strahu pred njim bil tako ogorčen ...«;
6. Razmislite o tem, kako ste v konkretni situaciji ravnali in ali ste bili s tem zadovoljni. Če ocenite, da je vaša reakcija bila uspešna, potem ničesar ne spreminjajte. Če z njo niste bili zadovoljni, potem razmislite; kako bi lahko učinkovito ukrepali. Ukrepi so lahko v obliki konkretnih akcij in/ali anti-stresnih misli: »Globoko dihaj, umiri se in preštej do 3, ostani miren; Brez groženj; Ignoriraj ga; Ne bom se pustil sprovcirati, tako ga bom najbolj kaznoval; Moja avtoriteta bo večja, če se ne pustim sprovcirati – po uri ga bom povabil na razgovor itd. V tem koraku si lahko pripravite tudi jaz stavke.

Pomembno je, da si pripravite nabor za vas najbolj stresnih situacij in jih analizirate ter načrtujete konkretne aktivnosti za zmanjševanje njihove stresnosti. Če boste to usvojili kot vaš način reagiranja na stresne situacije, boste lahko učinkoviti pri spoprijemanju s stresom. Na večino stresnih situacij se namreč lahko pripravite, saj obstaja velika verjetnost, da se bodo ponovile. Z zmanjševanjem možnosti presenečenja lahko veliko storite za preprečevanje stresa.

1. Ob tem pa ne pozabimo, da nismo samo mi v stresu, ampak ga doživljajo tudi ravnatelj, učenci, sodelavci in straži. V stresni situaciji se ljudje pogosto odzivajo z agresivnostjo, kar tudi nas spravlja v stres. Zato je v teh primerih dobro narediti naslednje:
2. Globoko vdihnite, poizkusite se sprostiti (*tehnike sproščanja*), uporabite pozitivni notranji govor (*Situacija imam pod nadzorom.*), ne govorite preglasno.
3. Pozorno poslušajte sogovornika in pri tem obdržite očesni stik, vendar se ne smehljajte.
4. Pazite na držo telesa, ki naj odraža umirjenost in samozavest.
5. Preverite, ali vam je jasno, kaj govori druga oseba in zakaj; vprašajte, kar vam ni jasno.
6. S tonom glasu pokažite, da se zavedate negativnih čustev (*Vidim, da ste zaradi tega zelo jezni.*).
7. Povejte, kaj mislite in kako se počutite (*Stvari vidim drugače kot vi ... Dolgo sem se ukvarjal s tem in jezi me, da ...*).
8. V primeru, da se agresija nadaljuje, ponovite svoje stališče odločno, jasno in kratko ter pokažite, da se slabo počutite (*Jezi me, ker še vedno govorite s povišanim tonom*).
9. Če se agresija nadaljuje, nakažite posledice. Govorite mirno in brez pretiranih čustev (*V primeru, da ne morete govoriti z menoj brez kričanja, predlagam, da sestanek preloživa*).

Ko se srečate z agresivnimi straži in gre za občutljive teme (ocene, izključitve, kršenje pravilnikov ipd.), je dobro stresnost takšnih situacij zmanjšati z vključevanjem tretjih oseb v razgovor: ravnatelja, šolskega svetovalnega delavca ali razrednika. Vsekakor pa je pred takim sestankom nujno narediti načrt, kako bo pogovor potekal in kakšna bo vaša vloga v njem. V primeru, da starš pride nenapovedano, imate vso pravico preložiti sestanek na kasnejši, vam ustrezen termin, in pri tem uporabite jaz stavek.

Antistresna socialna mreža

V stresnih situacijah si lahko pomagamo tudi s sodelavci. Govorimo o t. i. antistresni socialni mreži. Bolj jo

imamo razpredeno, učinkoviteje se bomo spoprijemali s stresom. Srečanja v zbornici neposredno po končani uri omogočajo takojšnjo refleksijo s sodelavci. Ti predvsem dobro poznajo probleme na šoli (problematici učenci in razredi, pomanjkanje opreme, neustrezni načini ravnanja vodstva šole ipd.) in v veliki meri razumejo stisko kolegov, zato lahko nudijo konkretne in življenjske nasvete za rešitev ali zmanjšanje stresne situacije. Na ta način učitelji pod stresom spoznavajo, da niso sami s temi težavami, ampak da jih doživljajo tudi drugi, kar olajša spoprijemanje s stresom. Prav tako lahko sodelavci ponudijo interpretacije dogodkov in vpogled v morebitna ozadja, ki so žrtvi stresa praviloma nedostopna. Dostikrat pa zadošča že to, da nas nekdo posluša in nas razume, četudi nam ne nudi nobenega nasveta. S temi načini se zmanjšuje uničujoč učinek stresa in omogoča, da se učitelji pod stresom lažje spoprimejo z njim. Dobrodošli so tudi prijatelji in znanci, toda pozor: vprašanje je, ali nas bodo res razumeli. To se kaže tako, da nas sicer poslušajo in potem rečejo: »Saj te razumem, ampak sedaj te čakata 2 meseca počitnic« ali pa »Kaj se kar naprej pritožuješ, vsake tri mesece imate počitnice«.

Organizacija časa

K zmanjševanju negativnih učinkov stresa sodi tudi organizacija časa:

- Naredite seznam vseh nalog, ki jih morate opraviti, razvrstite jih po pomembnosti in naredite urnik, kdaj jih boste opravili. Najprej se lotite najpomembnejše naloge in jo dokončajte, preden začnete drugo. Vedno se ukvarjajte le z eno nalogo naenkrat. Če vas kdo sili v opravljanje več nalog hkrati, recite NE in pri tem uporabite jaz stavek.
- Kadar ste pod stresom, se poskusite izogniti pomembnim odločitvam.

Za konec

Pomembno je, da se ukrepi za zmanjševanje stresa izvajajo ves čas, sistematično, tako na individualni ravni kot na ravni šole. Zato je nujno začeti razmišljati že sedaj o ukrepanju za zmanjševanje šolskega stresa za naslednje šolsko leto. Hkrati pa se moramo zavedati, da stres pri učiteljih ni niti problem niti šibkost posameznika, ampak pojav, ki zadeva celotno šolo. Prav tako je potrebno ves čas opozarjati na možnost pojavljanja stresa oziroma stresnih situacij, tako da to zavedanje postane sestavni del vodenja in upravljanja šole.