

## POROČILO S STROKOVNEGA SPOPOLNJEVANJA

Naslov seminarja: Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers

Učiteljica: Suzana Fideršek

Čas izvedbe seminarja: 11. 7. 2022 – 16. 7. 2022

Kraj izvedbe seminarja: Barcelona

Cilji seminarja:

- uporaba praktičnih orodij za obvladovanje stresa v izobraževalnih okoljih
- spodbujanje odpornosti, izboljšanje dobrega počutja, učinkovito spopadanje s stresnimi situacijami na delovnem mestu
- izboljšanje čustvene inteligence, vključitev veščin čustvene inteligence v učne načrte
- pomoč učencem pri soočanju s stresom
- učenje tehnik sproščanja za učitelje in učence

Katera znanja, kompetence, spretnosti sem pridobila:

Tekom strokovnega spopolnjevanja v Barceloni sem v 6 dneh pridobila predvsem nove izkušnje, kompetence na področju prepoznavanja in obvladovanja stresa, kompetence timskega dela, kompetence obvladovanja angleškega in španskega jezika ter nova mednarodna poznanstva. Na seminarju nam je učiteljica trenerka Federica Di Bartolomeo predstavila strategije prepoznavanja in obvladovanja stresa za učitelje in učence na podlagi čuječnosti in čustvene inteligence. Tako smo spoznali vaje čuječnosti v gibanju, dihalne vaje, pregled telesa, splošne vaje sproščanja, jogo na stolu). Spoznali smo tudi kako se prehranjevati, da naši možgani delujejo bolje ter nekatera orodja za boljše upravljanje svojega časa za učitelje in učence.

## Urnik na seminarju v Barceloni je bi naslednji:

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:30-14:30 -Welcome -Ice-breakers activities -Course info	14:30-19:30 Mindfulness: an introduction	9:30-14:30 Stress and nutrition Time Management tools	14:30-19:30 Morning chair Yoga: start your day off the right way!	14:30-19:30 Why showing some gratitude will help you to fight stress	
Break	Break	Break	Break	Break	
Participants' presentations	Mindfulness: let's practice!	Emotional Intelligence: an introduction	Discovering the power of Art in fighting stress	Designing an anti-stress strategy for your school	Cultural activities
Break	Break	Break	Break	Break	
Your brain on stress: everything a teacher needs to know!	Body Scan relaxing practice and Breathing exercises	Emotional Intelligence and Stress Management	Mindfulness and stress management in the classroom: tools and resources	-Roundup of abilities acquired -Certificates	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Teacher Trainer: Federica Di Bartolomeo

[teacheracademy.eu](https://teacheracademy.eu)  
[info@teacheracademy.eu](mailto:info@teacheracademy.eu)

Na spopolnjevanju nas je bilo prisotnih 15 učiteljev iz različnih držav (Slovenija, Madžarska, Grčija, Nemčija, Velika Britanija) in različnih izobraževanih okolij (osnovna šola, srednja šola). Prevladovali so učitelji angleškega pouka v osnovni šoli.

Prvi dan smo imeli delavnice spoznavanja ter predstavitve šol in držav oz. mest ter šolskega sistema posamezne države. Ugotovili smo, da nam je skupna ljubezen do dela z otroki, poučevanja in pomoč otrokom. Kot glavno težavo pri delu v šolstvu smo vsi izpostavili administrativno delo oz. preveč papirologije ter stresno delo. V času korone smo vsi zaznali več čustvenih stisk pri učencih.

V torek smo imeli v joga centru predstavitev čuječnosti in vodene vaje čuječnosti (vaje čuječnosti v gibanju, dihalne vaje, pregled telesa, splošna vaja sproščanja).

Primer splošne vaje sproščanja:

- ❖ ležite na hrbet in se udobno namestite
- ❖ noge so malo razmknjene, roke sproščene ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzgor
- ❖ kdor želi lahko uporabi blazino in si jo namesti pod glavo ali kolena
- ❖ zaprite oči in sprostite veke
- ❖ čutite celo telo – pozornost postopoma usmerimo na vsak telesni del - od prstov na nogah do temena
- ❖ zavestno in postopno sproščajte celo telo

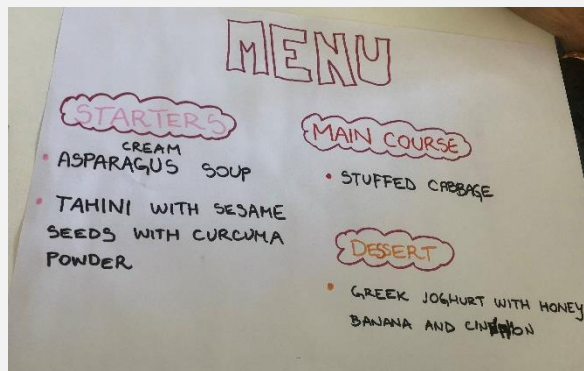
❖ umirite se

Vaja sproščanja je potekala vodeno in ob različnih zvokih približno 20 minut.

Vajo lahko uporabimo z učenci druge in tretje triade.

Spoznali smo tudi vajo čuječnosti s kitajskimi palčkami, ki je prav tako primerna za otroke. Vaja poteka v paru, tako da najprej prvi sestavi sliko iz kitajskih palčk in zraven izvaja dihalne vaje. Drugi prav tako z njim izvaja dihalne vaje in si poskuša zapomniti sliko, ki jo je sestavil prvi in nato v istem zaporedju sestavi isto sliko, ki jo je sestavil prvi. Potem vlogi zamenjata.

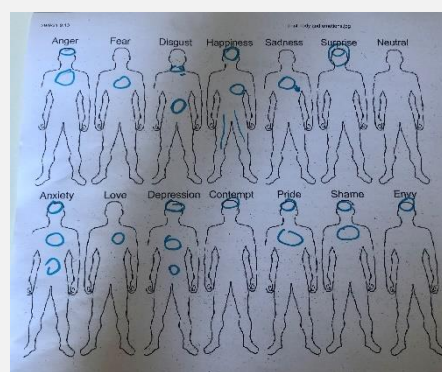
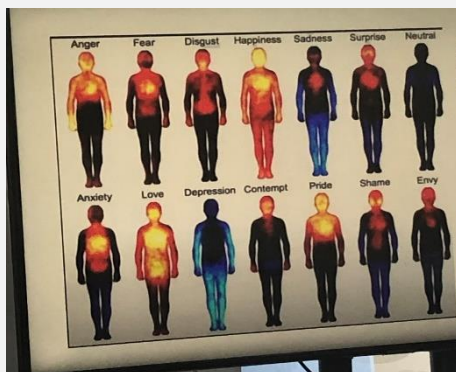
Tretji dan smo spoznali **kako hrana vpliva na stres**. Po skupinah (različne države skupaj) smo sestavljali šolske menije s tradicionalnimi jedmi držav (predjed, glavna jed, sladica), ki so vsebovali zdrava živila.



Pogovarjali smo se tudi o tem, kako si učenci organizirajo čas za delo. Prišli smo do ugotovitev, da učenci ponoči premalo spijo in so posledično potem zaspani v šoli. Zaposleni pa si težko organiziramo svoj čas, saj nenehno delamo – delamo v šoli in delamo doma.

Spoznali smo **tehniko pomodoro** za večjo produktivnost, s katero si lažje organiziramo čas in planiramo odmore. Tehnika je dobila ime po kuhinjski uri v obliki paradižnika. Bistveno je, da upoštevamo pravilno razporeditev časa za delo in odmor. Odštevalnik časa nastavimo na 25 minut in se fokusiramo na zastavljeno delo. Ko čas poteče, sledi 5 minut odmora, v katerem počnemo nekaj, kar ni povezano z delom. Takšen interval se imenuje »pomodoros« in ko naredimo 4 takšne intervale, je čas za daljši odmor 10-20 minut.

Pogovarjali smo se tudi o čustveni inteligenci (4 dimenzije čustvene inteligence), vrstniški mediaciji, o tem kako čustva vplivajo na naše telo.



Četrti dan smo imeli na urniku **jutranjo jogo na stolu**. Spoznali smo tehnike krava – mačka, orel, drevo, itd. Naučili smo se odlične vaje za pomiritev in pred spanjem, pri kateri vdihnemo zrak skozi eno nosnico in jo nato pokrijemo in ga izdihnemo skozi drugo.

Na koncu vadbe pomanemo dlani in jih položimo najprej na prstni koš, jih ponovno pomanemo in položimo na čelo, nazadnje jih pomanemo in nato položimo še na oči.

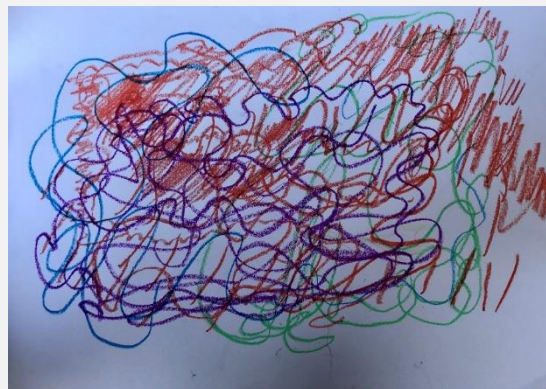


Spoznali smo tudi tehnike spopadanja s stresom v razredu. Zelo priporočljivo je, če z učenci pred testom naredimo nekaj dihalnih vaj, saj je znanstveno dokazano, da možgani oz. hipokampus v možganih tako delujejo bolje.

Kot učinkovita tehnika spopadanja s stresom v razredu je tudi **mood meter**, ki ga uporabimo pri učencih, da označijo kako se počutijo ([www.rulerapproach.org](http://www.rulerapproach.org)).

Peti dan smo spoznali **kako umetnost vpiva na spopadanje s stresom**. Spoznali smo vajo, ki jo lahko pri pouku uporabijo predvsem učitelji likovne in glasbene vzgoje ali pa tudi učitelji pri urah razredne skupnosti kot sprostitveno dejavnost.

Za prvo sprostitveno dejavnost potrebujemo 4 voščenske različnih barv in list papirja ter 4 različne zvrsti glasbe. Zapremo oči, vzamemo prvo voščenko in poslušamo prvo glasbo ter na list papirja rišemo po občutku. Ko se prične druga glasba, z zaprtimi očmi rišemo z drugo barvo in tako nadaljujemo do zadnje glasbe. Na koncu odpremo oči in pogledamo kakšen izdelek je nastal.



Pri naslednji vaji gledamo Monetovo sliko v 4 delih in nato še sliko v celoti ter poskušamo memorizirati kakšna je ter jo nato narisati z zaprtimi očmi.



Za zaključek seminarja smo znanje, ki smo ga pridobili v 5 dneh strnili v celoto. Po skupinah smo imeli nalogo, da pripravimo celodnevni antistresni šolski program, ki naj zajema vse komponente, ki smo jih tekom tedna spoznali. Zadnji dan seminarja so bile na sporedu razne kulturne aktivnosti, ki smo si jih izbrali sami. Večina nas je izbrala Hop on/Hop off turistični bus, ki nas je popeljal na ogled največjih znamenitosti Barcelone.

Od seminarja smo vsi udeleženci odnesli ogromno in smo hvaležni za nove izkušnje in poznanstva.