

SPRAWOZDANIE Z SEMINARIUM

„Stres w pracy nauczyciela”

Wprowadzenie do tematu.

Problem stresu wśród nauczycieli staje się coraz bardziej zauważalny i, co ważniejsze coraz częściej zaczyna się o nim mówić. Częste występowanie stresu i napięć w trudnych warunkach pracy powoduje wyczerpanie psychiczne, obniża motywację do pracy i poziom zaangażowania w życie szkoły i problemy uczniów. W sytuacji zawodu nauczyciela stres ma negatywne skutki nie tylko dla osób nim dotkniętych, ale także dla całego grona pedagogicznego, a przede wszystkim dla uczniów. W takiej sytuacji obniża się poziom jakości pracy, spada efektywność nauczania. Wczesne rozpoznawanie syndromów i diagnozowanie poziomu stresu jest niezwykle ważne.

Jak więc zaradzić negatywnym skutkom stresu tak, aby praca zawodowa nauczyciela mogła być źródłem satysfakcji? Tej tematyce poświęcone było seminarium, które odbyło się 22 stycznia 2020 roku w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Głogowie. Seminarium przygotowała i przeprowadziła Beata Cześniuk, a wzięło w nim udział 14 nauczycieli Sieci Współpracy i Samokształcenia Pracujących z Dzieckiem ze SPE. Celem spotkania było zapoznanie nauczycieli ze specyfiką stresu. W czasie seminarium uczestnicy określili kluczowe przyczyny i skutki stresu w pracy nauczyciela oraz różne reakcje na stres. Przedstawione zostały sposoby radzenia sobie ze stresem. Zwrócono uwagę na indywidualne predyspozycje sprzyjające konstruktywnemu radzeniu sobie ze stresem. Seminarium było okazją do przedyskutowania wielu problemów związanych ze stresem w pracy.

Koordynator Sieci Beata Cześniuk