|  |  |
| --- | --- |
| **Modül** | Stresle Baş Etme Öğretmen Oturumu |
| **Etkinliğin Hedefi/Amacı** | Öğretmenlerin Okulda Yaşanabilecek Stresle İlgili Farkındalıklarını Artırmak |
| **Hedef Kitle / Kademe** | Öğretmen |
| **Kazanım** | Stresin Tanımını Yapar  Stres Belirtilerini Bilir  Stresli Olayların Tamamlanmasını Sağlar |
| **Kullanılacak Materyaller / Ekler** | Ek 1: Bilgilendirme Kartı |
| **Süre** | 1 Ders Saati |

**DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR**

* Öğretmenlerden paylaşımlar alınırken öğretmenlerin gönüllü olmasına dikkat edilir.
* Etkinlik paylaşımların durumuna göre 2 ders saatinde uygulanabilir. Bunun için zaman planlamasının yapılması gerekmektedir.
* Etkinlik sırasında olayı tekrar yaşayan öğretmenin olumsuz olayı tekrarlarken zorlanacağı unutulmamalı ve grupça hoşgörü ile yaklaşılması gerekmektedir.
* Okul Psikolojik Danışmanı/ Rehber Öğretmeni olmayan okullarda etkinliğin uygulanabilmesi için Rehberlik ve Araştırma Merkezi’nden destek talep edilebilir.
* Uygulayıcı Ek 1: Bilgilendirme Kartı’ndan faydalanarak ihtiyaç halinde sunum hazırlayabilir. Gerek görülmesi halinde başka kaynaklardan da zenginleştirebilir.

**AKIŞ**

**Okul Psikolojik Danışmanı** etkinliğin hedefi ve kazanımları ile ilgili öğretmenlere bilgilendirme yaparak oturumu başlatır.

**Okul Psikolojik Danışmanı**, Öğretmenlerden **“Stresin tanımını yapmalarını ister.”** Gelen cevaplara göre stres tanımlarında yer alan kelimelerden uygun olduğunu düşündüğü kelimeleri tahtaya yazar. Cevapların artırılması için öğretmenleri teşvik eder. Eksiklerin tamamlanması için **Ek 1: Bilgilendirme Kartı’**ndanfaydalanarak **stresin tanımını yapar.** Gerekli görülmesi halinde tanımlar çoğaltılabilir.

**Okul Psikolojik Danışmanı**, Öğretmelere Stres tanımını yaptıktan sonra **stres belirtilerinin neler olduğu** ile ilgili **öğretmenlerden görüş alır.** Gelen cevaplara anında geri bildirim sağlayarak söylenen belirtinin; Psikolojik, Fiziksel ve Davranışsal olarak hangi kategoriye girdiğini öğretmenlere fark ettirir. Eksik bilgilerinin tamamlanması için **Ek 1: Bilgilendirme Kartı’**ndanfaydalanarak **Stres Belirtilerini** anlatır.

**Okul Psikolojik Danışmanı**, **stresin, mesleki olarak öğretmenleri ne şekilde etkilediği** ile ilgili görüşleri alır.  **Ek 1: Bilgilendirme Kartı’**ndanfaydalanarak **Stresin Öğretmenler Üzerindeki Sosyal Etkilerini** grupçatartışır.

Daha sonra etkinliğe geçilir**. Okul Psikolojik Danışmanı**, öğretmenlerden **ikişerli gruplar**a ayrılmalarını ister. Öğretmenlerden gözlerini kapamaları ve meslek hayatlarında şimdiye kadar etkisinden kurtulamadıkları ve kendilerinde **olumsuz bir iz bırakan geçmişteki bir olayı düşünmeleri** istenir. Bu olumsuz olayın, bir meslektaşıyla kendi arasında olması gerekmektedir. **2 dakika süre verilir.** Sonra gönüllü gruplardan başlanarak;

**“**A isimli öğretmen (A isimli öğretmen kim olacağı önemli değildir, isteyenden başlanılabilir) yanındaki arkadaşı B’ye olayı anlatır. B, kızgın olduğu kişinin yerine geçecektir. A kişisinin görevi B’yi kızdığı meslektaşı gibi görüp kızgınlığını yaşamasıdır. Burada B kişisine önemli görevler düşmektedir İlk turda B kişisi tamamen A’yı kızdırmaya yönelik tepkilerde bulunacaktır. (**Örneğin** A isimli öğretmen: ‘Hatırlıyor musun sen bana geçen yıl bir teneffüste, öğrencilerin de duyabileceği yüksek sesle, 'hala o oyunu öğrenemedin mi?' deyip beni kötü durumuna soktun. Bunu niye yaptığına hâlâ bir türlü anlam veremiyor ve kendimi bu olayı düşünmekten alıkoyamıyorum.’ der. B, A’yı daha da kızdırmaya yönelik cevaplar verecektir.)

Buradaki amaç A isimli öğretmenin kızgınlığını yaşamasına olanak vermektir**. İlk turda her gruba 5-6 dakika süre verilecektir.**

İkinci turda ise A isimli öğretmen, aynı olayı tekrar anlatacak ya da yaşayacak, fakat B’nin rolü tamamen değişecektir Bu defa B tamamen uzlaşmacı, yaptığından pişman ve birinci uygulamanın aksine daha akılcı bir görüntü çizecektir. (**Örneğin,** yine A isimli öğretmen: ‘Hatırlıyor musun sen bana geçen yıl bir teneffüste, öğrencilerin de duyabileceği yüksek sesle, 'hala o oyunu öğrenemedin mi?' deyip beni kötü durumuna soktun.’ der. B ise; ‘Gerçekten özür dilerim. Aslında ben o gün başka bir olaydan dolayı mutsuzdum, ne dediğimin farkında değildim’ şeklinde cevaplar verecektir)**”**

İkinci tur bitirildikten sonra roller değiştirilir. Grupta yer alan B rolünü oynayan diğer öğretmenin de **olumsuz bir iz bırakan geçmişteki olayı** anlatması ve yaşaması sağlanır. Etkinlik, rollerin değişimi ile tekrar edilir.

**Okul Psikolojik Danışmanı**, Öğretmenlerden iki farklı yaklaşımda **değişen şeyin ne olduğu ve duygularında ne tür farklılıklar oluştuğu** ile ilgili görüşleri alarak etkinliği sonlandırır.

|  |
| --- |
| EK 1  **BİLGİLENDİRME KARTI**  **STRES NEDİR?**  Stres terimi bir sisteme uygulanan herhangi bir kuvvet, gerginlik ya da basıncı tanımlamakta kullanılan fizik biliminden gelmektedir. "Stres" kelimesinin tarihine göz attığımızda değişik dönemlerde farklı anlamlara geldiğini görürüz, 17. yüzyılda zorlukları, gerginlikleri, felaketleri, kederleri tanımlamakta kullanılan stres 18. ve 19. yüzyıllarda daha değişik bir anlamda kullanıldı. Stres bu olumsuz anlamından daha farklı olarak kuvvet, baskı, gerginlik ve aşırı gayret olarak tanımlanmakta idi. Günümüzde ise stres deyince ilk aklımıza gelen olumsuz bir duygudur.  Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ile ortaya çıkan, bireyin fiziksel ve ruhsal dengesini tehdit eden bir durum olarak tanımlanmaktadır.  **STRES BELİRTİLERİ:**  **Stresin fiziksel belirtileri:** Yorgunluk, uyuşukluk, çarpıntı, nabzın yükselmesi, hızlı ve yüzeysel solunum, kas gerginliği ve ağrıları, titreme, seğirme, tik, mide yanması, hazımsızlık, sinirlilik, ağız kuruluğu, aşırı terleme, el ve ayaklarda soğuma, deri döküntüleri, kaşıntı, tırnak yeme, sık idrara çıkma, kalp hastalıkları, libido seviyesinde azalma, aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı, baş ağrısı, baş dönmesi, hareketlerde dengesizlik, konuşma güçlüğü, gürültü, ses ve ışığa duyarlılık, olmasıdır  **Stresin psikolojik belirtileri**: Sinirlilik, sabırsızlık, öfke, düşmanlık, endişe, kaygı, panik, huzursuzluk, üzüntü, gerilim, hafızada zayıflık, karar vermede güçlük, aşırı hassasiyet, cinsel yaşamda değişiklik, sık sık hayal kurma, ölüm ve intihar düşüncelerinin sık sık tekrarlaması, uyku bozukluğu, depresyon, alkol ve madde kullanımında artış, benlik saygısı ve verimlilik de azalmadır.  **Stresin davranışsal belirtileri:** Aşırı hareketlilik ya da tam tersi davranış sergileme, huzursuzluk, öfke patlamaları, konsantrasyon sorunu, tartışmaya yatkınlık, ağlama krizi, dinleme yeteneğinde bozulma ve donukluk olmasıdır.  **ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNDE STRESE ÖZGÜ BELİRTİLER:**  1. Kişilerarası ilişkiler kurmada eksiklik görülmesi ve üretken olduğu insaniİlişkilerinde kontrolü kaybetmesi  2. Anlamsız küçük olaylara karşı aşırı paranoya yaklaşımların görülmesi  3. Diğer insanları sürekli problem olarak görmesine sebep olan suçlama dürtüsünün gelişmesi  4. Sınıfta idareci olarak etkisinin azalması ve kişilerarası güçlüklerde genel bir artış. |

Kaynakça:

Okulda Stres ve Başaçıkma Teknikleri. Ramazan ABACI

Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. Yasemin ÖZEL, Aysun BAY KARABULUT

İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. Mustafa OKUTAN, Dilaver TENGİLİMOĞLU