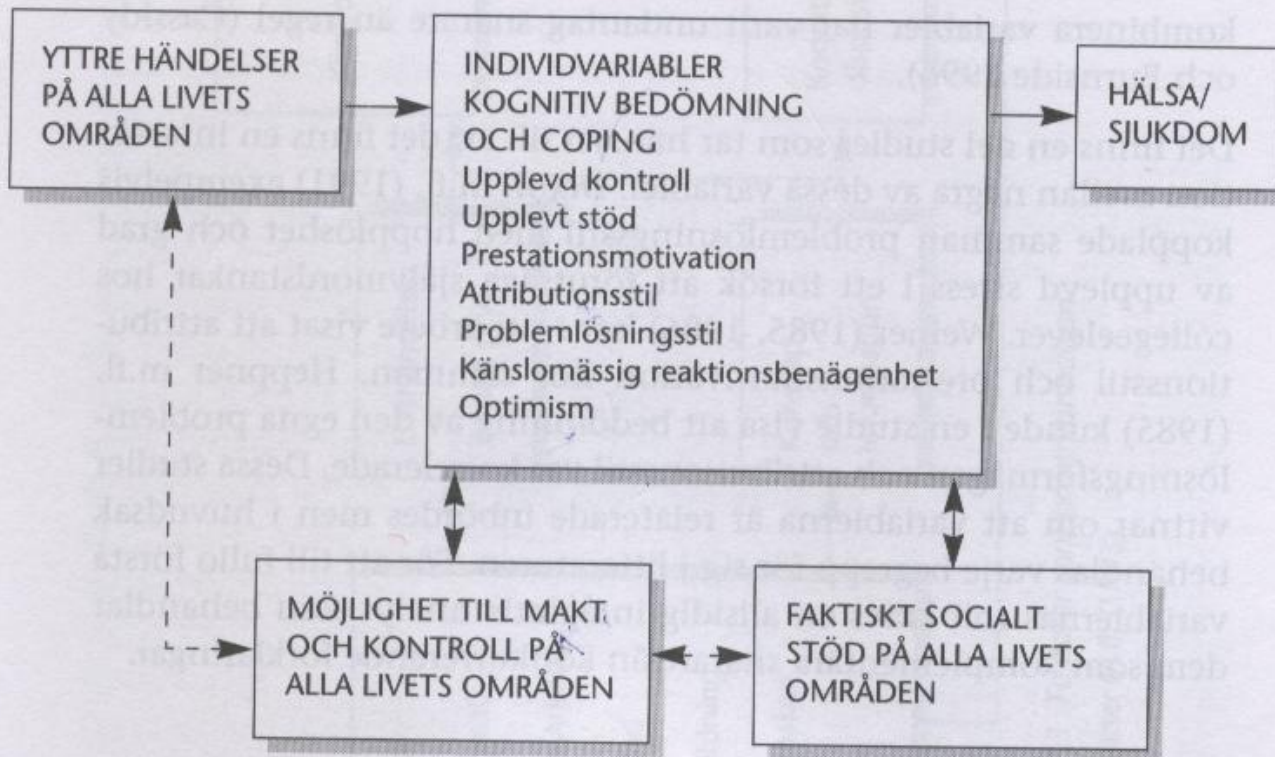


Jobben vår - en kilde til stress?

Hva skjer når kravene overgår kapasiteten?

En modell for stressforståelse

Cassidy (1999)



Figur 7.2 En integrativ modell av stressprocessen.

Stress: krav, forventninger, indre og ytre.

Sentrale stressvariabler:

Kontroll

Sosial støtte

Når verdiene blir truet

Opplevd mening

Emosjoner knyttet til stress:

Aggresjon

Tristhet/depresjon

Angst (sosialangst)

Forståelsen av :”Det emosjonelle telleverket”

Konsekvenser for
perspektivtaking.

Teamarbeid kan bli et problem.

Problemer med å ”containere”
elever.

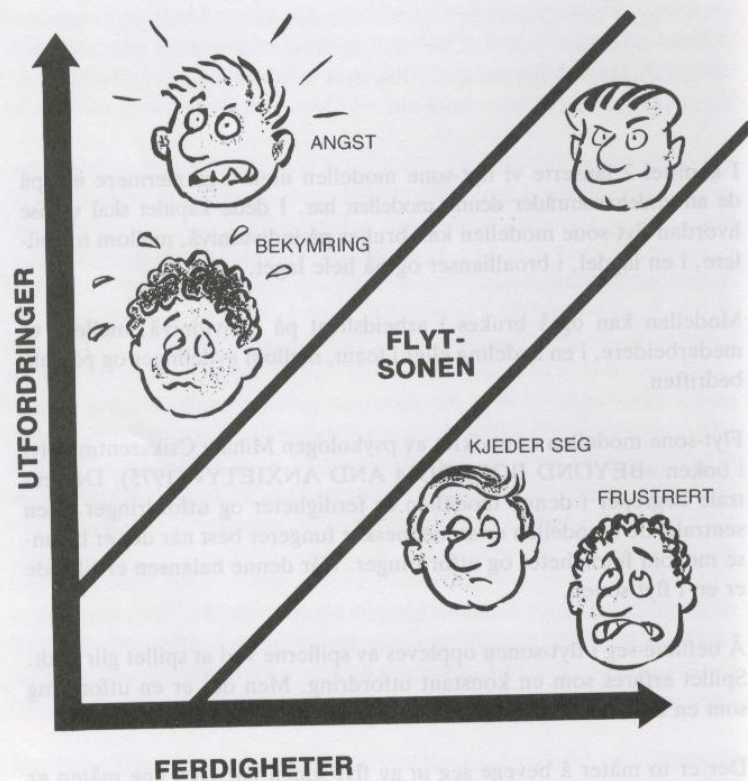
Teamarbeid:
Eget perspektiv
Perspektivtaking
Intersubjektive
Metanivå
Konteksten

Problemstilling:

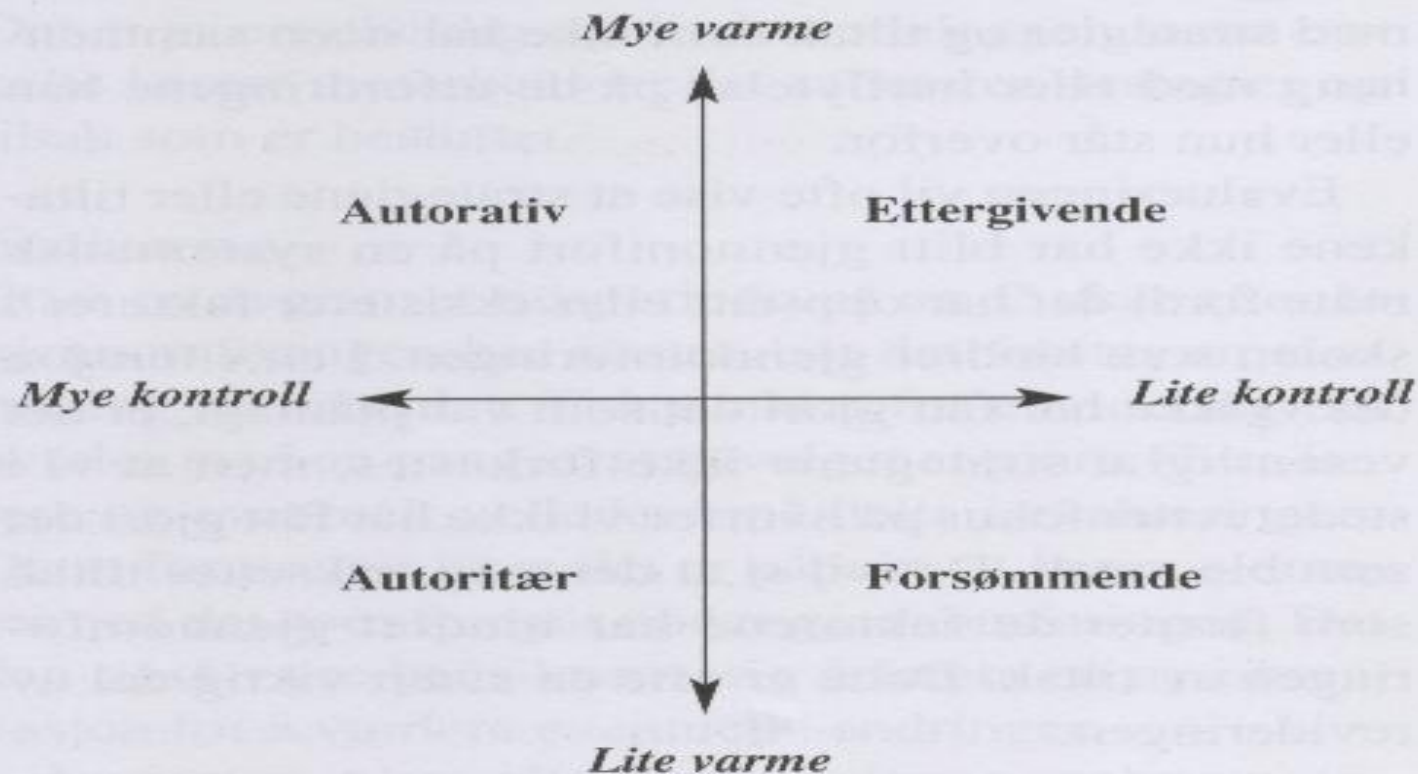
1. Tenk ut 3 faktorer i jobbsituasjonen som er eller har vært stressende.
2. Gruppe-medlemmene legger det fram for hverandre.
3. Forsøk å relatere til Cassidys modell.

Positiv eller negativ stress?

Figur 4.1 Flyt-sone modellen



Stress og lærer-rolle



Figur 5.3 Typer av lærerautoritet og klasselederstil

Reaktiv aggresjon

- Har sin forståelse fra frustrasjons - aggresjons – psykologien
- Årsaker: tidlige negative tilknytningserfaringer.
 - Traumatiske opplevelser (angst og stressfølsomhet)
 - overgrep
 - deprivasjon (skoleprestasjoner.....)
 - usikker tilknytning.

Reaktiv aggresjon

Intervensjon:

- Unngå truende signaler i miljøet
- Unngå bilder og symboler knyttet til aggresjon
- Tren fokusering på elementer i miljøet som ikke er truende
- Et hovedproblem er overattribuering av andres signaler som fiendtlige. Læring av sosial rolletaking.
- Fjern dersom mulig, frustrerende elementer.
- Sinne kontroll – trening
- Etabler en tett relasjonell sikker base. Viktig læring: gjensidighet, samarbeid og god kommunikasjon på emosjonelt nivå.

Proaktiv aggresjon

- Kan skåre høyt på sosial status i jevnaldergruppa.
- Egosentriske mål. Holdning: aggresjon svarer seg på utkomme
- Bedre prognose enn de reaktive
- Rodkin "Cool aggressors"
- Blir respektert i jevnaldergruppa.
Lederegenskaper.

Proaktiv aggresjon

Intervensjon:

Klar grensesetting mot aggressiv atferd

Forsterking av ikke - aggressiv atferd.

Sosial kognitiv trening – problemløsing
(forespeiling).

Læring at aggresjon har negative konsekvenser

Jevnaldersgruppe intervensjoner

Foreldre: tett ettersyn