



Kako brinuti o sebi i učenicima u novonastalim situacijama

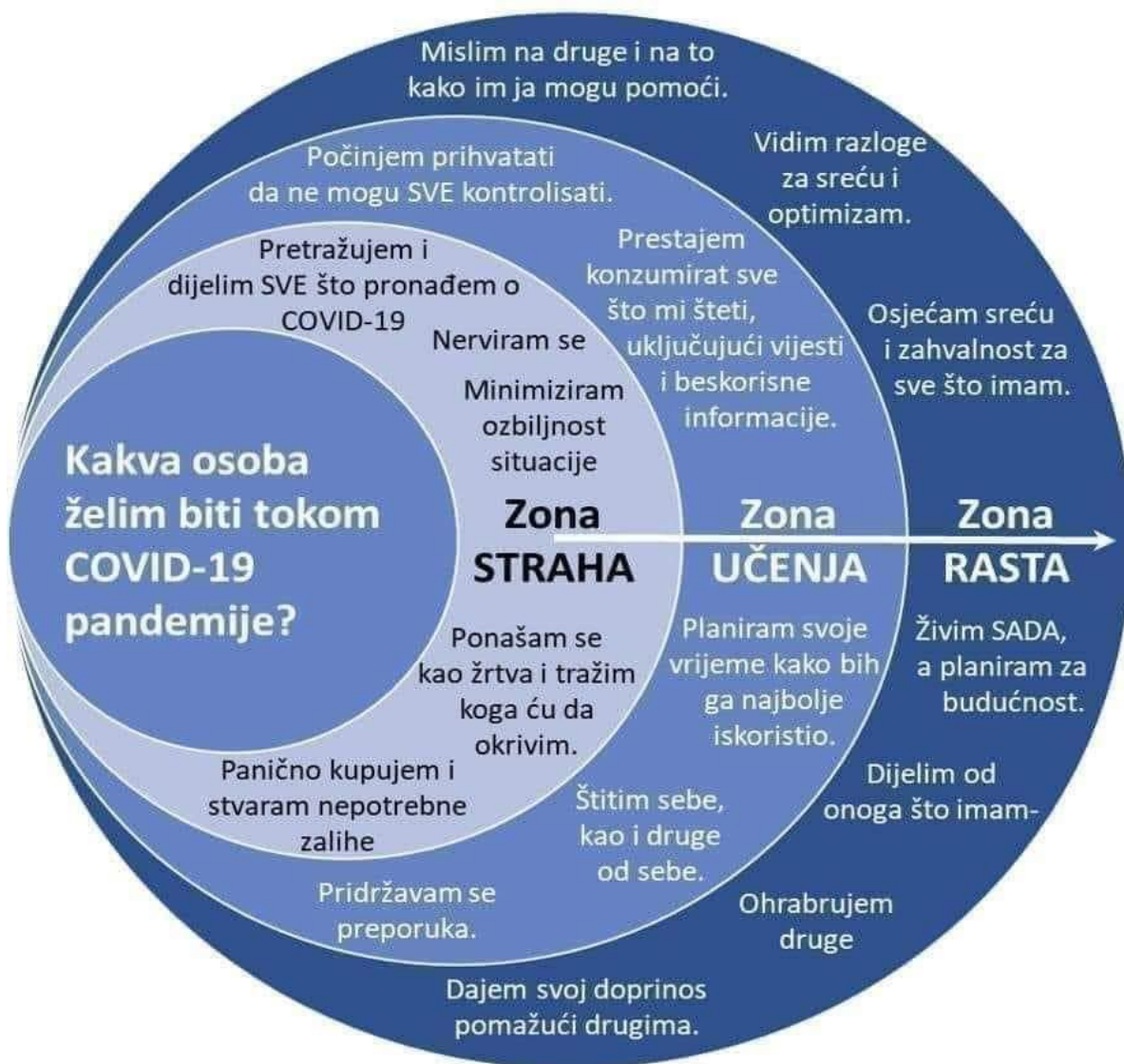
Sonja Jarebica
2021.

Traganje za odgovorima...



Čovjek traga za odgovorima na pitanja.
Kako brinuti o sebi? Koja je moja snaga,
vrijednost, jesam li sposoban/a? Kako izdržati
novonastalu situaciju? Hoće li nova školska
godina biti teška? Mogu li uspostaviti kontrolu?
Kako savladati novonastale okolnosti?
Kako brinut o učenicima?

Stres



škola za život
Covid 19
potres
lockdown
online nastava
smjernice, upute...
novi način priprema
rupe u znanju
ocjenjivanje
roditelji
nova školska godina
nove tehnologije i znanja...



Što može mučiti vaše učenike i kolege prilikom povratka u školu?

Istraživanje „Prva iskustva učenika srednjih škola s online nastavom u Istarskoj i Primorsko – goranskoj županiji”,
Bezinović, P. (svibanj, 2020)

- **Gubitak rutine i strukture:** zbog dugog trajanja pandemije kod učenika je narušena standardna dnevna rutina i struktura - **Osjećaj da im nedostaju dijelovi gradiva – rupe u znanju**
- **Gubitak socijalnog života: Anksioznost i stres oko povratka u školske klupe i „resocijalizacija”** - Strah oko širenja pandemije i briga za svoje najbliže – suočavanje sa strahom od smrti–
- **Neizvjesnost oko školske godine i kako će ona izgledati**
- **Ekonomska nesigurnost** – briga za ekonomski status svoje obitelji

Što muči vas i vaše kolegice oko povratka u školu?

Kako nadoknaditi gradivo? Nejasne upute od strane obrazovnih vlasti.

Kako slijediti epidemiološke upute u školi i u razredu

Traume, anksioznost i strah od neizvjesnosti u ovoj nastavnoj godini.- **Što ako se opet moramo vratiti na online nastavu? Što mogu drugačije/bolje? - Kako ponovno izgraditi razred kao zajednicu** - Želja da se vratimo na staro i kako doprinijeti „novom normalnom”

Kako učenici razmišljaju?



Bilo mi je stresno priviknuti se na **mnogobrojne zadatke i velika očekivanja profesora**. Na nekim satovima **sada radimo puno puno više nego na normalnoj nastavi** (učenica, 3. razred, Labin)

Najviše mi teško pada što **nemam slobodu i što se ne mogu družiti s prijateljima**. Volim izlaziti i družiti se sa svojim društvom i inače sam društvena osoba, pa mi ovo jako teško pada (učenica, 2. razred, Pula)
Hvatala me depresija, anksioznost i nostalgija jer sam zatvorena sama sa svojim mislima, ne mogu provoditi dane kao normalni tinejdžer, jako mi nedostaje društvo, trening-sloboda... pa čak i normalni školski dani (učenica, 3. razred, Pula)

Skoro sve me plaši. Strah od pandemije. Neznanje o budućnosti. Kad će se sve završiti i vratiti u normalu, koliko će ovo trajati. Što će biti sa zaključnim ocjenama, ispravcima. Strah da kad se omogući ocjenjivanje da ćemo biti preopterećeni od svih profesora. Ne stjecanje potrebnog znanja (učenica, 3. razred, Pula)

Što smo naučili, jesmo li spremni za povratak?



BEFORE



AFTER

Upute za sprječavanje i suzbijanje epidemije covid-19 vezano za rad predškolskih ustanova, osnovnih i srednjih škola u školskoj godini 2020./2021.HZJZ
Modeli nastave -A/B/C
Upute, priopćenja, protokoli, smjernice, akcijski planovi...

„ŽELJA NAM JE PONOVRNO OTVORITI ŠKOLE, ALI ISTOVREMENO ŽELIMO OTVORITI JOŠ BOLJE ŠKOLE!” UNESCO, „Framework for re-opening schools”

Odgoj djece

Ako želimo odgajati sretnu djecu i voljeti ih otvorenog srca – **moramo krenuti od sebe.** Iben Sandahl



Učitelj koji odgaja svojom prisutnošću



Škola u infarktnom stanju-”svatko tko provede makar samo pet minuta s nekim djetetom, odgaja ga svojom prisutnošću i primjerom, bez obzira povede li se pritom razgovor ili ne“ (Juul, 2013, str.31).

Koliko smo svjesni toga, kako vidimo sebe u takvoj interakciji s učenicima?

Da bi škola bila dobar uzor i dobro odgajala svoje učenike, mora funkcionirati i imati svojstva kvalitetne i zdrave obitelji.

Važni odrasli

Veliku ulogu u razvoju pozitivne slike djeteta o sebi imaju važni odrasli u njihovom životu (obitelj, odgojitelji, **učitelji**)

Učitelji koji prepoznaju/ potiču/grade:

- jake i slabe strane svakog djeteta u razredu
- toleranciju razlika među djecom
- empatiju i socijalne odnose



Važno je ne zaboraviti

Ulogu MODELA važne odrasle osobe u odgoju i obrazovanju djece:

- kako upućivati KRITIKU u oblikovanju dječjeg ponašanja i doživljavanja
- kako se ponašati u situaciji kada doživite neuspjeh u svakodnevnom životu
- Kako razvijati OPTIMIZAM



Uloga učitelja



- **Kvalitetna komunikacija** u razrednom odjelu je ključ odgoja, temelj uspješnih socijalnih odnosa i temelj dobre harmonije u razredu.
- Da bi kvalitetna komunikacija bila ključ svega navedenog, **učitelj (pedagoški djelatnici)** treba imati razvijene komunikacijske vještine.
- *Ako učitelj*, kako navodi autor Thich Nhat Hanh (2015) u djelu Umijeće komuniciranja, *sa sobom ne komunicira dobro, ne može dobro komunicirati niti s drugima.*
- *„Neprihvaćeni sami od sebe nismo u stanju biti ozbiljni i uvjerljivi partneri u razgovoru“.* (Brajša, 1994, str.19).

SLIKA O SEBI- vrijednosna i emocionalna komponenta

SAMOPOŠTOVANJE - negativna ili pozitivna slika o sebi, tj. način na koji vrednujemo ono što činimo, što jesmo i rezultate koje postizemo- **Ja jesam.**

SAMOPOUZDANJE - uvjerenje kako smo sposobni, kompetentni nešto činiti (npr. učiti, birati, svladavati izazove i promjene)- **Ja mogu.**

Nisu urođeni već se razvijaju tijekom života (velika uloga važnih ljudi u životu).



Važno je znati...

Djeca koja vjeruju u sebe i svoje sposobnosti bolje uspijevaju u školi, bolje se osjećaju i uglavnom imaju pozitivne odnose s drugom djecom.



Stvaranje i održavanje kvalitetnog odnosa s djecom:

Autentičnost-koristite tzv. osobni jezik (J. Juul).

Jasna komunikacija temeljena na Ja porukama.

Nikada ne zaboraviti reći nešto dobro o djetetu.

Kritizirati dječje ponašanje, a ne osobnost.

Prihvatiti odgovornost za kvalitetu odnosa s djecom

Pozvati roditelja na zajedničku suradnju.

Samovrednovanje

Iz Vodiča za provedbu samovrednovanja u osnovnim školama:

Dobri odnosi između učenika i učitelja omogućuju razvoj:

- **socijalnih kompetencija** kod učenika,
- **potiču njihov emocionalni razvoj,**
- **razvoj samosvijesti i samopoštovanja,**
- **ali i potiču na učenje.**

Učenici koji smatraju da ih učitelji podržavaju, da se prema njima odnose s poštovanjem doživljavat će školu kao ugodno mjesto, a učenje kao vrijednu aktivnost (Muraja i sur., 2009.).
(usavršavanja, certifikati, uspjesi s manjim brojem djece...)



Suvremena škola



Traže i uvjetuje kvalitetno nove odnose, stavove i razmišljanja svih subjekata odgojno-obrazovnog procesa.

Osobnost i profesionalnost učitelja važan je čimbenik kvalitete škole koja se opredjeljuje za napredak, razvoj i uspješnost u učenje.

Školska praksa traži:

- **kreativnog,**
- **refleksivnog,**
- **emancipacijskog profesionalaca,**
- **akcijskog istraživača koji mijenja**
- **i unapređuje svoj rad u školi**
- **koja je zabavno i radosno mjesto učenja, življenja djece i odraslih.**

Uloga učitelja

Važnost uloge učitelja kao nositelja promjena u 21. stoljeću, kada spektakularan razvoj svijeta ulazi u učionicu tražeći i od njega oblikovanje revolucije u učenju, nikad nije bila očitija.

Svaki je učitelj suočen sa svojim:

- odgovornostima i stručnim zadaćama,
- nužnošću uvažavanja drugih i timskog rada,
- potrebom za kvalitativnim stručnim usavršavanjem,
- senzibilizacijom za ozračjem povjerenja i brigom za učenike,
- suvremenim i djelotvornim strategijama učenja i poučavanja,
- istraživanjem i samo razvojem.

Odgovornost



- **Preuzeti odgovornost za svoj život znači:**

- voditi brigu o sebi,
- o svom fizičkom i psihičkom zdravlju
- poznavati,
- prihvaćati
- i izražavati sebe,
- **svjesno donositi odluke**
- **i prihvaćati njihove posljedice.**

- Svakodnevni **rad s djecom** (roditeljima) **zahtjeva** preuzimanje odgovornosti.
- Bilo kakav veći **uspjeh zahtjeva još veću odgovornost.**
- Međutim, danas su većinom **ljudi više usmjereni na svoja prava nego na obveze.**
- Mnogima je puno **lakše izigravati žrtvu** i okrivljivati druge, svoje roditelje, bračnog partnera, državu, učenike, kolege, roditelje, sustav...
- Ako nismo **odgovorni prvenstveno prema sebi, kako ćemo biti odgovorni prema drugima.**

Novi odnos prema sebi

Suvremeno doba sve nas, pa tako i učitelje, **stavlja pred nove izazove, načinom života i zahtjevima okoline.**

Ako želimo živjeti aktivan, ispunjen i kreativan život, a ne svesti svoju svakodnevicu na puko preživljavanje, **moramo razviti neke dodatne vještine, koristiti više vještine koje posjedujemo, odnosno izgraditi drugačiji odnos prema samima sebi.**

Potrebno je usuditi se biti:

- **hrabar,**
- **razvijati vlastite sposobnosti i potencijale,**
- **zalagati se za ono u što sami vjerujemo, a ne povoditi se za društvenim konvencijama ili onime što su nas naučili naši roditelji, ako to nije u skladu s našom osobnošću.**



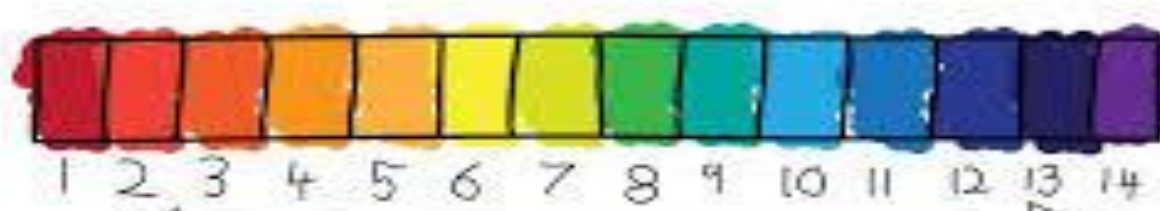
Što nam je zaista važno?

- **Razviti sposobnosti i načina u obavljanju obaveza** kao što je organizacija i upravljanje vremenom (upravljanje raz.klimom, disciplina).
- **Promišljanje i prepoznavanje stresnih situacija i njihovih izvora.**
- **Analiza osobne odgovornosti** za neke izvore stresa (nepotrebne sukobe s učenicima ili kolegama ili prihvaćanje teških obaveza).
- **Uvesti visoku razinu discipline** u razredu (biološke osobine učenika i emocionalni problemi- izvan je kontrole učitelja/promjena perspektive/stajališta)
- **Potreba da se oblikuju realistični ciljevi** o svojim i tuđim mogućnostima.
- **Popričati s drugima o svojim brigama i problemima**, tražiti potporu.
- **Održati ravnotežu između posla i osobnog života** – zdrav i radostan život izvan škole pozitivno će utjecati na samosvijest i unutarnju snagu za rješavanje problema unutar škole.



Jel baš sve u danu/životu stres?

Što je za mene manji/veći stres?



Novi način priprema za online nastavu, problemi s internetom i online nastavom, težak sastanak, gužva na cesti, nabava namirnica, strah od zaraze covidom, školske obaveze djece, svađa s kolegom, red u banci, česte karantene učenika, dogovor s prijateljicom, neadekvatni uvjeti online ispitivanja, teška bolest u obitelji, česte online edukacije, čišćenje kod kuće, covid u obitelji, odlazak u goste, zvanje obitelji u vrijeme posla, kiša, agresivno ponašanje učenika, stav prema određenom kolegi, kvar auta, smrt u obitelji, odlazak frizeru, dogovor za druženje, proslava rođendana, neizvršavanje obaveza/pisanje zadaće, adaptacija stana, produženje nastave zbog covida, rastava braka/narušen partnerski odnos, kratak rok za predavanje novog gradiva, problem sa susjedom, majstor u kući, temperatura djeteta, zahtjevan roditelj, cijepljenje da/ne, odlazak na rekreaciju, priprema za ispit,...

Moji znaci stresa

TIJELO

- mišići su mi napeti, čak do boli
- imam probavne probleme (proljev ili zatvor)
 - mučno mi je, vrti mi se
- imam pritisak u prsima, srce mi ubrzano tuče
 - nemam volje za seksom
- imam česte alergijske reakcije
- fali mi zraka

MISLI

- teško se koncentriram
- lako zaboravljam, ne mogu se sjetiti ni jednostavnih stvari
 - moje prosudbe nisu dobre kao inače
- ne mogu se riješiti ružnih i zastrašujućih misli, ideja, slika ...
 - fokusiram se samo na negativno
 - teže mi je odlučiti se
 - ne vidim da će biti bolje

MOJI ZNACI STRESA

OSJEĆAJI

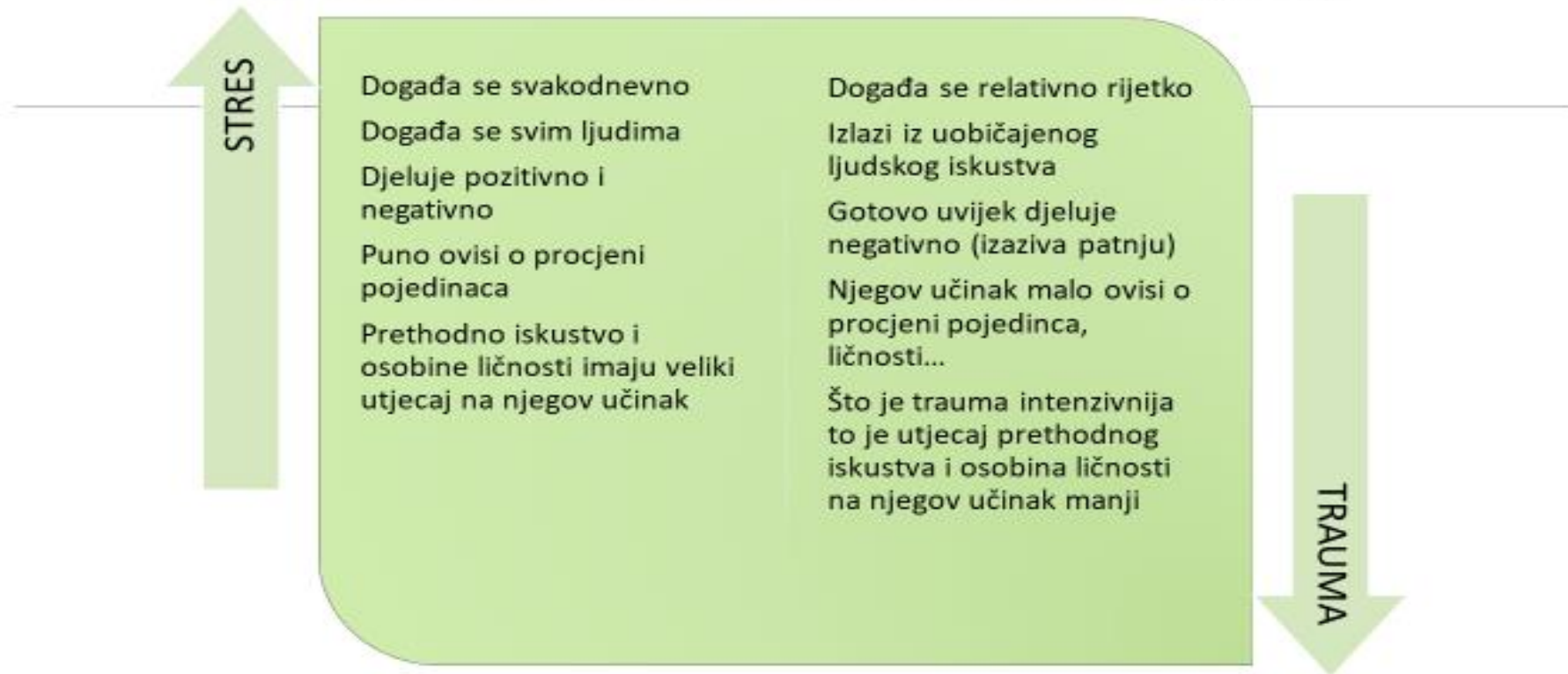
- često mijenjam raspoloženja
 - bojim se, brinem se
- lako se iznerviram, razdražljiv/a sam
 - izgubio/la sam nadu
- stalno sam napet/a, ne mogu se opustiti
 - osjećam se usamljeno, napušteno
 - opće stanje nesretnosti, depresije
- osjećam se preplavljeno, ne mogu to više podnijeti

PONAŠANJE

- jedem više ili manje nego obično
- loše spavam, ne mogu zaspati, budim se
 - osamljujem se, povlačim od drugih
- odgađam ili zanemarujem svoje obveze
- pijem alkohol, pušim ili uzimam droge da bih se opustio/la
 - grizem nokte , tresem nogama i sl.
- stalno provjeravam imam li simptome bolesti

Stres

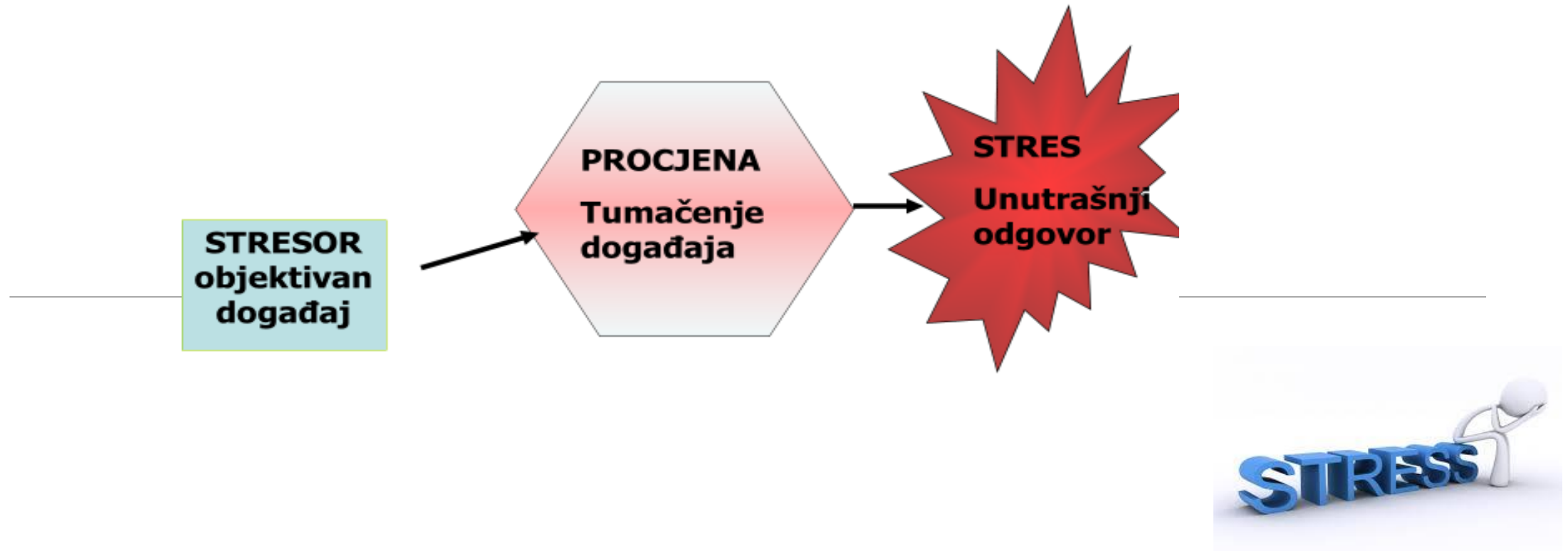
Razlike između stresnih i traumatskih događaja



Izvanredne životne okolnosti - (pandemija i potres)

STRES	KRIZA	TRAUMA
<p>stresor - fizička, psihička ili socijalna ugroženost pojedinca ili njemu bliske osobe</p> <ul style="list-style-type: none">- reakcija ovisi o subjektivnoj percepciji ugroženosti- stanje poremećene psihofizičke ravnoteže	<ul style="list-style-type: none">- iznenadan i/ili rijedak događaj te izrazito uznemirujući i vrlo stresan, a često i traumatski- intenzivnije psihičko stanje od stresa- krizna reakcija je normalna reakcija na nenormalne okolnosti- osoba ne može sama svladati koristeći uobičajene mehanizme i strategije suočavanja sa stresom	<p>-događaji izvan uobičajenog ljudskog iskustva - smrt ili prijetnju smrću, tešku ozljedu ili prijetnju vlastitom ili tuđem integritetu – koronavirus bolest ili izloženost nasilju</p> <p>-intenzitet događaja je toliki da je reakcija neizbježna</p> <p>- očekivane reakcije slične su onima na stresna iskustva, samo su često intenzivnije i dugotrajnije</p>

Procjena tumačenja događaja



Očekivanja

- **Da sve stignete na vrijeme**
- **Da ne bude on line nastave**
- **Da sve napravim na vrijeme**
- **Da sve bude kao prije**
- **Da vas prepoznaju kao osobu koja se trudi**
- **Da su vam zahvalni**
- **Da vas poštuju**
- **Da su vaši učenici najbolji**
- **Da roditelji budu susretljivi i surađuju**
- **Da kolege prihvate vaše ideje...**

- **Ideje o tome kako stvari trebaju biti postavljene u našim i tuđim životima.**
- **Glavni uzrok za razočaranje i neuspjeh u životu.**
- **Važno nam je da budemo prihvaćeni od strane drugih, stoga većina ljudi živi prema očekivanjima postavljenim prema sebi, prema drugima, prema životu ili prema očekivanjima drugih prema nama.**
- **Glavni uzrok potrebe za ispunjavanjem očekivanja je strah od neodobravanja i neprihvaćenosti.**
- **Moramo li se složiti baš sa svim i sa svima?**

Očekivanja



- Ne možemo se svima svidjeti, u redu je biti ranjiv.
- **Važno je prihvatiti činjenicu da je ćemo u životu ponekad biti odbačeni i povrijeđeni.**
- Kada prestanemo imati očekivanja prema sebi i drugima, te kada prestanemo ispunjavati tuđa očekivanja, **dobivamo priliku da kreiramo život prema slobodnom izboru, a sebi i drugima dajemo priliku da budemo ono što uistinu jesmo, bez obzira na ulogu koju trenutno igramo.**

Uvjerenja

Ako smo usvojili pravilo:

- da je situacija u školama sada preteška
- da je učiteljski posao pre težak
- da je pred vama šk/g. koje će isto biti loša
- da vas je strah i ne znate hoćete li izdržati ili ne
- da više nikada ne će biti dobro
- da učenici dobivaju premalo znanja
- da se gubite u složenosti priprema
- da su roditelji stvarno prezahtjevni i kritični...

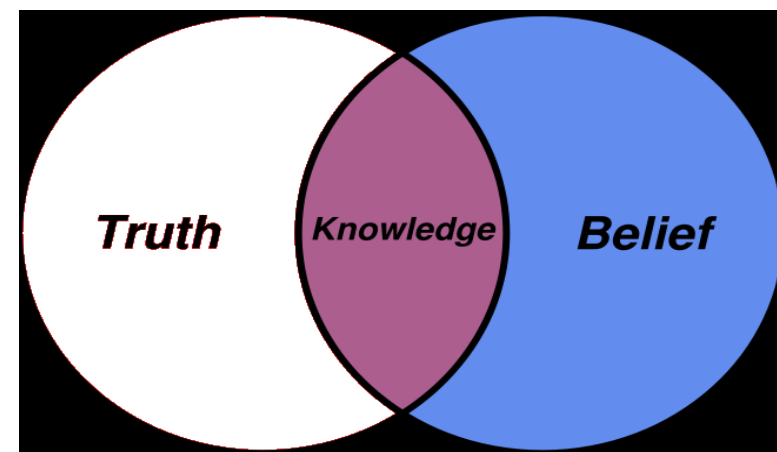
Što vam drugo ostaje nego da se borimo, trpimo i osjećamo težinu?

Ako smo usvojili mišljenje da kolega/ica imaju nešto protiv nas, ili da su vam “odbojni”, što vam ostaje nego da imate loše mišljenje o njima i loš odnos.

„Ja svoje stavove i uvjerenja nikad ne mijenjam!“

Uvjerenja su **moćna, poticajna, ali nekad i razarajuća.**

Nekih uvjerenja i stavova smo **svjesni**, no većina ih leži u **nesvjesnom** dijelu našeg uma i postaju **naš pritajeni vodič kroz život...**



Uvjerenja

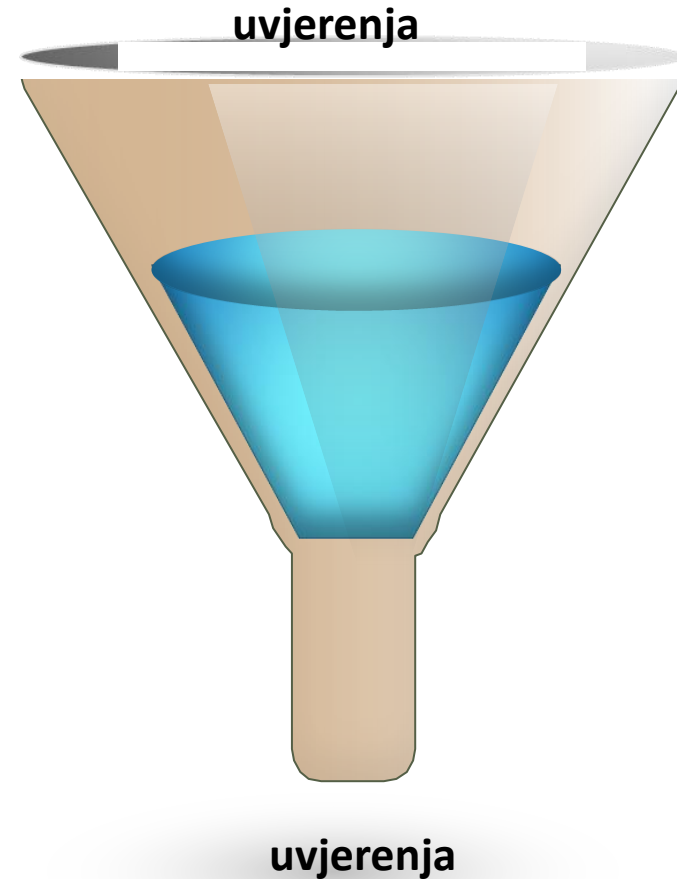
Što treba činiti dobro:

Osvijestite koja misao, tj. **uvjerenje leži u podlozi takvog ponašanja**. Možda se iznenadite! čaj, sarma...

Preispitajte njegovu točnost. Koliko vam to uvjerenje čini dobro ili loše i na koji način? **Koliko u njemu ima istine?**

Promislite odakle dolazi to uvjerenje. Zamijenite ga s novim, realističnijim i za vas učinkovitim uvjerenjem.

A. Maslow-leš i krvarenje



Zdrava radna okolina

Psiholog John Gottman koji se bavi istraživanjem međuljudskih odnosa, u svom četverogodišnjem istraživanju došao je do ovog rezultata:

Da bi se zadržala zdrava radna okolina, **na jednu zamjerku koju ste rekli svom kolegi potrebno je reći četiri pohvale**, da ne bude napetosti među vama.

Ako se u istom radnom okruženju nalazi **osoba koju smatrate prijateljem, onda je za jednu zamjerku potrebno reći čak osam pohvala**.

S toga nemojte zaboraviti da **lijepa riječ liječi**, a ništa nije stresnije od rada u **neželjenoj okolini**.



Strategije suočavanja sa stresom

Rijavec i Miljković (2010) predlažu aktivnost u kojoj se:

- na list papira **napiše 10 razloga** zbog kojih je dobro biti učitelj ne bi li taj popis služio kao podsjetnik u trenucima stresa izazvanim poslom
- podsjetiti se na kraju dana **na tri dobre stvari** koje su se taj dan dogodile.

Škola može pomoći ublažavanju stresa (uprava):

- **otvorenost** za suradnju,
- **transparentnost** u davanju povratnih informacija
- **podupiranje** učitelja u radu povezano je s većim osjećajem pripadnosti školi i doživljavanjem manjih razina stresa u učitelja.
- **razvijati dobru suradnju i pružati potporu** učiteljima pri rješavanju poteškoća.

Svrha te aktivnosti je upravo dio strategije koja će olakšati nošenje s posljedicama stresnih događaja i povećati životno zadovoljstvo.



Što možemo učiniti

Znati **prepoznati vlastite emocionalne reakcije** i poteškoće koje možemo imati u toku i poslije izloženosti traumatičnom događaju.

Ne **negirati vlastite osjećaje** nego se prisjetiti da je **normalno i da svi mogu imati emocionalne reakcije** poslije tako jakog, razornog potresa.

Znati **pratiti vlastite fizičke i emocionalne reakcije**, prepoznajući vlastite sisteme aktivacije.

Podsjetiti se da **nismo sami, nego uključeni u sistem i u organizaciju koja nam može dati podršku i dati nam emocionalnu i psihološku pomoć.**

Opažati vlastito emocionalno stanje, bez osude.



Usavršite svoj optimističan stil razmišljanja

DOGAĐAJ → INTERPRETACIJA DOGAĐAJA →
DOŽIVLJAVANJE/PONAŠANJE

Imam glavobolju.

Sigurno sam COVID pozitivna.

Danas sam stvarno puno radila na računalu.

Strah.

Neutralan osjećaj.

- postoje li dokazi da je moje vjerovanje istinito
 - koja su još druga moguća objašnjenja
- koje su moguće implikacije ako je vjerovanje točno
 - koliko je nama takvo vjerovanje korisno



Usavršite svoj optimističan stil razmišljanja

OPTIMIST

- Uzroci događaja su **privremeni** (npr. Treba mi vremena da se prilagodim novoj situaciji.)
- Uzrok događaja vide kao **specifičan**, odnosi se na određene ljude i situacije (npr. početak šk.g. će biti neizvjestan.)
- Uzrok događaja je **vanjski** (npr. epidemiološko stanje je nepredvidivo.)



PESIMIST

- Uzroci događaja su **trajni** (npr. I ova šk.g. će biti teška i neizdrživa.)
- Uzrok događaja se odnosi **na sve situacije i ljude** u njihovom životu (npr. Nitko ništa ne zna i sve situacije su nepredvidive.)
- Uzrok događaja je **unutarnji** (npr. Baš nemam sreće, meni je uvijek u život sve teško i složeno.)

Djetetovi osjećaji

- **Djetetovi osjećaji jako su važni** u njegovom životu zato je s djecom **potrebno pričati o osjećajima i pomoći im kako da svoje osjećaje prepoznaju i prihvate.**

Kroz izražavanje osjećaja, pomažemo djetetu da:

- **postane svjesno sebe**
- **i doživljava samog sebe.**



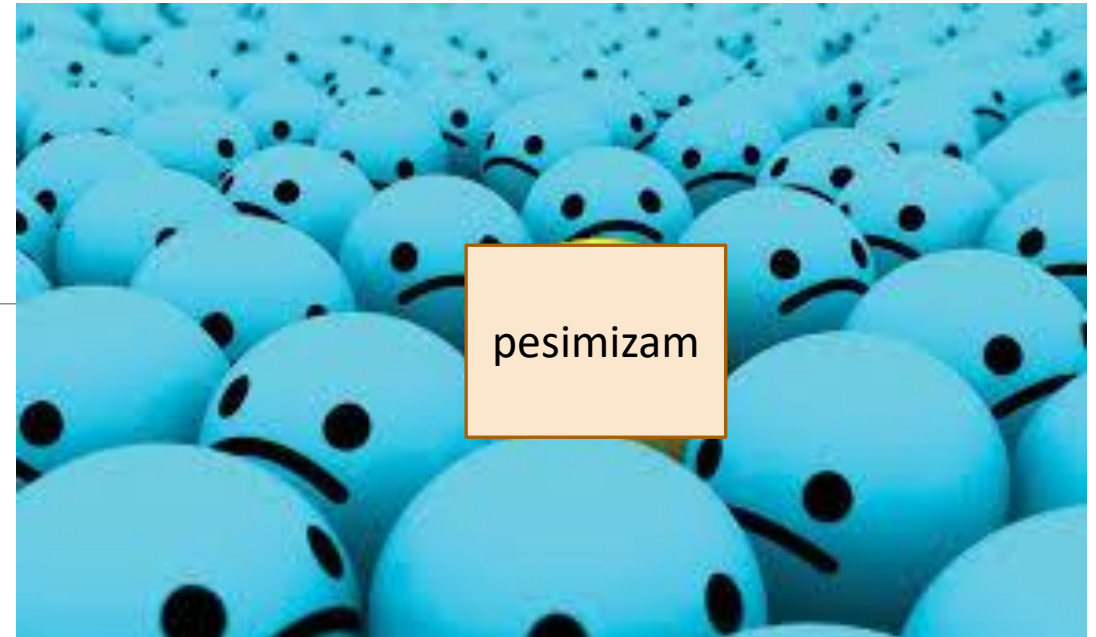
Zašto se dogodilo nešto?

Prilikom objašnjavanja zašto se dogodilo nešto dobro ili nešto loše koriste tri ključna elementa: trajanje, opseg i personalizaciju.

Dobio/la sam lošu ocjenu.



Važno podučiti djecu preuzimanju odgovornosti za njihovo ponašanje kao i pokušaju popravljjanja nastalih pogrešaka!



Optimizam/pesimizam	dobro	loše
trajanje	Privremeno –ništa dobro ne naučim	Trajno-jer nikada ništa ne napravim dobro
opseg	specifično	djelovati će na sve što radim
personalizacija	Eksterno objašnjenje-krive su okolnosti ili drugi -manje krivnje ili srama; zadovoljni su sa sobom ali moraju preuzeti odgovornost/posljedice <i>Nisam naučio, ispravit ću</i>	Interno- krive sebe -nisko samopouzdanje, osjećaj krivnje <i>Kriv/a sam, ništa ne znam, nisam sposoban/a, sramim se.</i>

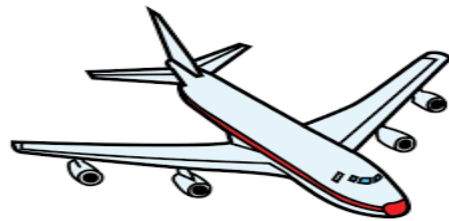
Zašto se dogodilo nešto?

Prilikom objašnjavanja zašto se dogodilo nešto dobro ili nešto loše koriste tri ključna elementa: trajanje, opseg i personalizaciju.

Dobio/la sam lošu ocjenu.



Važno podučiti djecu preuzimanju odgovornosti za njihovo ponašanje kao i pokušaju popravljjanja nastalih pogrešaka!



Optimizam/pesimizam	dobro	loše
trajanje	Privremeno – <i>ovaj tjedan nisi dovoljno spreman/na</i>	Trajno- <i>nikad nisi dovoljno dobro pripremljen/na</i>
opseg	Specifično- <i>trebaš još ponoviti metale i nemetale</i>	djelovati će na sve što radim- <i>sve tako radiš</i>
personalizacija	Eksterno objašnjenje-krive su okolnosti ili drugi -manje krivnje ili srama; zadovoljni su sa sobom ali moraju preuzeti odgovornost/posljedice <i>Znaš se inače dobro pripremiti i biti odgovoran/na, ovo sada nije to</i>	Interno- krive sebe -nisko samopouzdanje, osjećaj krivnje <i>Kriv/a si što se ne trudiš</i>

Empatija

**Papa Franjo: “Na istom smo čamcu,
pozvani da veslamo zajedno”**

