

6. studenoga 2024.,
virtualno događanje



**Godišnja konferencija eTwinninga
„Dobrobit u školi – napredujemo zajedno”**



Marko Brajković
Osnovna škola Lovas

**Dobrobit učitelja – od izgaranja do
potpunog zadovoljstva**



Svega mi je dosta!

Opterećen sam njihovim očekivanjima!

Kada ću naučiti reći NE?

Opet su me pritisuli rokovi!



Zabrinutost zbog opterećenja poslom

Zabrinutost povezana s učinkom

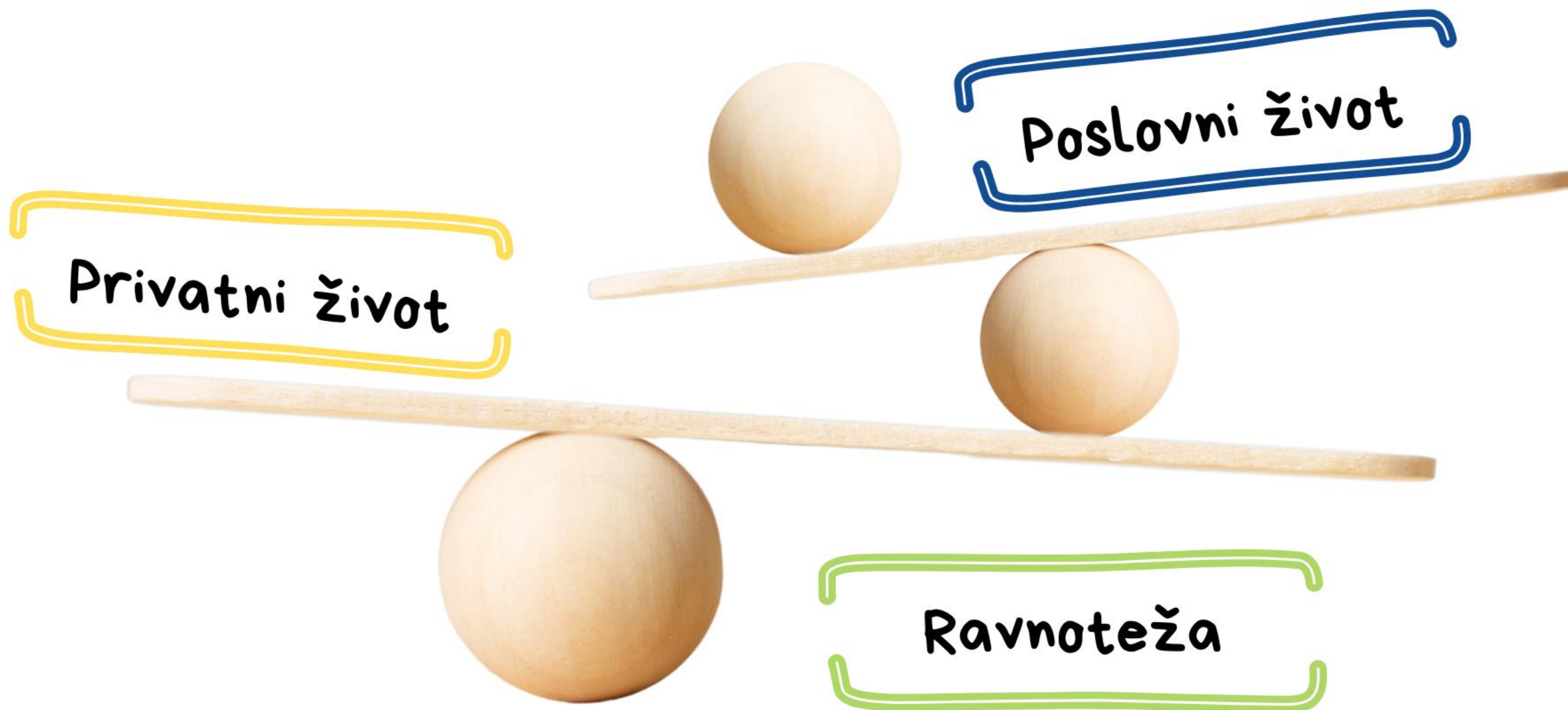
**Emocionalna zabrinutost/
anksioznost**


Nesigurnost posla

Ravnoteža poslovnog i privatnog života

Društveni pritisak

BURNOUT!





sretan učitelj
zadovoljan učitelj = dobar učitelj

eTwinning Onsite Course for Ambassadors 2024: Ambassadors as advocates for a whole-school approach to well-being



Podrška ranjivosti i mentalnom zdravlju učitelja i odgajatelja

Anksioznost je osjećaj intenzivne brige, straha ili napetosti koji može biti povezan s određenim situacijama, događajima ili čak nema jasnog razloga.

Uzroci svakodnevne anksioznosti

Opterećenje poslom

Učitelji se često suočavaju s velikim opterećenjem koje uključuje planiranje nastavnih aktivnosti, ocjenjivanje, prisustvovanje sastancima i upravljanje administrativnim zadacima.

Izgaranje

Dugotrajni stres na poslu može dovesti do izgaranja (burnout) koje karakteriziraju osjećaji iscrpljenosti, cinizma i smanjenog osjećaja ispunjenja.

Učinkovitost

Učitelji doživljavaju stres povezan s njihovim učinkom u učionici - zabrinutost oko učinkovitog dovraćavanja nastavnih aktivnosti, povećanja učeničkog sudjelovanja ili ostvarivanja obrazovnih ishoda.

Ravnoteža poslovnog i privatnog života

Često je izazovno uskladiti zahtjeve podučavanja s osobnim obavezama i drugim interesima, kao i pronaći vrijeme za brigu o sebi, obitelji i slobodne aktivnosti.

Emocionalna zabrinutost

Učitelji mogu doživjeti emocionalni stres zbog suočavanja s izazovnim učenicima, rješavanja načelnih pitanja ili sukoba s kolegama ili roditeljima.



Strategije suočavanja s anksioznošću

Postavljanje jasnih granica - uspostavljanje jasnih granica između posla i osobnog života pomaže u sprječavanju izgaranja i održavanju zdrave ravnoteže. To može uključivati postavljanje ograničenja radnog vremena, izbjegavanje nošenja posla kući i učenje reći ne dodatnim odgovornostima kada je to potrebno.

Traženje podrške - povezivanje s kolegama koji razumiju izazove podučavanja može pružiti potvrdu, savjet i empatiju. Učitelji također mogu imati koristi od pridruživanja profesionalnim mrežama ili grupama za podršku gdje mogu razmjenjivati iskustva i resurse.

Održavanje zdravih životnih navika - davanje prioriteta uravnoteženoj prehrani, adekvatnom spavanju i redovitoj tjelevoježbi podupire cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje, pomažući učiteljima da se lakše nose sa stresorima u svom profesionalnom životu.

Traženje stručne pomoći - ako stres i tjeskoba postanu neodoljivi ili ometaju svakodnevno funkcioniranje, učiteljima bi moglo pomoći ako potraže podršku od stručnjaka za mentalno zdravlje.

Positivno preoblikovanje - preoblikovanje negativnih misli i fokusiranje na zahvalnost i pozitivne aspekte poučavanja može pomoći u promjeni perspektive i izgradnji otpornosti. Slavljenje malih pobjeda, priznavanje osobne snage i pronalaženje smisla u njihovom radu može podići moral i motivaciju.

#eTwinningHrvatska

Kako razvijati psihološku otpornost kod učenika

Otpornost je sposobnost oporavka od nedaća, izazova ili neuspjeha. Uključuje pozitivnu prilagodbu stresu, traumi ili nevolji i sprječavanje da vas oni preplave ili poraze.

Karakteristike psihološki otpornih učenika

Fleksibilnost

Mogu se prilagoditi promjenama i ostati otvoreni za nova iskustva i perspektive.

Socijalna podrška

Imaju snažnu mrežu podrške i traže pomoć kada im je potrebna, prepoznaju važnost veza i odnosa.

Vještina rješavanja problema

Pristupaju izazovima s proaktivnim načinom razmišljanja, tražeći rješenja umjesto da se bave problemima.

Upravljanje emocijama

Učinkovito upravljaju svojim emocijama, ostaju mirni pod pritiskom i prakticiraju brigu o sebi.

Positivno razmišljanje

Zadržavaju optimizam i nadu, čak i u teškim situacijama, fokusirajući se na vlastitu snagu i buduće prilike.



Strategije razvijanja psihološke otpornosti kod učenika

Razvijanje samosvjesnosti

Podijelite s učenicima **radni list za samoprocjenu** koji uključuje upute za razmišljanje o vlastitim snagama i slabostima. Iskoristite model "Johari Window" - jednostavan i koristan model za ilustriranje i poboljšanje samosvijesti i međusobnog razumijevanja između pojedinaca unutar grupe.

Razvijanje načina razmišljanja otvorenog za učenje

Objasnite svojim učenicima **način razmišljanja otvorenog za učenje**. Može vam pomoći korištenje "kartezijskih pitanja" - skupa pitanja za rješavanje problema koja nas potiču da zaronimo ispod očitog i otkrijemo podsvesne misli kada pokušavamo donijeti odluke ili raditi na cilju.

Razvijanje mreže podrške

Zamolite učenike da naprave "Mapu mreže podrške" gdje identificiraju ključne ljude ili grupe koji im mogu pružiti podršku tijekom različitih vrsta situacija.

Postavljanje realnih ciljeva

Započnite objašnjavanjem važnosti postavljanja ciljeva i kako ono može pomoći učenicima da ih postignu. Predstavite koncept "SMARTER GOALS". Uputite učenike da uzmu jedan od svojih većih ciljeva i raščlane ga na manje zadatke kojima se može upravljati.

#eTwinningHrvatska

Sve počinje od vas/nas

1 Samoaktualizacija



2 Poštovanje



3 Ljubav i pripadanje



4 Sigurnost



5 Fiziološke potrebe





- postavljanje granica
- upravljanje vremenom
- tehnika samonjege
- pozitivno preoblikovanje
- održavanje zdravih navika
- traženje stručne pomoći

“ Zajednička
pravila, vrijednosti
i očekivanja ”

“ Metode učenja i
poučavanja ”

“ Zajednička vizija ”

“ Način donošenja
odluka ”

“ Zajednička
pravila, vrijednosti
i očekivanja ”

- pravednost i dosljednost
- jasni kriteriji
- poznavanje pravilnika
- jasne upute
- razumna očekivanja od učenika i djelatnika





“

Zajednička vizija

”

- mudro korištenje resursa
- planiranje i organizacija
- poznavanje vlastitih prednosti i nedostataka
- pogled u budućnost

- razvijanje vještina
- profesionalno usavršavanje i cjeloživotno učenje
- inovativne metode



“ Način donošenja odluka ”

- uključenost svih
- društveni odnosi među djelatnicima
- funkcioniranje timova
- podrška i razumijevanje različitosti





AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Hvala na
pozornosti!

