



**PODRŠKA NASTAVNICIMA U  
VRIJEME PANDEMIJE:**

**RADNA BILJEŽNICA ZA  
NASTAVNIKE**

Odgojno savjetovište  
Centar za rehabilitaciju  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet  
[odgojnoerf@gmail.com](mailto:odgojnoerf@gmail.com)

Nastavnici i svi odgojno-obrazovni djelatnici u vrijeme pandemije suočeni su s mnogim promjenama i povećanim zahtjevima. U kratkom su se vremenu našli u virtualnom okruženju za poučavanje i učenje kojemu su se trebali prilagoditi. Uz savladavanje svih izazova tehnologije, redovnog odrađivanja niza radnih/školskih zadataka i nedostatka bliskog kontakta s učenicima, uz paralelnu brigu o sebi i svojoj obitelji, izvor su emocionalne podrške učenicima, ali i njihovim roditeljima.

U isto vrijeme, izloženi su brojnim brigama, neizvjesnosti i nedoumicama, jednako kao i ostatak populacije. Suočavanje sa svim ovim izazovima nije nimalo lagano te je potrebno dobro brinuti o sebi, svojim kapacitetima i svom cjelokupnom zdravlju.

U nastavku, pripremili smo određene smjernice i preporuke, alate za koje se nadamo da mogu pomoći nastavnicima u ovom izazovnom razdoblju.

# Koji su znakovi da vas ova situacija preplavljuje?

1

## KOGNITIVNI

Osjećaj zbunjenosti, teškoće u koncentraciji, teškoće s donošenjem odluka, zaboravljanje i problemi s pamćenjem

2

## EMOCIONALNI

Tuga, strah, briga, tjeskoba, nemir, ljutnja, krivnja, potreba da se izolirate, iritabilnost

3

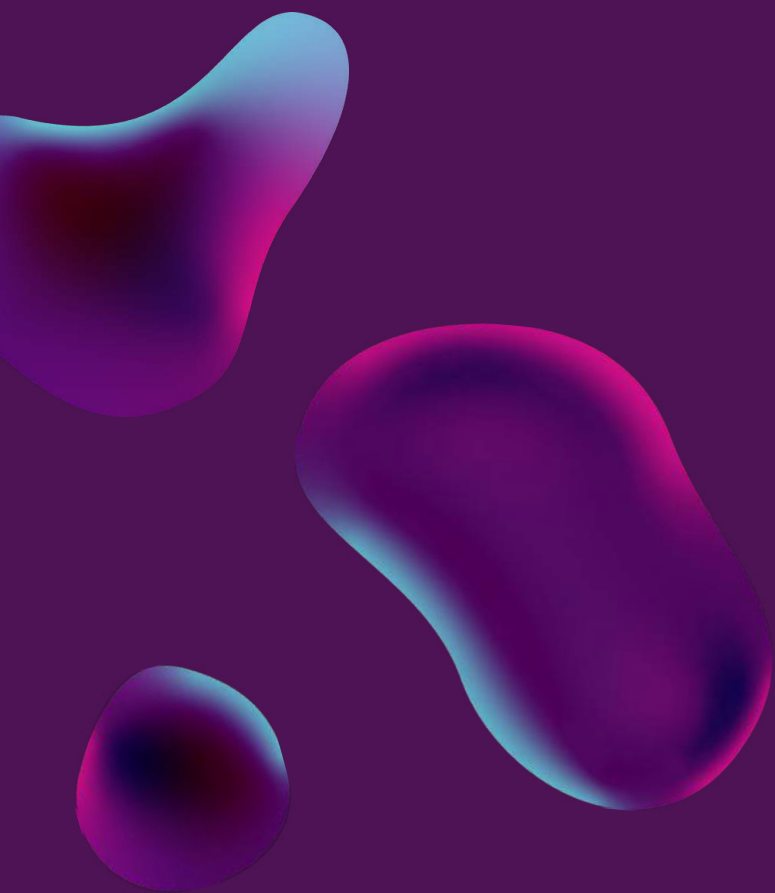
## TJELESNI

Glavobolje, napetost u mišićima, bolovi u trbuhu, pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema, promjene u razini energije, teško se opuštate


4

## PONAŠAJNI

Promjene u ritmu spavanja, poteškoće s apetitom, plačljivost, povećano korištenje alkohola i cigareta, učestalije svađe s ukućanima, poteškoće u obavljanju dnevnih aktivnosti



**ŠTO  
MOŽETE  
UČINITI?**




# 1. PREPOZNAJTE RANE ZNAKOVE STRESA I UZNEMIRENOSTI

Ukoliko vidite neke od znakova koje smo prethodno nabrojili, pokušajte krenuti od jednostavnih tehnika relaksacije.

One mogu biti od pomoći posebno kod prvih znakova tjelesnih tegoba uzrokovanih stresom. Ovisno o vašim interesima, odite u žustru šetnju ili vježbajte, okušajte se u trbušnom disanju, meditirajte, provedite određeno vrijeme u molitvi ili pak nekom obliku kreativnog izražavanja.

Pokušajte osluškivati prirodu te uživati u miru i tišini. Tražite podršku bliskih ljudi i bliskih kolega da biste napunili baterije.



## 2. POSTAVITE JASNIJI VREMENSKI OKVIR RADA

U nastavi na daljinu vrlo je lako posao razvući na cijeli dan, bez jasnih granica između poslovnog i privatnog. Zbog toga je jako važno da se mentalno odvojite od radnih zadataka te pronađete ravnotežu između poslovnih i privatnih obveza.

Kako biste lakše organizirali svoje vrijeme, predlažemo vam da se posvetite detaljnijoj izradi dnevnog rasporeda: svaki dan zadatke razlomite u manje dnevne ciljeve, u vremenski plan uključite direktan rad s učenicima, snimanje videa za nastavu ali i potrebnu administraciju.

Jasno odredite vrijeme koje označava kraj vašeg radnog dana i posvetite se sebi.


The page features several abstract, organic shapes in shades of purple and blue. One large shape is in the top right, another in the bottom left, and a smaller one in the bottom right. The text is centered in the middle of the page.

### **3. POSTAVITE JASNE GRANICE**

Ukoliko je moguće, podijelite s kolegama koliko ste i kada dostupni. Definirajte jasno vrijeme kada vam se mogu obratiti vaši učenici i njihovi roditelji. Odredite rokove u kojima možete odgovoriti na neke veće zahtjeve koji, primjerice, uključuju i komunikaciju sa stručnom službom i upravom, pisanje priprema, izvještaja, pregledavanje eseja učenika itd.




## 4. ODRŽAVAJTE I NJEGUJTE DOBRE ODNOSE S RODITELJIMA



Roditelji su također pod povećanim stresom i mnogi od njih istovremeno rade od kuće i uče s djetetom, drugi moraju na posao te djecu ostavljaju samu, pojedini nemaju nekoliko uređaja povezanih s Internetom, nekima je ugrožena egzistencija jer su izgubili posao ili im je kuća oštećena u potresu.

Priznajte jedni drugima težinu trenutka.



Kada god ste u mogućnosti, saslušajte roditelje te istaknite da ste i vi i oni u nezavidnoj situaciji. Pokažite jedni drugima empatiju. I vama i njima je sve ovo novo te je posve očekivano da ste preplavljeni i zabrinuti.






## 5. KOMUNICIRAJTE S RODITELJIMA NA VAMA PRIHVATLJIVE NAČINE

S roditeljima i učenicima dogovorite vama prihvatljive mehanizme komunikacije. Ako se uklapa u prirodu vašeg posla te rada s konkretnim razredom, možete dogovoriti grupne sastanke sa svim zainteresiranim roditeljima.

Na taj način osiguravate odgovore na sva slična pitanja odjednom što vam štedi vrijeme. Kada završite s dnevnim radnim planom i obvezama, pokušajte se suzdržati od provjeravanja e-pošte i odgovaranja na poruke koje dolaze u satima izvan vašeg „radnog“ vremena.

Ukoliko to nije posve moguće, pokušajte barem dva sata biti nedostupni ili isključite sve uređaje.




## 6. RODITELJE I UČENIKE USMJERITE NA AKTIVNOSTI KOJE POMAŽU U NOŠENJU S EPIDEMIJOM I KRIZOM

U ovim trenucima pandemije, potresa i nagovještene ekonomske krize, osim fizičkog zdravlja, ugroženo je i mentalno zdravlje i stabilnost svijeta, odgojno-obrazovnih djelatnika, ali i roditelja i učenika. Istraživanja pokazuju da je u ovakvim vremenima društvenih kriza povećana i učestalost bračnih sukoba i svađa, obiteljskog nasilja, zlostavljanja djece kao i porast siromaštva i ekonomskih nejednakosti.

Pitajte učenike kako doživljavaju vijesti, što ih najviše brine, kako se osjećaju. Ukoliko ste u razrednoj nastavi ili pak u ulozi razrednika/ce, kada ste god u prilici roditeljima naglasite kako je iznimno važno u što većoj mjeri brinuti o sebi i svojoj stabilnosti jer koliko su roditelji dobro i stabilno, toliko je stabilno i njihovo dijete.

Kada su roditelji dobro, dijete može uspješnije savladavati svoje školske zadatke i uspješnije učiti.

S obzirom na ovo izazovno vrijeme, ponudite im neke od dostupnih materijala koji mogu utjecati na kvalitetu odnosa u obitelji. Potaknite ih na traženje podrške i pomoći ukoliko im je potrebna te istaknite kako je traženje pomoći znak snage i snalažljivosti, a ne slabost. Na taj način posredno pomažete i samima sebi.



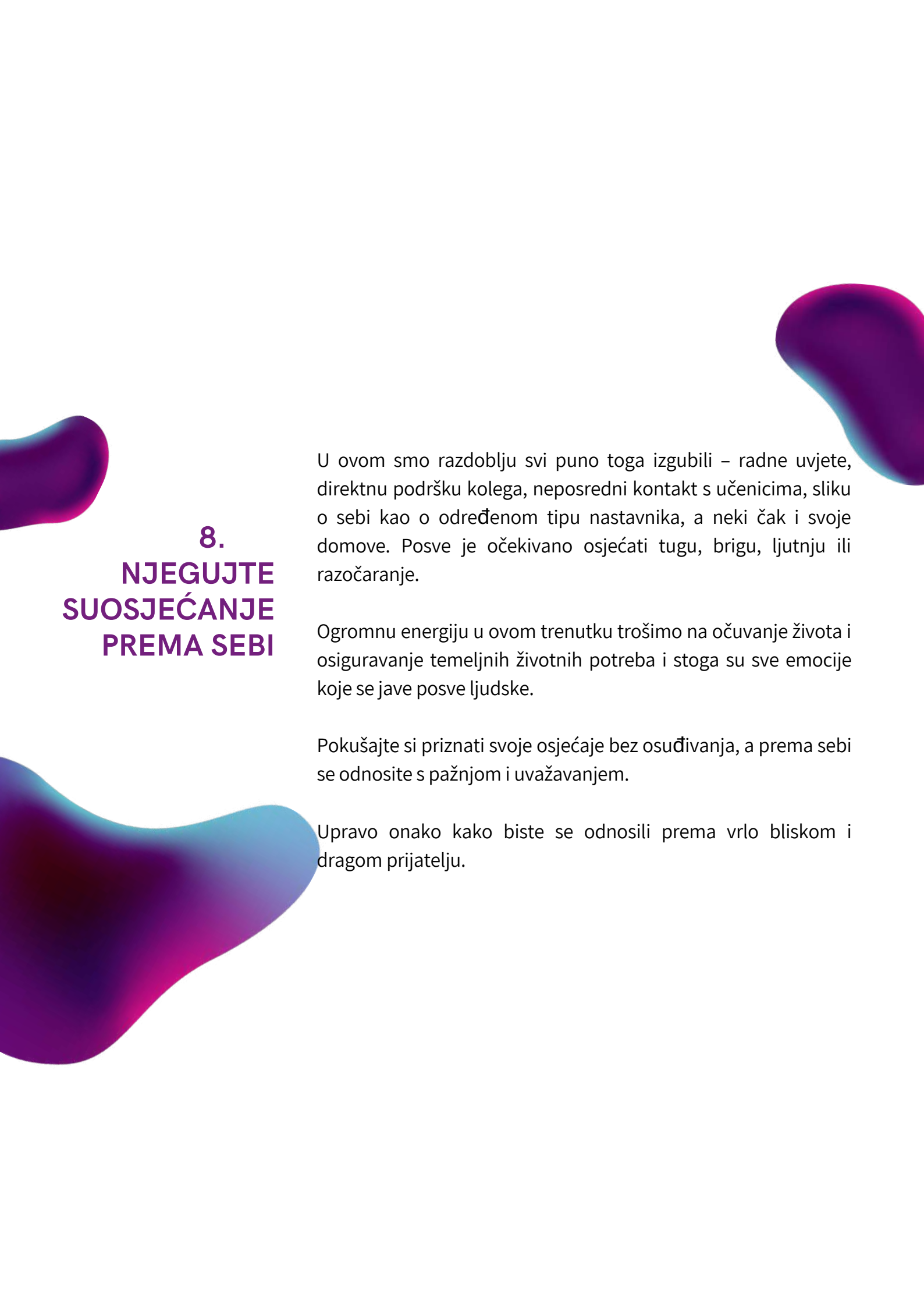
## 7. NASTAVU POVEŽITE S TEMAMA DOBROBITI, OPTIMIZMA ILI NADE

**Učenicima je presudno da o temi brige za sebe i brige za mentalno zdravlje čuju od nastavnika kojima vjeruju i s kojima imaju blizak odnos.**

Ukoliko ste učitelj razredne nastave, nastavnik hrvatskog jezika ili pak nekog stranog jezika, u obradu pojedine teme uključite sadržaj koji se tiče emocionalne pismenosti, brige mentalnom zdravlju, prevladavanju krize te suočavanja sa stresom.

Primjerice, na satovima likovne kulture pozabavite se temom emocija, dok se na satu prirode i društva ili pak povijesti, kroz temu vremenske crte, povijesnih razdoblja i ekonomskih kriza, učenicima mogu ponuditi aktivnosti ili zadaci koji uključuju teme nade, optimizma, podrške.

Važno je dati im priliku da osvijeste oblike podrške koju imaju u raznim okruženjima te da promišljaju o vlastitim planovima za budućnost. Nadalje, nastava tjelesne i zdravstvene kulture je odlična za vježbanje pojedinih tehnika relaksacije, a na biologiji se učenici mogu posvetiti temi važnosti zdrave i raznolike prehrane te načinima jačanja imunološkog sustava.



## 8. NJEGUJTE SUOSJEĆANJE PREMA SEBI

U ovom smo razdoblju svi puno toga izgubili – radne uvjete, direktnu podršku kolega, neposredni kontakt s učenicima, sliku o sebi kao o određenom tipu nastavnika, a neki čak i svoje domove. Posve je očekivano osjećati tugu, brigu, ljutnju ili razočaranje.

Ogromnu energiju u ovom trenutku trošimo na očuvanje života i osiguravanje temeljnih životnih potreba i stoga su sve emocije koje se jave posve ljudske.

Pokušajte si priznati svoje osjećaje bez osuđivanja, a prema sebi se odnosite s pažnjom i uvažavanjem.


Upravo onako kako biste se odnosili prema vrlo bliskom i dragom prijatelju.

## 9. BUDITE REALNI I OČEKIVANJA PRILAGODITE KONTEKSTU

S obzirom na silan pritisak i neizvjesnost u trenutnim okolnostima, očekivano je da će motivacija za poučavanje i motivacija za usvajanje znanja dosta varirati.

Kako biste podržali sami sebe, ali i svoje učenike, u redu je povremeno odustati od poneke zadaće i prihvatiti da će učenici o nekim temama naučiti manje ili pak na drugačiji način. Pozivamo vas da ne budete strogi prema sebi te razmislite smanjivanje nekih zahtjeva prema samima sebi i prema učenicima.

U ovim okolnostima ponajviše je vrijedno učenicima dati podršku i biti odrasli brižni model te koristiti sve prilike krize za razvoj međusobnih odnosa. Odnos s učenikom možete razvijati kroz razgovor o tome kako učenici provode vrijeme, koje hobije imaju, kako se osjećaju. Upravo takva podrška i razmjena u ovim turbulentnim vremenima prerasta u ona značajna životna iskustva koja nikad ne zaboravljamo.



## **10. POKRENITE AKTIVNOSTI MEĐUSOBNE PODRŠKE ILI VOLONTERSKIH AKCIJA**

Znanstveno je dokazano kako pomaganje drugima i prosocijalni angažman u vlastitoj zajednici štiti od pojave rizičnih ponašanja i teškoća na planu mentalnog zdravlja. U ovoj biste situaciji mogli potaknuti učenike, svoj razredni odjel ili zainteresirane na razini škole na angažman oko nekog zajedničkog projekta.


Primjerice, možete potaknuti učenike da na mrežnoj stranici škole objavljuju pisma podrške ili motivacijske poruke, pokrenuti virtualnu školsku oglasnu ploču dobrote ili pak razmjene ili možete učenike starijih razreda izazvati da čitaju priče učenicima nižih razreda ili pak bilo što vama blisko.

# VAŽNO!

Načini reagiranja na stres razlikuju se od osobe do osobe. S obzirom na cijelu situaciju, vrlo je očekivano i moguće da će vaši učenici iskazivati neke od znakova stresa koji vas mogu zabrinuti. Važno je imati na umu kako su i potencijalne pojave neprimjerenih ponašanja znakovi da učenicima treba dodatna potvrda, pažnja ili jednostavnije, ljubav i prihvaćanje.

Možete zamijetiti:

- neke znakove regresije u ponašanju
- opadanje motivacije za učenje te lošije rezultate
- tugovanje, sniženo raspoloženje, tjeskobu
- agresivne ispade te izraženu iritabilnost
- apatiju i nezainteresiranost.



## ŠTO JOŠ MOŽETE UČINITI KAKO BISTE SE OSNAŽILI I BILI OTPORNIJI?

- Svako jutro osigurajte si barem 5 minuta (do pola sata ako ste u mogućnosti) kako biste bili sami sa sobom i svojim mislima
- Pokušajte se svaki tjedan, pogotovo kada vam je teško, sjetiti što volite u poslu nastavnika
- Prijetite se barem jednog primjera kako ste svojim djelovanjem utjecali na kvalitetu života svojih učenika
- Prije spavanja, pokušajte navesti barem tri stvari s kojima ste zadovoljni taj dan
- Kako biste bolje odvojili privatno i poslovno u situaciji rada od kuće, domislite se nekom ritualu koji označava da je vaše radno vrijeme za taj dan gotovo (npr. presvlačenje u ležerniju odjeću, odlazak u šetnju ili slično)
- Nagradite se za dobro obavljen posao ili samo za činjenicu da ste izgurali još jedan dan (npr. mirisnom kupkom, dobrim filmom, čašom vina, masažom i dr.)



## VJEŽBA – UTVRDITE SVOJE MISLI TE NAĐITE MISLI KOJE VAM VIŠE POMAŽU

Ukoliko često brinete, možda ste zamijetili da vam misli brzo lete i vrte se u krug, kao neka negativna spirala iz koje se ne vidi izlaz. Kod svih nas, sadržaj naših misli vezan je i uz osjećaje koji nam se javljaju, naše tjelesne reakcije i ponašanja koja ih prate. Ukoliko uspijemo kontrolirati naše misli – uspijevamo zavrtjeti promjenu i bolje utjecati na sve ostale segmente, naše osjećaje, tjelesne reakcije i ponašanje.

### 1. IDENTIFICIRAJTE VAŠE MISLI

Zapitajte se: Što bi rekla moja zabrinuta misao da je pretvorim u jednu rečenicu?

\_\_\_\_\_

Ako ni to ne pomogne, pokušajte nastaviti neke od ovih nizova:

Neću moći.... \_\_\_\_\_

Bojim se da.... \_\_\_\_\_

Ne mogu se nositi.... \_\_\_\_\_

### 2. KADA STE DETEKTIRALI VAŠU MISAO, POKUŠAJTE OVE KORAKE

PROCIJENITI KOLIKO JE MISAO ISTINITA: OD 0 DO 100% \_\_\_\_\_

AKO JE I ISTINITA, PROCIJENITE KOLIKO VAM POMAŽE: OD 0 DO 100% \_\_\_\_\_

### 3. POKUŠAJTE PRONAĆI NEKE UVJERLJIVE, ALI MANJE NEGATIVNE MISLI

Zapitajte se:

Što biste rekli dobrom prijatelju da čujete ovakvu ili sličnu brigu?

Kada se bi ta moja misao i ostvarila, kako bi se nosio/la sa situacijom?

Jesu li mi se neke slične stvari događale u prošlosti. Što mi je tada pomagalo?

Koja su me prošla iskustva osnažila i dala mi vjere da se mogu suočiti s raznim situacijama?

**MOJA NOVA REALNIJA MISAO:**

\_\_\_\_\_

**VJEŽBA – STVARI KOJE MOGU KONTROLIRATI I STVARI KOJE NE MOGU KONTROLIRATI**

Kada ste zabrinuti, vaša se pažnja usmjerava na budućnost, npr., pitanja o tome kako će i kada ova situacija završiti, kolika je opasnost od ponovne pandemije ili potresa, hoće li nova školska godina redovno započeti, kako zaštititi sebe i svoje učenike, možete li sve ovo podnijeti i kakve će to posljedice ostaviti. Potencijalni način za nošenje s brigama jest usmjeravanje na jednu konkretnu brigu u nekom trenutku te propitivanje samoga sebe možemo li tu brigu/teškoću kontrolirati ili ne. Kada sami za sebe kategorizirate neku konkretnu brigu, tada možete učinkovitije pristupiti toj teškoći. Korake za samopomoć i podršku nudimo dolje:

1. Ukoliko je briga neki problem na čiji ishod imate utjecaj, to vas može pokrenuti na konkretne korake i akciju.
2. Ukoliko je briga neka teškoća koju ne možemo promijeniti, njezino je ponavljanje vrlo iscrpljujuće. U tom slučaju je važno da pokušate primijeniti neke od strategija suočavanja!

Donosimo neke od koraka!

<b>ODNOSI LI SE OVA BRIGA NA NEŠTO ŠTO MOGU KONTROLIRATI?</b>	
<b>DA</b>	<b>NE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Postoje li resursi s potrebnim informacijama (o rizicima, mjerama opreza, protokolom postupanja itd.)?</li><li>• Koga mogu kontaktirati za neku praktičnu ili pak logističku podršku i pomoć?</li><li>• Kome se mogu obratiti za emocionalnu podršku i pomoć? Tko će me saslušati i ohrabriti?</li><li>• Koje korake mogu odmah poduzeti, a kako bi se pripremio/la na tu konkretnu situaciju?</li></ul>	<p>Kako se trenutno osjećam?</p> <p>Kada bih svoje osjećaje ocijenio/la na skali od 1 do 10, koliko je intenzivan moj osjećaj?</p> <p>Koje vještine suočavanja mogu koristiti kako bi si smanjio/la zabrinutost te povećao toleranciju na stres?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tehnike opuštanja i dubokog disanja</li><li>• Meditacija i mindfulness</li><li>• Fizička aktivnost, tjelovježba i izlazak u prirodu</li><li>• Slušanje glazbe, bavljenje hobijima i sve vrste kreativnog izražavanja</li><li>• Kontaktiranje s bliskim krugom ljudi</li><li>• Zapisivanje na čemu sam sve zahvalan/na u ovom vremenu, što sam naučio/la i dobio/la za sebe</li><li>• Namjerna distrakcija i odvlačenje misli od problema (primjerice, gledanje serija i filmova, čitanje, bojanje bojanki za odrasle)</li></ul> <p>Što još mogu učiniti nakon primjene neke od ovih tehnika suočavanja kako bi se osjećao/la sigurno, podržao/la sami sebe ili da bili produktivniji/ja te povezaniji/a s drugima?</p>

**VJEŽBA – DNEVNIK ZAHVALNOSTI ZA NASTAVNIKE**

Zahvalan/na sam na tome tko sam i što sam jer

---

---

Zahvalan/na sam na svom radnom mjestu jer

---

---

Zahvalan/na sam na prijateljstvu s \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_

---

---

Najbolja stvar na kojoj sam zahvalan/na ovaj tjedan tijekom nastave na daljinu je \_\_\_\_\_

---

---

Najduhovitija situacija tijekom nastave na daljinu na kojoj sam zahvalan/na je \_\_\_\_\_

---

---

Zahvalan/na sam na svojoj obitelji jer \_\_\_\_\_

---

---

Ukoliko brinete o kvaliteti nastave na daljinu i raznim alatima koje koristite, zapitajte se:

- Postoji li mogućnost da promijenim perspektivu kako bih proslavio/la svoje uspjehe i novousvojena znanja?
- Prihvaćam li da se savladavanje novih tehnologija sastoji od pokušaja i pogrešaka?
- Jesam li si dao/dala dozvolu za učenje te greške u procesu koje su prirodne?



**HVALA VAM NA VAŠEM TRUDU I  
DOPRINOSU DRUŠTVU**