

**PODRŠKA UČITELJIMA U OČUVANJU I UNAPREĐENJU
MENTALNOG, EMOCIONALNOG I SOCIJALNOG ZDRAVLJA I
KVALITETI ŽIVOTA U NOVOM OKRUŽJU**

***2. SASTANAK ŽSV UČITELJA RN
(OŠ LJUBLJANICA, OŠ J. RAČIĆA I OŠ M. GUPCA), 11. 5. 2021.***

NATALIA DUJIĆ, PSIHOLOGINJA, OŠ MATIJE GUPCA

STRES NA POSLU



- **STRES** - SKLOP EMOCIONALNIH, TJELESNIH I/ILI PONAŠAJNIH REAKCIJA DO KOJIH DOLAZI KAD NEKI DOGAĐAJ PROCIJENIMO OPASNIM I/ILI UZNEMIRUJUĆIM I KOJI PRED NAS POSTAVLJA ZAHTJEVE KOJIMA NE MOŽEMO UDOVOLJITI (ARAMBAŠIĆ, 2005).
- **STRES NA POSLU** NESUGLASJE IZMEĐU ZAHTJEVA RADNOG MJESTA I RADNE OKOLINE TE NAŠIH MOGUĆNOSTI, ŽELJA I OČEKIVANJA DA TIM ZAHTJEVIMA UDOVOLJIMO.

IZVORI STRESA U ŠKOLI

TALIS 2018.

- **OECD** - ISTRAŽIVANJE U KOJEMU JE SUDJELOVALO 48 ZEMALJA, MEĐU KOJIMA I HRVATSKA.
- **UZORAK:** UKUPNO SUDJELOVALO VIŠE OD 240.000 UČITELJA I NASTAVNIKA TE 13.000 RAVNATELJA.
- U **HRVATSKOJ** JE U ISTRAŽIVANJU SUDJELOVALO 3.358 UČITELJ PREDMETNE NASTAVE U OŠ, 2.661 SREDNJOŠKOLSKIH NASTAVNIKA TE 188 OSNOVNOŠKOLSKIH I 145 SREDNJOŠKOLSKIH RAVNATELJA.

NAJVEĆI STRESORI

- ZA HRVATSKE UČITELJE I NASTAVNIKE
 1. **PREVELIKA KOLIČINA ADMINISTRATIVNIH POSLOVA** (60% OŠ I 50% SŠ).
 2. **ODGOVORNOST ZA USPJEH UČENIKA:** VIŠE OD POLOVICE UČITELJA I NASTAVNIKA (OŠ 56% I SŠ 51%)

OD PROŠLOG PROLJEĆA - **NOVA SITUACIJA**



DOBRI LJUDI.... U RAČIĆU



PANDEMIJSKI ZAMOR



- SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (2020) - OČEKIVANI I PRIRODAN ODGOVOR NA DUGOTRAJNU KRIZU I S NJOM POVEZANE NEUGODNOSTI I POTEŠKOĆE KOJI ISTOVREMENO PREDSTAVLJA OZBILJNU PRIJETNJU NAPORIMA DA SE SUZBIJE ŠIRENJE VIRUSA COVID-19

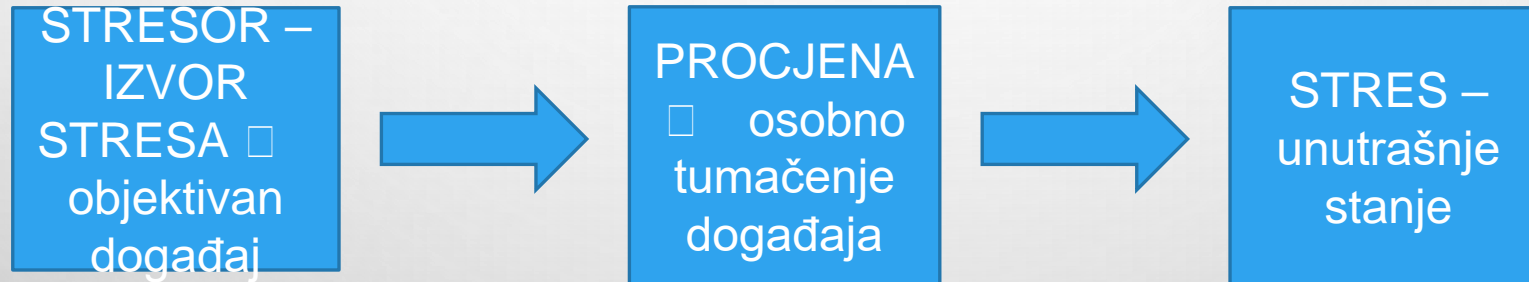
TRAUMATSKI DOGAĐAJ

- **NARUŠEN OSJEĆAJ SIGURNOSTI I KONTROLE**
- NORMALNO JE DA NAM NAKON ISKUSTVA POTRESA BUDE TEŠKO, DA IMAMO OSJEĆAJ KAO DA NAM JE IZMAKNUTO TLO POD NOGAMA.
- VIDEO: [HTTPS://ZGPD.HR/VIDEO/](https://zgpd.hr/video/)



LAZARUSOVA TEORIJA STRESA

- **STRES JE PROCES** KOJI SE RAZVIJA U FUNKCIJI SITUACIJSKIH I OSOBNIH PROMJENA, NIJE STATIČAN ODNOS IZMEĐU POJEDINCA I OKOLINE



TRI NAČINA SUOČAVANJA

1. Mijenjanje situacije
2. Prihvatanje situacije kakva jest
“hibernacija”
3. Izbjegavanje situacije i događaja što
više možemo

TZV 3 “F” za 3 “B”

FIGHT - borba

FREEZE - blokada, zaleđivanje

FLIGHT - bijeg

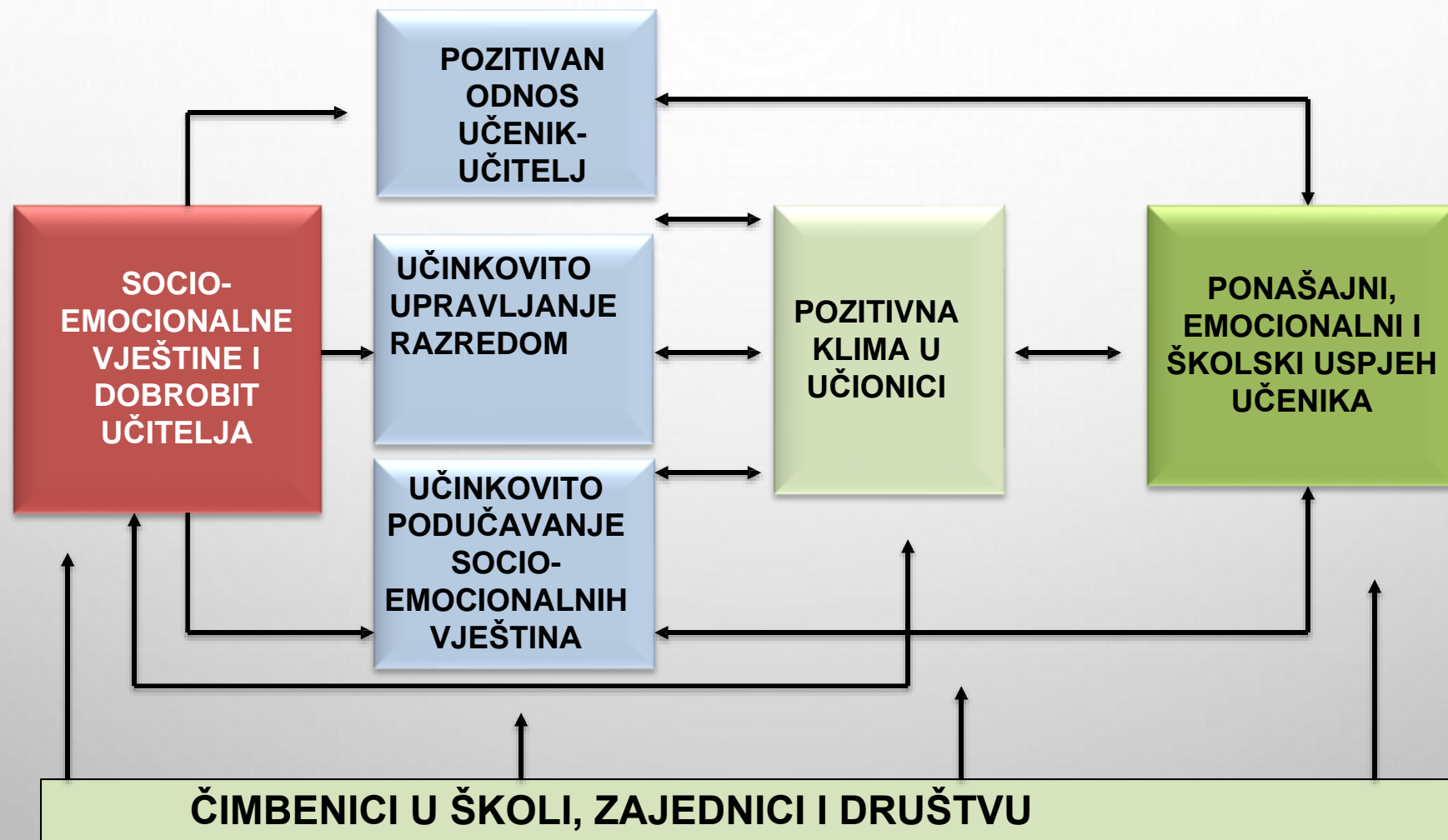
HOĆEMO LI BITI POD STRESOM I KOLIKO ĆE BITI JAK

- osobinama pojedinca
- procjeni važnosti i značenja događaja + procjena mogućnosti utjecaja na događaj
- načini suočavanja sa stresom (3 F)
- jačina stresa/ishod/ posljedice



MODEL POVEZANOSTI DOBROSTANJA UČITELJA S POZITIVNIM ISHODIMA UČENIKA

(Jennings & Greenberg, 2009)



SUVREMENI PRISTUPI PROUČAVANJU STRESA NA POSLU



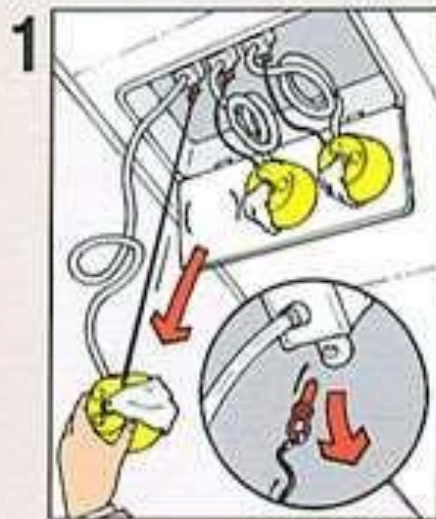
ZADOVOLJSTVO POSLOM

intervencije usmjerene na osvještavanje predanosti poslu učinkovitije od intervencija koje ublažavaju stres

KUTIJA S ALATOM ZA SAMOPOMOĆ

1. MOJI LJUDI
2. MOJ KRUG
3. MOJE SNAGE
4. MOJE MISLI





(Sec.) 0:00



0:05



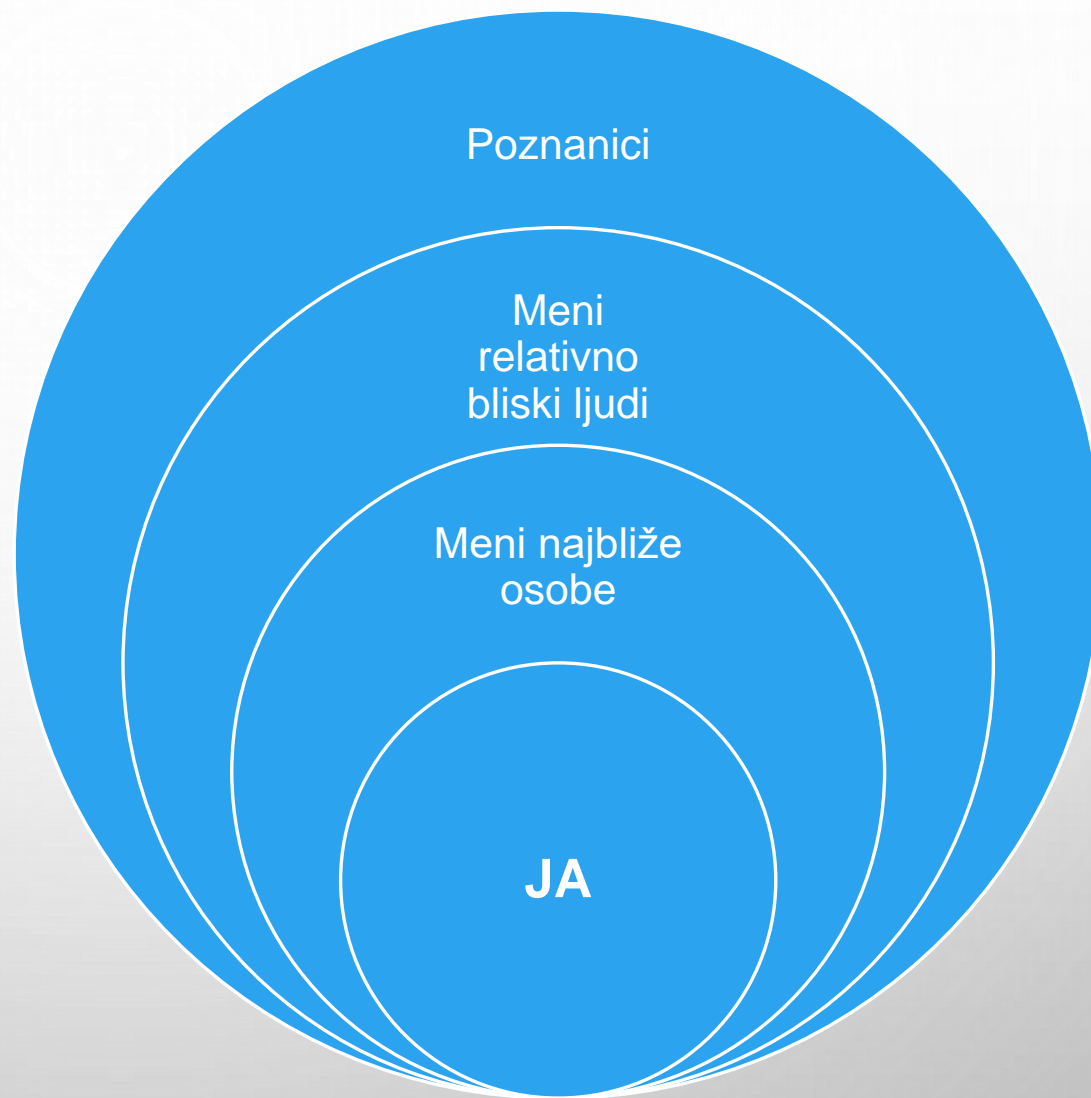
0:07



0:10

MOJI LJUDI

(ALI I ONI KOJI TO NISU)



MOJ KRUG

**POD MOJOM
KONTROLOM:** npr
kako brinem o sebi,
kako gradim
odnose s
učenicima i
kolegama, kako
komuniciram svoje
potrebe, što radim
s emocijama...

- **IZVAN MOJE KONTROLE:**

NPR NACIONALNI KURIKULUM,
ODLUKE RAVNATELJA, MZO-A I
KRIZNOG STOŽERA, UVJETI U KOJIMA
RADIM, STAVOVI RODITELJA, OSOBINE
UČENIKA.....

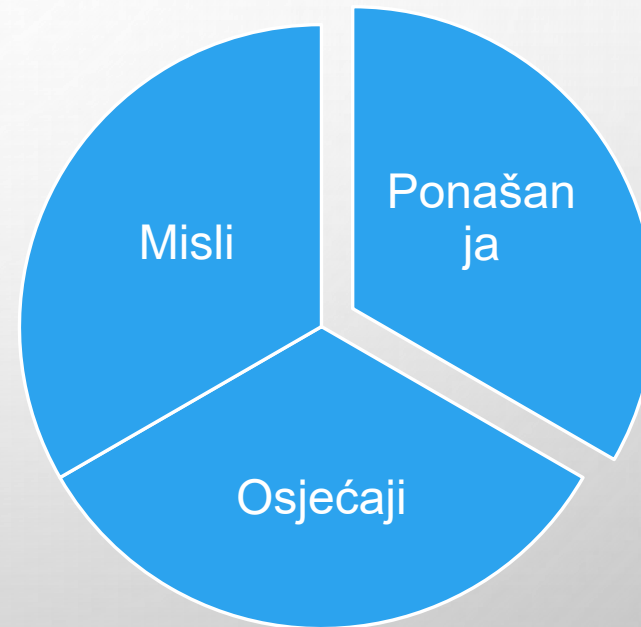
MOJE SNAGE



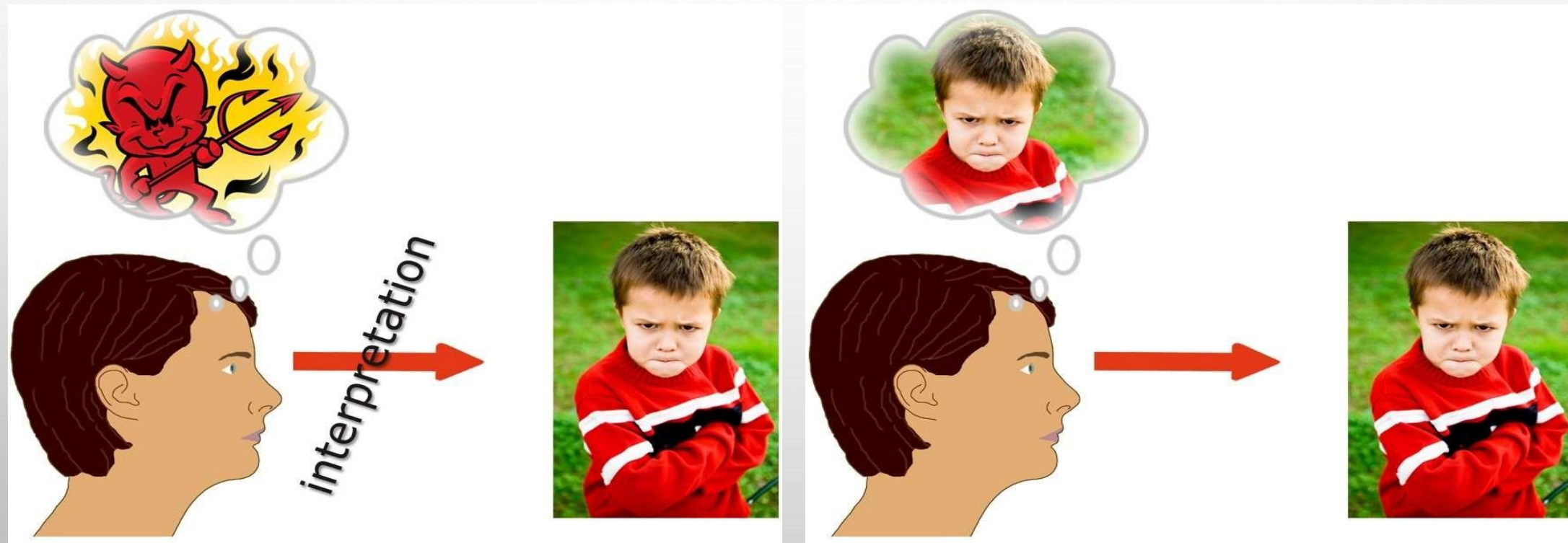
- HOĆEMO LI BITI POD STRESOM I KOLIKO ĆE DOŽIVLJAJ STRESA BITI JAK OVISI O NAŠIM OSOBINAMA.
- **ZADATAK:** KOJE OSOBINE VAM MOGU POMOĆI U NOŠENJU SA STRESOM? POKUŠAJTE SE SJETITI TRI
- AKO SE NIKAKO NE MOŽETE SJETITI SAMI, PITAJTE ONE KOJI SU VAM BLISKI

MOJE MISLI

- NAŠE MISLI, PONAŠANJE I OSJEĆAJI SU POVEZANI
- MIJENJANJEM JEDNOG UTJEČEMO NA DRUGO

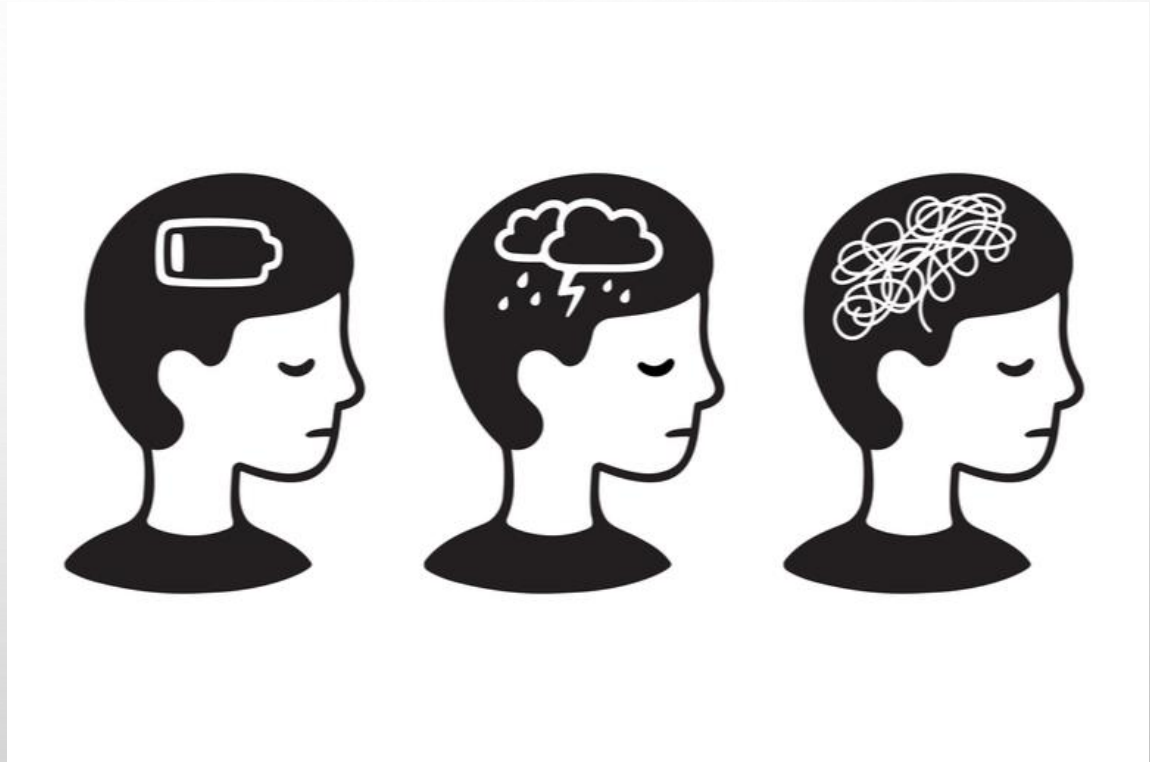


SUBJEKTIVNOST INTERPRETACIJA



Misaone zamke

- Crne naočale
- Pozitivno se ne računa
- Napuhavanje
- Predviđanje



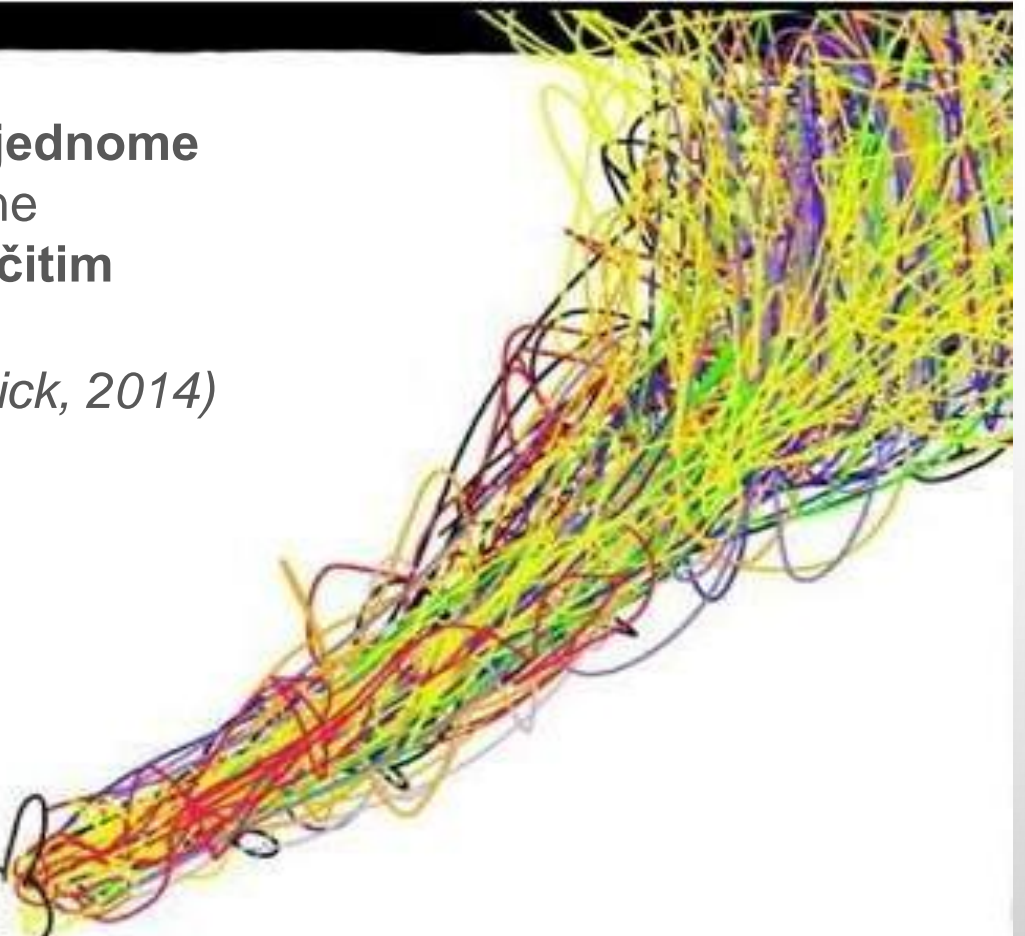
Naš um „proizvede“ **više od 60 000 misli u jednome danu**. Stoga je lako zamisliti kako um postane nefokusiran, uznemiren i preplavljen različitim mislima.

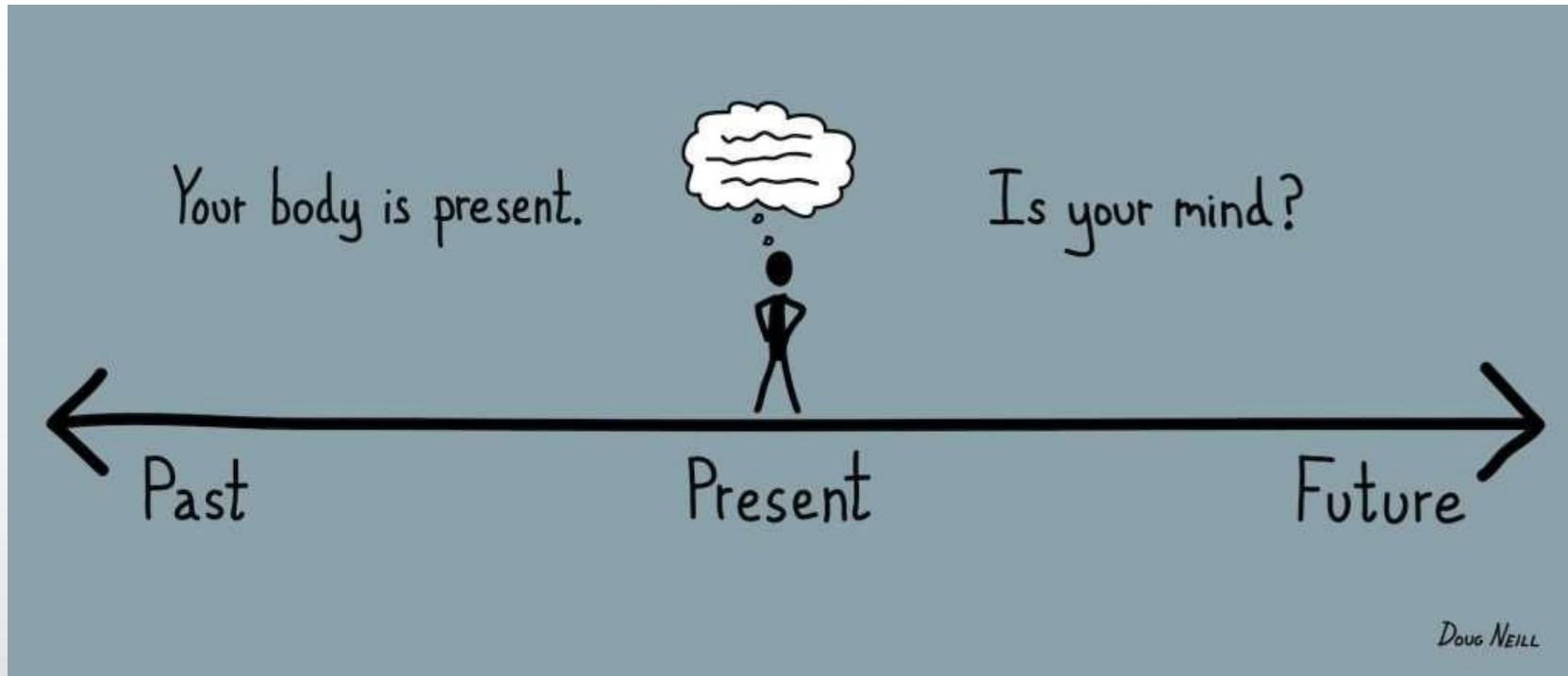
(Burdick, 2014)

what the hell is that ?



oh,
just my mind





ŠTO MOŽEMO UČINITI?

- VJEŽBA DISANJA KAO SIDRO
- [HTTPS://EDUTORIJ.E-SKOLE.HR/SHARE/PROXY/ALFRESCO-NOAUTH/EDUTORIJ/API/PROXY-GUEST/184F51DC-3E17-4DB9-85FE-65CA07C566C2/INDEX.HTML](https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/184f51dc-3e17-4db9-85fe-65ca07c566c2/index.html)

LUTA OKOLO I
BESKONAČNO DUGO
TRAŽI ŠTO BI MU
MOGLO BITI
ZANIMLJIVO

Donosi „stvari” koje
nismo željeli
vidjeti

Može stvoriti
popriličan nered

Ne ostaje tamo gdje bismo
željeli da bude



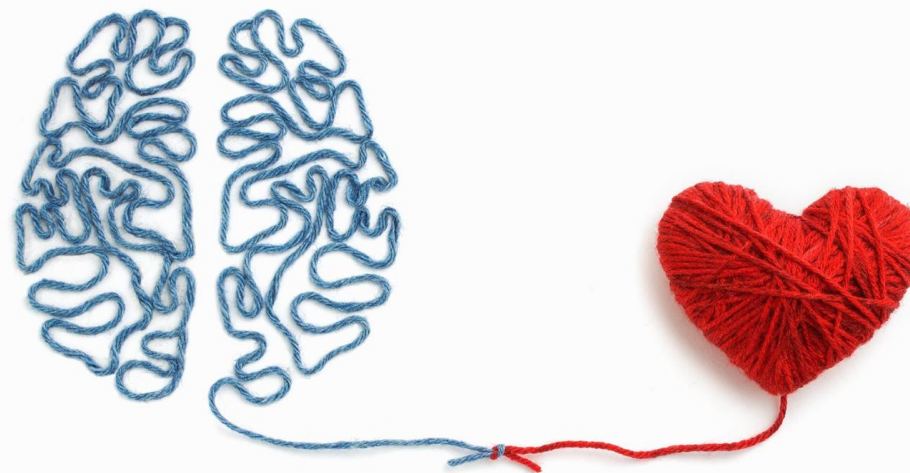
ŠTO MOŽEMO UČINITI? - 2

- VJEŽBA HVATANJA LEPTIRA

[HTTPS://EDUTORIJ.E-SKOLE.HR/SHARE/PROXY/ALFRESCO-
NOAUTH/EDUTORIJ/API/PROXY-GUEST/C14AEE4E-D146-4A13-83CA-
7913BB60579C/INDEX.HTML](https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/c14aee4e-d146-4a13-83ca-7913bb60579c/index.html)

SUOČAVANJE SA STRESOM

MISLI I PONAŠANJA
KOJA NETKO KORISTI
DA BI SMANJIO STRES
I IZBJEGAO
NEŽELJENE ISHODE.



TJELESNA AKTIVNOST

...JE DOBAR NAČIN OPUŠTANJA.

TRČANJE, ŠETNJA, VOŽNJA BICIKLOM
ILI PLIVANJE MOGU NAM POMOĆI DA
OTPUSTIMO STRES I NAPETOST



SIGURNO MJESTO



TO MOŽE BITI NEKO MJESTO GDJE STE BILI ILI NEKO IZMIŠLJENO MJESTO. POKUŠAJTE SLIKU TOG MJESTA UČINITI STVARNIJOM.

OVAJ NAČIN OPUŠTANJA MOŽE VAM POMOĆI I PRIPREMITI VAS TAKO DA SE OSJEĆATE OPUŠTENIJE PRIJE SUOČAVANJA S PROBLEKOM ILI NEKOM TEŠKOM SITUACIJOM.

VJEŽBA ĆE BITI UČINKOVITIJA ŠTO JU VIŠE PUTA PRIMJENITE

MIŠIĆNA RELAKSACIJA

- **VOĐENA MIŠIĆNA RELAKSACIJA POMAŽE NAM OPUSTITI ČITAVO TIJELO TAKO ŠTO NAJPRIJE STEGNEMO, A ZATIM OPUSTIMO SVAKI MIŠIĆ U SVOM TIJELU.**
- MIŠIĆNU RELAKSACIJU MOŽEMO PRIMIJENITI KADA ŽELIMO OTPUSTITI NAPETOST U TIJELU I POSTIĆI STANJE DUBOKOG MIRA I OPUŠTENOSTI. SMJESTITE SE UDOBNO I POSLUŠAJTE AUDIO ZAPIS: [HTTPS://EDUTORIJ.E-SKOLE.HR/SHARE/PROXY/ALFRESCO-NOAUTH/EDUTORIJ/API/PROXY-GUEST/78EABAE6-2985-4055-B5FE-3A901CDC5766/INDEX.HTML](https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/78eabae6-2985-4055-b5fe-3a901cdc5766/index.html)



SUOSJEĆANJE SPRAM SEBE I DRUGIH



PROMJENA PERSPEKTIVE

- KADA VAS MISLI I PROBLEMI SPOPADAJU I NE DAJU VAM DA SE ODMORITE, MOŽETE ISPROBATI [OVU MREŽNU STRANICU](#)

VJEŽBA POMAŽE VIDJETI VLASTITE BRIGE ILI SAMOKRITIČNE MISLI U ŠIROJ PERSPEKTIVI.



HVALA VAM NA
PAŽNJI!

natalia@os-
mgubec.hr

