



„Kako podržati oporavak
nakon stresnih događaja?“

Radna bilježnica za pomagače

Smjernice iz područja otpornosti i razvoja
socijalno-emocionalnih kompetencija

Resursi za stručne suradnike, učitelje/nastavnike
u sustavu odgoja i obrazovanja
te djelatnike u sustavu socijalne skrbi

Odgojno savjetovište
Centar za rehabilitaciju
Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet
Sveučilište u Zagrebu
odgojnoerf@gmail.com

*Poštovani i dragi stručni suradnici, učitelji/nastavnici, djelatnici u socijalnoj skrbi
te pomagači u raznim sustavima!*

*Znamo da ste u proteklom razdoblju puno toga iznijeli, hrabro i stoički, suočeni s mnogo
više izvora profesionalnog stresa nego je slučaj u mirnodopskim uvjetima.*

*Prije svega, izmijenjeni način rada u situaciji pandemije i potresa donio je veliki pritisak,
nove zahtjeve i visoka očekivanja. Svjesni smo kako ste bez ikakve pripreme bili suočeni s
potrebom za brzo savladati nove vještine (online oblici stručnog rada, nastava na daljinu, virtualni
sastanci i stručna usavršavanja) te zasigurno ste se u obavljanju svojih poslova trebali dovijati
kako podržavati učenike, roditelje, kolege i druge subjekte. Djeci i mladima te korisnicima s kojima
radimo, a i nama stručnjacima, najdragocjeniji je osobni kontakt i osobna podrška, ljudska
interakcija i povratna informacija koja se može dobiti trenutno, često i kroz neverbalnu razmjenu.
Vi ste bili ti koji ste brinuli, podržavali, podučavali i bili prisutni za druge te ste i sami, sa svojim
najbližima, prolazili kroz te dvije krize. Zasigurno ste paralelno brinuli o sebi i vlastitoj obitelji, a
na raspolaganju ste bili i drugima. Nekima od vas stradale su zgrade u kojima radite, netko je
pretrpio štetu u vlastitom domu ili pak ima učenika čija je obitelj teško pogođena potresom.*

*Sigurno ste u ovom razdoblju čuli nešto više tragičnih priča i težih ljudskih sudbina, možda
ste osjećali povećanu odgovornost, nemoć da nešto promijenite ili da radite onako kako se to
uobičajeno činili. Možda ste se suočavali sa stresom vlastitih kolega i pokušavali prebroditi
teškoće u organizaciji posla na daljinu. Čak i sada, kada se čini da epidemija jenjava, za mnoge i
dalje uvjeti rada nisu isti. Učitelji u nižim razredima rade izravno s djecom u školi i paralelno brinu
o onima koje podučavaju na daljinu, polaznici viših razreda se nisu vratili u školske klupe te se
nastavnici i dalje služe mnogobrojnim platformama, nastavna godina je produžena, stižu
kontradiktorne informacije i slično. Također, direktan način rada s djecom i mladima te drugim
korisnicima otežan je zbog brige o čistoći prostora i brojnih epidemioloških mjera. Normalizacija
svakodnevice donijela je kaos te dojam da je svega puno, možda i previše.*

*Želja nam je da Vam ovaj materijal omogući da se posvetite sami sebi, priznate si vlastitu
snagu, ali i svoj napor, tuge i boli te vidite kako sve proživljeno konstruktivno proraditi. Oporavak
nakon traume moguć je jedino kroz priznavanje osobne povijesti i naše individualne istine. U
materijalu u nastavku donosimo teme koje se tiču profesionalnog stresa te razvoja kompetencija
i otpornosti koji se posljedično javljaju nakon suočavanja s raznim izazovima. Uz kratku teorijsku
podlogu, na raspolaganju Vam stoji niz zadataka, prijedloga aktivnosti i vježbi. Odvojite vrijeme
za sebe. Hvala Vam!*

Stručni tim Odgojnog savjetovališta

Rad u promijenjenim uvjetima

Na samome početku... Kako bismo Vas uveli u izabrane teme i pripremljeni sadržaj, pozivamo Vas na promišljanje i analizu okolnosti u okviru protekla dva mjeseca.

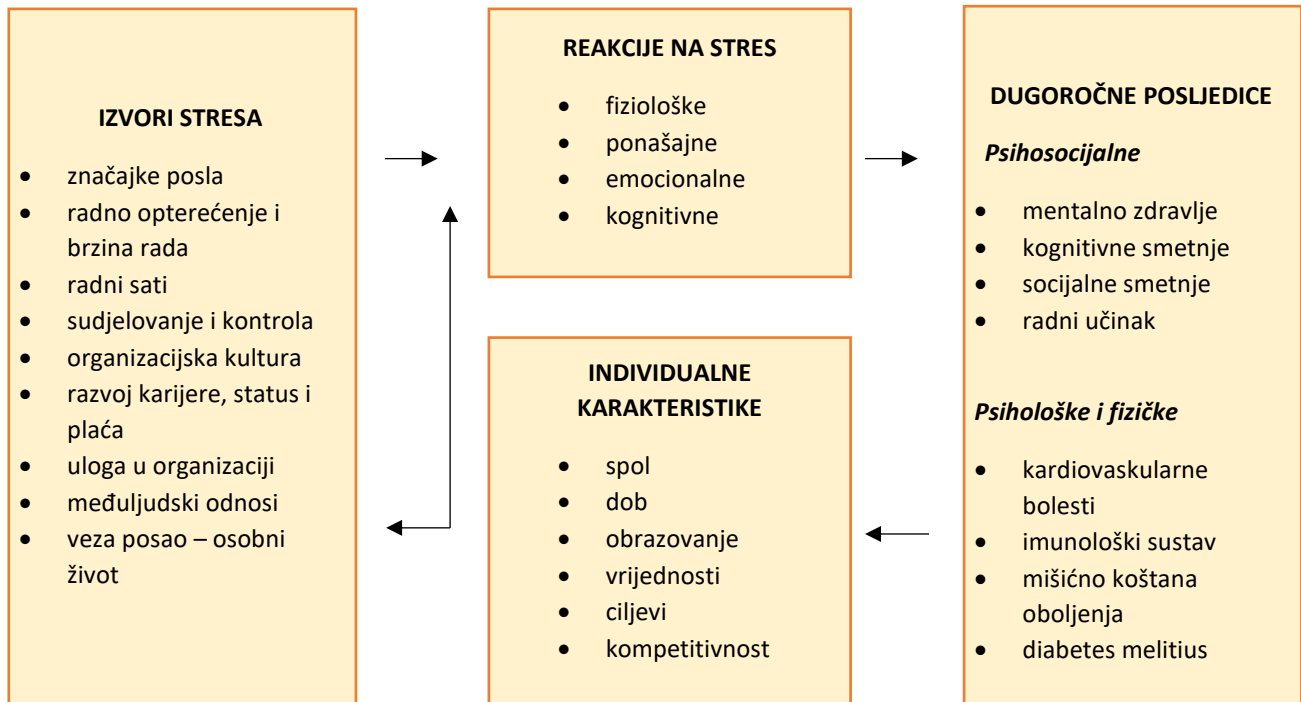
Aktivnost 1. – „Radni zadaci – prije i poslije pandemije“

Ispunite tablicu asocijacijama koje Vam se javljaju, bez puno razmišljanja u prvom valu pisanja.

<i>Moji radni zadaci prije pandemije:</i>	<i>Moji radni zadaci tijekom pandemije:</i>
<i>Aspekti promijenjenog rada s kojima sam zadovoljan/na:</i>	<i>Jeste li nešto dobili u ovim novim okolnostima? Ako da, navedite što:</i>

Profesionalni stres

Značajno nam je da si date priliku osvijestiti sve napore i izazove s kojima ste se borili ili se još uvijek borite. Razmislite o stresorima s kojima ste se suočavali u proteklom razdoblju. Pri tome, u vlastitom propitkivanju, možda Vam može pomoći grafički prikaz **višestrukih i specifičnih izvora profesionalnog stresa** (Hassard i Cox, 2015) iz nastavka:



Aktivnost 2. – „Izvori stresa – od procjene do podrške“

Pokušajte stresogene okolnosti upisati u tablicu u nastavku te za svaku procijenite intenzitet utjecaja dajući ocjenu od 1 do 10. Potom, navedite oblike podrške koje ste koristili u proteklom razdoblju.

Izvor(i) stresa:	Procjena subjektivne razine stresa (od 1 do 10):	Podrška:

Rani znakovi mogućeg javljanja emocionalne iscrpljenosti ili sagorijevanja

U situacijama suočavanja s prevelikim zahtjevima u odnosu na naše vlastite kapacitete i snage ili kada je pomaganje, briga, rad za druge i opće dobro toliko intenzivno iskustvo da smo potrošili sve svoje resurse suočavanja, može doći do znakova emocionalne iscrpljenosti.

Aktivnost 3. – „Znakovi emocionalne iscrpljenosti¹“

Ako ste napravili svoj popis stresora, pozivamo Vas da u tablici u nastavku označite emocije, tjelesne reakcije ili pak ponašanja koje zamjećujete kod sebe u posljednjih mjesec dana.

EMOCIJE	FIZIČKO ZDRAVLJE	PONAŠANJE	RADNO MJESTO
<input type="checkbox"/> anksioznost i frustracija <input type="checkbox"/> osjećaj nemoći i beznada <input type="checkbox"/> tuga <input type="checkbox"/> krivnja <input type="checkbox"/> depresija <input type="checkbox"/> promjene raspoloženja <input type="checkbox"/> apatija	<input type="checkbox"/> glavobolja <input type="checkbox"/> umor i iscrpljenost <input type="checkbox"/> bolovi u mišićima <input type="checkbox"/> abdominalna bol <input type="checkbox"/> povećana osjetljivost za razvoj bolesti	<input type="checkbox"/> poremećaji spavanja <input type="checkbox"/> promjene u apetitu <input type="checkbox"/> razdražljivost <input type="checkbox"/> zlouporaba sredstava ovisnosti	<input type="checkbox"/> izbjegavanje <input type="checkbox"/> kašnjenje <input type="checkbox"/> izostajanje <input type="checkbox"/> manjak (ili nedostatak) motivacije i inicijative <input type="checkbox"/> niska produktivnost

ODNOSI	MIŠLJENJE	DUHOVNOST
<input type="checkbox"/> povlačenje/izolacija <input type="checkbox"/> manjak intimnosti <input type="checkbox"/> nepovjerenje <input type="checkbox"/> preusmjerenja ljutnja <input type="checkbox"/> prezaštitnički odnos	<input type="checkbox"/> dezorijentiranost <input type="checkbox"/> zaboravljivost i problemi pažnje <input type="checkbox"/> perfekcionizam <input type="checkbox"/> rigidnost <input type="checkbox"/> negativne misli i cinizam	<input type="checkbox"/> gubitak smisla <input type="checkbox"/> osjećaj praznine <input type="checkbox"/> ljutnja na Boga <input type="checkbox"/> gubitak nade <input type="checkbox"/> ispitivanje značenja/svrhe života



Vlastita promišljanja, bilješke,
pitanja i nedoumice, ideje...

¹ Prilagođeno prema International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2009). Managing stress in the field. Geneva, IFRC.

OTPORNOST

U sljedećoj cjelini voljeli bismo potaknuti Vaše resurse suočavanja koji Vam mogu pomoći da intenzivnije aktivirate mehanizme prorade te zadržite dobro mentalno zdravlje. U nastavku Vam donosimo nekoliko aktivnosti koje se odnose na razvijanje otpornosti. Nastojali smo se usmjeriti na Vašu individualnu otpornost, ali i izgradnju otpornosti sustava u kojem radite.

Otpornost je definirana kao **kapacitet da se odupremo ili oporavimo** od značajnih izazova koji prijete našoj stabilnosti, održivosti ili razvoju (Masten, 2011). U drugom određenju naglašava se kako je **stjecanje otpornosti proces** kroz koji prevladavamo negativne učinke izloženosti stresorima, a uključuje uspješno suočavanje s traumatskim događajima te izbjegavanje negativnih posljedica koje su povezane s rizicima (Fergus i Zimmerman, 2005). Upravo tema otpornosti zauzima važno mjesto u suvremenim istraživanjima u području društvenih znanosti te navodi iz literature govore sljedeće:

- otpornost možete iskazivati Vi osobno, svojim individualnim karakteristikama, resursima suočavanja i kapacitetom izdržljivosti
- način na koji reagirate na stresore može graditi i jačati Vašu otpornost te kompetencije
- na otpornost u nekoj situaciji, uz osobna obilježja, jako utječe podrška iz/u okolini
- Vaša organizacija je ta koja može promovirati Vašu otpornost i otpornost drugih zaposlenika svojom radnom klimom, vrijednostima i željom za razvojem.

Kombinacija rizika kojima smo izloženi, vlastitih snaga i načina suočavanja, zaštitnih čimbenika koje imamo u svim domenama našeg života (npr., partnerstvo, obitelj, radno okruženje, zajednica u kojoj živimo) u zajedničkoj kombinaciji **daju, stvaraju naš vlastiti put i razinu otpornosti**.

Razna istraživanja došla su do spoznaja kako je veća prisutnost otpornosti povezana s nižim simptomima depresivnosti i anksioznosti (Hjemdal i suradnici, 2006), manje zastupljenim poteškoćama u ponašanju (Donnon i Hammond, 2007) te je kod populacije koja iskazuje više snaga i kompetencija zastupljenije pozitivnije ponašanje.

Aktivnost 4. – „Kviz otpornosti“

Donosimo Vam kratku listu i pozivamo da provjerite vlastite resurse i zaštitne čimbenike koji mogu mijenjati, zaustaviti, usporiti ili čak blokirati utjecaj stresora i raznih rizika kojima možemo biti izloženi. Stoga, označite („x“) svaku tvrdnju koja se odnosi na Vas te provjerite imate li u svom životu uvjete koje istraživanja vezuju uz otpornost. Za veći broj potvrdnih odgovora rastu i šanse da ćete se lakše oporaviti nakon susreta s teškoćama te, pritom, poboljšati i sliku o sebi u vlastitoj efikasnosti. Osim što je upitnik koristan za Vas osobno, možete ga upotrijebiti i u radu s djecom, mladima i odraslima.

1. BRIGA I PODRŠKA	
	U životu imam nekoliko ljudi koji me bezuvjetno vole, za koje mogu reći da su uvijek tu za mene i koji me slušaju bez osuđivanja.
	Aktivan/na sam na poslu, u zajednici ili nekoj drugoj grupi te se tamo osjećam cijenjeno i poštovano.
	Prema sebi se ponašam sa suosjećanjem i izdvajam vrijeme za brigu o sebi (uključujući pravilnu prehranu, dovoljno sna i tjelovježbu).
2. VISOKA OČEKIVANJA	
	U životu imam nekoliko ljudi koji vjeruju u mene i moje sposobnosti.

	Na poslu mi govore da mogu uspjeti u tome što radim.
	Većinu vremena vjerujem u sebe i mislim da posjedujem sposobnosti koje će mi pomoći da ostvarim vlastite ciljeve čak i kad naiđem na teškoće.
3. PRILIKE ZA SMISLENU PARTICIPACIJU	
	Imam bliske odnose u kojima se moje mišljenje i moji izbori čuju i cijene.
	Na mom radnom mjestu moje mišljenja i ideje se poštuju i slušaju.
	Volontiram i pomažem drugima u svojoj zajednici ili vjerskoj organizaciji.
4. POZITIVNA POVEZANOST	
	Uključen/na sam u jedan ili više hobija ili aktivnosti nakon posla.
	Uključen/na sam u jednu ili više grupa izvan posla (primjerice u klubu, vjerskoj zajednici ili sportskom timu).
	Osjećam se povezano i blisko s većinom ljudi na poslu ili u zajednici.
5. JASNE I DOSLJEDNE GRANICE	
	U većini mojih odnosa s prijateljima i članovima obitelji postoje jasne i zdrave granice koje uključuju međusobno poštovanje, osobnu autonomiju i jednak doprinos svake osobe.
	Na mom radnom mjestu postoje jasna i dosljedna očekivanja i pravila.
	Mogu postaviti i održavati zdrave granice, zalažem se za sebe, ne dopuštam drugima da me iskorištavaju i mogu reći „ne“ kada je potrebno.
6. ŽIVOTNE VJEŠTINE	
	Imam (i koristim) vještinu aktivnog slušanja, jasno komuniciram i koristim konstruktivne načine rješavanja sukoba.
	Imam znanja i vještine koje su mi potrebne da bi dobro obavio/la svoj posao.
	Znam postavljati ciljeve i poduzimati korake kako bi se postavljeni ciljevi ostvarili.

Osvrt na moje rezultate...



Vlastita promišljanja, bilješke,
pitanja i nedoumice, ideje...

Model individualne otpornosti

Model individualne otpornosti (Worsley, 1996) naglašava interakciju naših osobnih individualnih kapaciteta i raznih okruženja u kojima se ostvarujemo. Naši osobni kapaciteti su vlastite unutarnje snage koje odgovaraju na pitanje kakvi smo („Ja sam“), socijalne i interpersonalne kompetencije („Ja mogu“) i izvori podrške u okolini koji nam daju osjećaj sigurnosti („Ja imam“). Važno je osvijestiti kakve kapacitete imamo, s kojim smo područjem najzadovoljniji te koje bismo najprije željeli osnažiti.



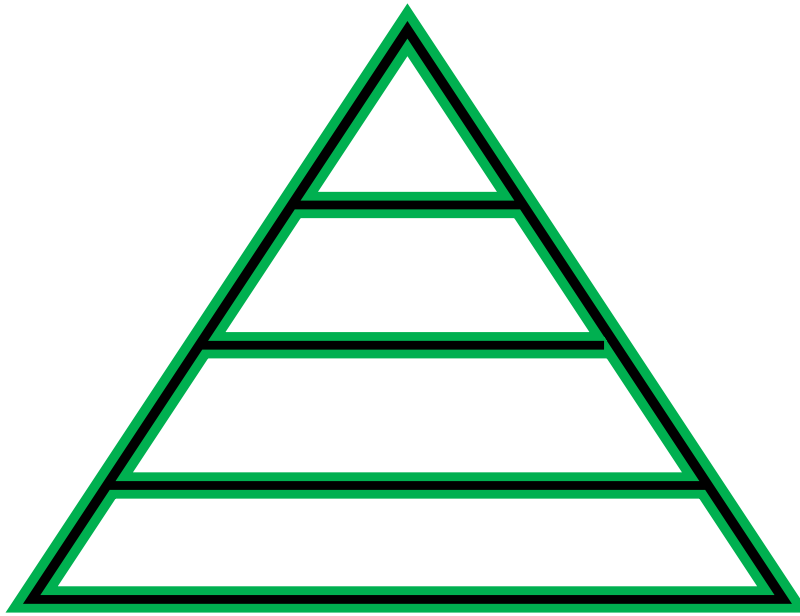
Aktivnost 5. – „Ja u/prema Modelu“

Kako bismo podržali Vaše resurse i integraciju svih proživljenih iskustava, pozivamo Vas da prema predloženom modelu istražite osobne kapacitete te dostupnost podrške i resursa u raznim područjima života koja nas čine onima koji jesmo i koja nas definiraju. Nabrojite asocijacije koje Vam se javljaju na tri nedovršene rečenice („Ja sam...“, „Ja mogu...“, „Ja imam...“) za svaku od područja/domena navedenih u krugovima.

--	--	--

Aktivnost 6. – „Piramida života²“

U ovom aktivnosti istražujemo Vaše vrijednosti i aspekte života koje smatrate najvažnijim sastojcima dobrog življenja, stvari bez kojih ne biste mogli zamisliti život, a niti ga živjeti. Pred Vama je predložak piramide života i pozivamo Vas da razmislite što je za Vas najvažnije. Ono najvažnije zapišite u najvažnije u bazu piramide, u njezine temelje, a manje važne stvari rasporedite sve do vrha.



Po završetku ispunjavanja, promislite o sljedećim pitanjima:

„Koji Vam je doživljaj kada gledate ispunjenu piramidu?“, „Jeste li nečime iznenadili sami sebe?“, „Ostvarujete li trenutno te vrijednosti?“, „Na koje teškoće nailazite pri ostvarivanju vrijednosti?“

Također, ukoliko ste u prilici, opisanu aktivnost možete raditi u društvu ostalih kolega s posla. Na taj način ćete biti u prilici istraživati vrijednosti Vaše radne okoline te, kroz dijeljenje individualnih piramida života, uočiti one zajedničke vrijednosti. Predlažemo da ih zapišete u zajedničku/grupnu piramidu.



² Aktivnost preuzeta iz knjige Mitrović, M., Šimek, M. (2004). Trauma i samopomoć. Edukacijska kuća, Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, Osijek.

Aktivnost 7. – „Moji odnosi s drugima“

Pozivamo Vas da se prisjetite svojih odnosa, njihovih kvaliteta i karakteristika te podrške koju iz njih crpите. Iako smo sigurni da to već znate, želimo Vas podržati u realizaciji inventure svojih kvalitetnih i važnih odnosa. Neke stvari je dobro zapisati kako bi nam bile lako dostupne u trenucima stresa ili sumnje te nas tako podsjetile gdje pripadamo i kako rastemo kroz odnose. Također, možete analizirati nekoliko važnih odnosa u Vašem životu.

<i>Važan odnos:</i>	
<i>Uloga koju taj odnos ima u mom životu:</i>	
<i>Zbog čega je važan za mene?</i>	
<i>Na koji način mogu i dalje ulagati u taj odnos i održavati ga?</i>	
<i>Što mogu (dodatno) učiniti kako bi taj odnos postao još bolji?</i>	

Nakon što ste ispunili priloženu tablicu, pozivamo Vas da nacrtate „Stablo odnosa“ ili iskoristite predložak iz nastavka. U korijenje i grane navedite imena ljudi koju su Vam važan izvor podrške, na koje možete računati, obratiti im se s povjerenjem. Također, zapišite na koji način Vam te osobe mogu pomoći pri suočavanju i pružiti Vam potrebnu podršku.



Otpornost sustava u kojima radite

Način funkcioniranja škola i ustanova socijalne skrbi, organizacija rada, procesi poučavanja i vođenja iznimno su izmijenjeni u novonastalim okolnostima. U sustavu odgoja i obrazovanja trenutno je puno promjena s kojima su suočeni stručni suradnici, učitelji/nastavnici te sami učenici i njihovi roditelji, a često mnoštvo promjena i izazova za naše kapacitete uključuje i osjećaj zbunjenosti i nesnalaženja. Pri povratku u školske klupe, i učitelji/nastavnici i učenici trebat će najprije zajednički proraditi sve proživljeno. Načini na koje smo se svi suočavali su posve individualni i kompleksni. Pandemija je ogolila i već prisutne ekonomske nejednakosti među učenicima. Povratak realno školsko okruženje **pruža nove prilike i mogućnosti za aktivnije uključivanje učenika, promoviranje mentalnog zdravlja učitelja/nastavnika, snažnije povezivanje s roditeljima i zajednicom te proširivanje naših definicija što sve učenje jest i gdje se ono sve odvija.**

U navedenom može Vam pomoći i **pristup razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija** (CASEL, 2013; CASEL, 2020) i **pristup otpornosti** (Masten, 2011; Henderson i Milstein, 1996) jer, nakon ovih izvanrednih okolnosti, imate priliku promisliti kakvu školsku kulturu želite graditi u budućnosti. CASEL (2013) definira pristup razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija kao proces kroz koji djeca i mladi te odrasli razvijaju vještine za nošenje s osjećajima, postavljaju i postižu pozitivne ciljeve, pokazuju suosjećanje prema drugima, uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose te donose odgovorne odluke. Sam je pristup temeljen na desetljećima istraživanja i donosi znanstveno-utemeljene preporuke. Iako se navedeno prvenstveno odnosi na sustav odgoja i obrazovanja, smatramo kako se osnovni principi i načela mogu prenijeti i u druge sustave koji skrbe i pružaju potporu djeci i mladima.

Prije prelaska na razne prijedloge aktivnosti, pozivamo Vas da promislite i odgovorite (na pojedina ili sva) pitanja iz nastavka:

Kakvo je bilo Vaše iskustvo tijekom rada od kuće i/ili provođenja nastave na daljinu?

Koje ste poteškoće imali?

S čime ste zadovoljni? Na što ste posebno ponosni?

Što je Vaša škola/ustanova napravila dobro, a što je moglo biti bolje?

Što Vam je na umu kada razmišljate o idućoj školskoj godini?

Imate li ideje kako biste Vašu školu/ustanovu još više pretvorili u „zajednicu gdje brinete jedni o drugima“?

Aktivnosti za stručnjake/pomagače za lakše nošenje sa stresnim razdobljima

U nastavku donosimo Vam nekoliko vježbi za koje vjerujemo kako mogu biti od pomoći prilikom prorade proživljenih iskustava i/ili se mogu koristiti kada se osjećate pod pritiskom, u trenucima uznemirenosti, u emocionalno zahtjevnim ili stresnim situacijama.

Vježba: Nošenje s neugodnim mislima – „Dovedite u pitanje svoje brige i tjeskobne misli“

Često je snažan osjećaj tjeskobe i stresa povezan s načinom na koji razmišljamo. Na primjer, u stanjima stresa često nam se mogu pojaviti misli poput „Ništa ne mogu učiniti u vezi toga“ ili „Neću se moći nositi s time“. Te misli mogu biti toliko snažne da mi zaista vjerujemo kako su one istinite.

Međutim, nisu sve naše misli činjenice. Mnoge su jednostavno uvjerenja kojima snažno vjerujemo. Ponekad ta uvjerenja držimo toliko dugo da se čini kako se radi o činjenicama. Kako možemo znati jesu li naše misli istinite ili su samo uvjerenja na koja smo navikli? Predlažemo Vam nekoliko koraka koji Vam mogu pomoći da istražite i dovedete u pitanje svoje brige i anksiozne misli.

- 1) Započnite tako što ćete pokušati „uhvatiti“, odnosno prepoznati svoje tjeskobne misli. Kad se osjećate tjeskobno ili pod stresom, zastanite i zapišite što u tom trenutku mislite. Koje Vam sve misli prolaze glavom? Možda ćete u tim trenucima primijetiti više od jedne misli i to je sasvim u redu. Vaše tjeskobne misli će vjerojatno započinjati poput „Što ako...“ ili „Zabrinut/a sam zbog toga...“
- 2) Jednom kada identificirate tjeskobnu misao, izazovite je. Zapitajte se:
 - Je li ta misao zaista istinita?
 - Kako znam da je to istina?
 - Je li 100% istina i uvijek istina?
 - Koji su dokazi za tu pomisao?
 - Koji su dokazi protiv te misli?
 - Je li se stvar o kojoj brinem ikada prije dogodila?
 - Što se zapravo dogodilo?
 - Kako sam se snašao/la tada? Kakav je bio krajnji rezultat?
- 3) Ako Vam je i dalje teško otpustiti tjeskobne misli, zapitajte se „Što zabrinutost čini za mene? Pomaže li mi riješiti problem ili me drži zaglavljenom/nim u ovom neugodnom osjećaju?“. Propitajte se koliko je korisno razmišljati na taj način.
- 4) Nakon što prođete kroz ove korake, pogledajte možete li smisliti uravnoteženiju misao. Na primjer, misao „Ja nisam učinkovit/a kao učitelj/ica u ovim okolnostima“ pokušajte zamijeniti s onom poput „Ja se u ovim iznenadnim i novim okolnostima trudim i dajem sve od sebe biti dobar/dobra učitelj/ica iako i sam/a prolazim kroz zaista stresno razdoblje“.

Vježba: Disanje kao podrška u stresnim razdobljima – „Dah kao sidro“

Ova jednostavna vježba fokusiranja na svoj dah Vam može biti podrška u trenucima uznemirenosti, kada osjetite da Vam je potrebna relaksacija ili, jednostavno onda, kada osjetite da Vam je pažnja raspršena i potreban Vam je snažniji fokus.

Pronađite miran kutak i sjednite u udoban položaj s uspravnom kralježnicom. Ako Vam je to ugodno, zatvorite oči ili usmjerite mekani pogled prema dolje. Udahnite polako kroz nos i izdahnite kroz usta te ponovite to nekoliko puta u ritmu koji vam odgovara. Obratite pažnju na dio tijela u kojemu najviše

osjećate svoje disanje kada dišete na ovaj način. Jesu li to nosnice kada zrak polako ulazi u Vaše tijelo, grlo, prsni koš, trbušna šupljina ili možda usnice kada izdah polako izlazi iz Vašeg tijela? Udišući zrak kroz nos i izdišući ga kroz usta u ritmu koji Vam odgovara, pronađite svoje mjesto disanja. Zatim samo nastavite disati na način da udišete kroz nos, a izdišete kroz usta, ali neka sva Vaša pažnja bude na tom mjestu u tijelu u kojemu najviše i najlakše osjećate svoje disanje. Dišite neko vrijeme zadržavajući fokus samo na tom dijelu tijela (nosnice, grlo, prsni koš, trbušna šupljina ili usnice). Kada ćete to raditi, vrlo vjerojatno će se ubrzo pojaviti razne misli poput „Zašto ja ovo radim?“, „Čeka me posao koji nisam napravio/la“, „Ima li još sladoleda u frižideru?“ i sl. To je sasvim u redu, samo primijetite te misli, primijetite da ste odlutali (možete u sebi reći – „Odlutao/la sam“) te vratite svoj fokus ponovno na svoje mjesto disanja. Koliko god puta da tijekom ove vježbe odlutate u mislima, svaki puta svoj fokus nježno vratite na svoje mjesto disanja. Nakon što ste ovako disali 5 minuta (možete si postaviti alarm), otvorite oči i ostanite još malo u kontaktu s time koje je mjesto vašeg disanja tako što ćete, možda, staviti ruku na to mjesto.

Tijekom dana probajte obratiti pažnju na to mjesto, ono će vam pomoći da primijetite kakvo je vaše disanje i je li Vam možda potreban dublji udah i duži izdah što dovodi do osjećaja relaksacije. Vježbanje usmjeravanja fokusa na mjesto vašeg disanja samo 5 minuta dnevno može Vam pomoći i u uvježbavanju kontrole nad Vašom pažnjom ukoliko je ona često raspršena kada se trebate na nešto fokusirati.

Vježba: Disanje kao podrška u stresnim razdobljima – „Dišem uz svoj dlan“

Koristeći svoj dlan možete uvježbavati svoj fokus na disanje te se na taj način opustiti od napetosti i uznemirujućih misli. Svoj lijevi dlan vertikalno/uspravno ispružite ispred sebe te prislonite kažiprst desne ruke uz donji, vanjski rub lijevog dlana odmah ispod malog lijevog prsta. Zatim polako, uz dugi udah, desnim kažiprstom prolazite uz vanjski rub svojeg lijevog dlana sve do vrha lijevog malog prsta. Nakon što ste uz uzdah došli do vrha lijevog prsta, polako nastavite uz dugi izdah desnim kažiprstom pratiti unutarnji rub lijevog malog prsta. Kada ste s izdahom došli do prostora između lijevog malog prsta i prstenjaka, ponovno uz jedan dugi udah polagano desnim kažiprstom pratite desni rub svog lijevog prstenjaka sve do vrha tog prsta. Uz dugi izdah se nastavite polako kretati desnim kažiprstom uz lijevi rub lijevog prstenjaka do prostora između lijevog prstenjaka i srednjeg prsta. Uz duge uzdahe i izdahe, nastavite pratiti desnim kažiprstom obrise svojeg dlana sve do lijevog donjeg ugla lijevog dlana na samom završetku lijevog palca. Nakon što ste jednom disali uz obris svojeg dlana, možete ponovi „šetnju“ kažiprstom i u suprotnom smjeru – od lijevog palca do malog prsta. Važno je da se kažiprst uz rub dlana kreće polako kako bi disanje bilo duboko i kontrolirano te da budete usmjereni na povezivanje udaha i izdaha s pokretom kažiprsta. Ukoliko ste ljevak, vježbu možete napraviti tako da lijevim kažiprstom pratite obris svog desnog dlana. Ponovite ju više puta tokom dana i kada primijetite da ste uznemireni i napeti ili kada imate osjećaj da Vam je pažnja raspršena.

Vježba: Kako pristupiti problemima koji nas opterećuju – „Rješavanje problema po koracima“

U stresnim okolnostima često nam događa da se osjećamo preplavljenima raznim situacijama i problemima za koje mislimo da ih trebamo riješiti. Može biti korisno utvrditi kojim situacijama i problemima se zaista trebamo posvetiti, a što su samo naše brige koje nisu nužno utemeljene u stvarnosti. Donosimo nekoliko koraka koje možete poduzeti kako biste riješili probleme koji Vam se mogu pojaviti tijekom stresnog razdoblja.

- 1) Odvojite malo vremena za prepoznavanje onoga što smatrate svojim trenutnim problemom ili problemima te zapišite ih na papir. Pokušajte biti što precizniji u opisu problema koji Vas brinu.

- 2) Odaberite problem koji Vas najviše zaokuplja i u najvećoj Vam mjeri izaziva tjeskobu. Razdvojite taj problem na manje dijelove jer ćete se na taj način osjećati njime manje preplavljeno. Razmislite koji su dijelovi tog problema najhitniji – Što treba biti učinjeno odmah, što se sutra može riješiti te što se može odgoditi ili od čega možete potpuno odustati jer to dugoročno zapravo nije važno?
- 3) Zatim usmjerite svoju pažnju na razmišljanje o svim mogućim načinima rješavanja tog problema i zapišite sve opcije koji se možete prisjetiti.
- 4) Identificirajte i opišite prednosti i nedostatke svake mogućnosti.
- 5) Odaberite onu opciju koju smatrate najvjerojatnijom da će dovesti do rješenja problema, a koja je u skladu s Vašim mogućnostima i vrijednostima.
- 6) Isprobajte to rješenje u praksi i promatrajte kako Vam ide primjena navedenog – Je li to riješilo problem? Je li to malo pomoglo? Trebate li prilagoditi rješenje ili razmotriti neko drugo s Vašeg popisa?
- 7) Pitajte druge kako vide Vaš „problem“? Ako se slažu da je to pravi problem, zatražite od njih i povratnu informaciju o Vašem rješenju.
- 8) Razmislite i o vođenju malog dnevnika rješavanja svog problema. Pismeno izražavanje i praćenje Vam može pomoći da lakše osjetite događa li se rješenje problema i smanjuje li se Vaš osjećaj bespomoćnosti u odnosu na problem koji pokušavate riješiti.

Vježba: Suosjećanje prema sebi

Uzmite par trenutaka i razmislite postoji li situacija, neko Vaše ponašanje/reakcija, osobina ili nešto drugo što si jako zamjerate vezano uz ovu krizu i pandemiju? Probajte to napisati iskreno, baš onako kako se te misli pojavljuju u Vašoj glavi (ovo neće čitati nitko osim Vas) u polje za tekst.

„Ljutim se na sebe/ Zamjeram si što za vrijeme pandemije...“

Sada zamislite da pred Vama stoji netko do koga Vam je jako stalo, ali baš jako. Zamislite da je sve što je napisano u prethodnom polju za tekst došlo upravo od te osobe... Pročitajte ga još jednom i promislite:

„Što biste odgovorili toj osobi na to što ste pročitali?“

U nastavku napišite svoj odgovor osobi do koje Vam je jako stalo.

Većini nas je puno lakše imati suosjećanja prema bliskim ljudima nego prema nama samima. Ova vježba Vam može pomoći u osvještavanju toga i možda biti prva stepenica u razvijanju suosjećanja prema sebi.

„Kako imati suosjećanje prema sebi u trenucima težine?“

- 1) Prije svega je važno primijetiti da nam je u nekom trenutku ili razdoblju teško i reći si „**Ja sada osjećam bol i patnju.**“ Pronađite svoju rečenicu vezno uz situaciju koju proživljavate poput rečenica “Ovo me baš boli...”, “Ovo mi je jako stresno!”, “Bojim se...”.
- 2) Nakon što ste si dozvolili osjetiti težinu, važno je podsjetiti se da je, na određeni način, **patnja sastavni dio životnog iskustva i nešto vrlo univerzalno.** Prije ili kasnije svako ljudsko biće prolazi kroz neugodne emocije poput Vaše i u situacijama težine Vam može pomoći ukoliko se prisjetite toga.
- 3) Zatim odlučite da ćete u tom izazovnom trenutku boli i patnje biti **dobri prema sebi.** Možete u sebi ili na glas reći “Prihvaćam sebe i u ovoj situaciji”, “Opraštam si.”, “Biti ću snažan/na.” ili “Biti ću strpljiv/a sa sobom.”



Iako je ovaj materijal prvenstveno namijenjen stručnjacima i jačanju resursa za konstruktivan oporavak nakon stresnih i emocionalno izazovnih događaja, nikako ne smijemo zaboraviti na korisnike s kojima radimo te važnost poticanja i razvoja otpornosti i njihovih socijalno-emocionalnih kompetencija.

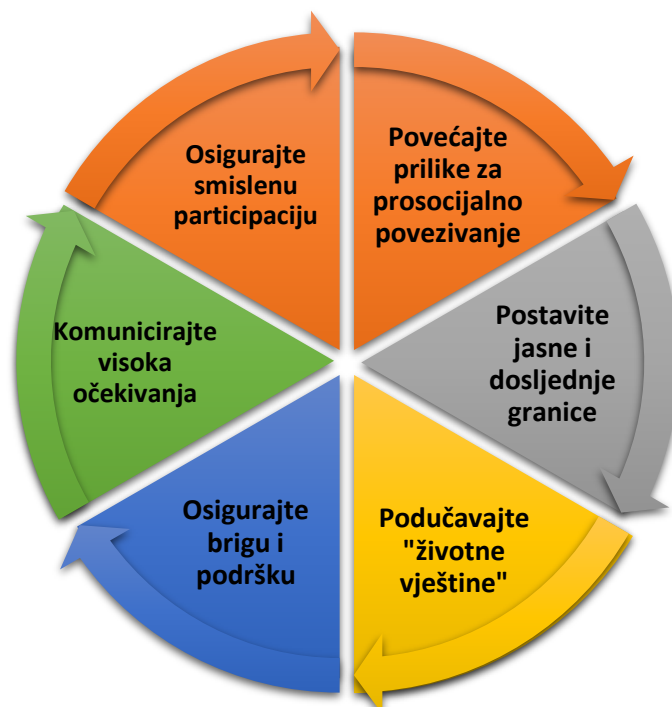
Povratkom u školske klupe, odgojne skupine, radne zajednice i sl., imajući neposredniji kontakt u stabilnijim okolnostima te vraćajući se u stare ili stvarajući nove rutine, potrebno je djeci i mladima omogućiti prorađivanje doživljenih iskustava. Uvažavajući njihovu dob, razvojne karakteristike i potrebe, dajte im priliku za iskazati svoje emocije, podijeliti, osvrnuti se na proživljeno i ono što su naučili (o sebi, drugima, svijetu) tijekom razdoblja pandemije te na koji način je navedeno utjecalo ili kako to mogu ponijeti za budućnost. Brojne su mogućnosti koje se mogu dati djeci i mladima za iznijeti svoja iskustva – zajednički razgovori, pisanje ili ispunjavanje radnih listića, crtanje, glazba, kreativne tehnike itd.

Kako graditi povezaniju (radnu) zajednicu?

Istraživači u području otpornosti sve više pišu o otpornosti sustava i radnih zajednica, o načinima na koje možemo prepoznati da je neki sustav otporan ili kako možemo ulagati u otpornost te njegovati je na razini cijele zajednice. Henderson i Milstein (1996), na temelju sinteze literature, navode nekoliko karakteristika **otpornih škola i drugih organizacija**:

- promoviraju bliske odnose
- cijene i ohrabruju stjecanje znanja
 - u interakciji koriste puno topline i nisku razinu kritike
- postavljaju i potkrepljuju jasne granice (pravila, norme, očekivanja)
 - potiču podržavajuće odnose s brojnim brižnim odraslima
- promoviraju dijeljenje odgovornosti, međusobno pomaganje, doprinos drugima i ljubaznost
- osiguravaju dostupnost resursima kako bi se zadovoljile temeljne potrebe (od sigurnog smještaja, hrane, zdravstvene skrbi te kvalitete slobodnog vremena)
 - postavljaju visoka i realistična očekivanja
 - potiču postavljanje ciljeva i ulaganje truda
- potiču prosocijalne vrijednosti (primjerice, altruizam) te životne vještine (poput, suradnje)
 - osiguravaju snažno vodstvo, uključuju sve dionike u donošenje odluka te osiguravaju smislenu participaciju
 - cijene individualne talente i doprinos svakog člana zajednice.

Kako bi se ulagalo u okolinske uvjete koji doprinose otpornosti, isti autori predlažu korištenje „**Kotača otpornosti**“ kao nit vodilju za jačanje zaštitnih čimbenika, snaga i pozitivnog stava prema sebi (Henderson i Milstein, 1996; adaptirano iz knjige „Resiliency in Schools: Making it Happen for Students and Educators“). Kotač otpornosti primjenjiv je na sustav odgoja i obrazovanja, no može se kvalitetno koristiti i u drugim sustavima ili zajednicama te upotrijebiti i u okviru obiteljskog konteksta (u radu s obiteljima kojima je potrebna dodatna podrška).



U nastavku možete pronaći informacije i kratka pojašnjenja o pojedinim koracima koji mogu doprinijeti izgradnji otpornosti unutar sustava odgoja i obrazovanja. Prve tri grupe smjernica temelje se na istraživanjima rizičnih čimbenika (Hawkins i Catalano, 1990; Hawkins, Catalano i Miller, 1992; Durlak i sur., 2011), a konkretno znače:

- 1) **POVEĆAVANJE PRILIKA ZA POVEZANOST** – uključuje osnaživanje veza i izgradnju odnosa učenika s učiteljima/nastavnicima i svim odraslima u školi, kao i promicanje prosocijalnih odnosa među vršnjacima. U praktičnom smislu, unutar ustanove to možemo graditi kroz sudjelovanje u konstruktivnim (izvan/nastavnim i izvan/školskim) aktivnostima, od sportskih, umjetničkih ili vezanih uz specifično područje znanja i vještina. Važno je osigurati i prilike za povezivanje učitelja/nastavnika i učenika izvan samog konteksta podučavanja (primjerice, kroz zajedničko sudjelovanje u školskim volonterskim akcijama, akcijama u zajednici i zajedničke projekte koji su usmjereni na zajednicu).
- 2) **POSTAVLJANJE JASNIH I DOSLJEDNIH GRANICA** – ova se preporuka odnosi na razvijanje i primjenu jasnih školskih pravila i procedura, načina ophođenja i normi. Iznimno je važno taj „ethos“ ustanove razviti u suradnji s učenicima – kroz njihovo uključivanje i traženje povratnih informacija. U tome može pomoći provođenje ankete u svim razrednim odjeljenjima s nekoliko važnih pitanja za sve učenike i odrasle, poput: „Kakva pravila želim u našoj školi?“, „Koje posljedice predlažem za kršenje tih pravila?“, „Što mi je u školi važno?“, „Što mi u školi nedostaje?“, „Koja su moja očekivanja od...?“ i slično. Stručni timovi mogu sumirati sve dobivene odgovore te o njima u školi provesti javnu tribinu. Zaključci i preporuke trebaju biti napisani i izvješeni na centralnom mjestu u ustanovi.
- 3) **UČENJE ŽIVOTNIH VJEŠTINA** – u raznim je oblicima u školskom kontekstu nužno sustavno osigurati podučavanje komunikacijskih vještina, vještina suradnje, mirnog razrješavanja sukoba te asertivnosti. Od posebne važnosti za otpornost i mentalno zdravlje učenika je podučavanje vještina rješavanja problema, donošenje odluka i zdravih načina nošenja sa stresom. Kroz izgradnju ovog seta vještina utječemo i na prevenciju rizičnih ponašanja učenika, ali i bolje suočavanje s postupcima vršnjaka ili pak odraslih koji su povređujući.

Iduće tri smjernice iz „Kotača otpornosti“ proizašle su iz istraživanja raznih autora koji su se usmjerili na ispitivanje otpornosti kroz životni vijek (Benson, Galbright i Espeland, 1994):

- 4) **OSIGURAVANJE BRIGE I PODRŠKE** – ključni je element u spomenutom modelu jer sva istraživanja pokazuju kako je nemoguće prevladati teškoće ukoliko nemamo iskustvo da netko o nama brine, bezuvjetno nas podržava i ohrabruje. Idealno je kada učenik to iskustvo donosi iz obiteljskog konteksta, no važno je da škola ima na umu kako svakom djetetu treba barem nekoliko odraslih osoba kojima se može obratiti za pomoć. Ustanova koja je otporna promovira traženje pomoći, kome se učenici mogu obratiti, jasno komunicira koji su resursi dostupni za podršku te oko potencijalnih potreba ima s njima otvorenu komunikaciju (primjerice, putem sandučića s anonimnim porukama, korištenjem javne oglasne ploče i slično). Isto tako, otporne škole organiziraju i sustave vršnjačke potpore. Na taj način, kroz stvaranje brižnog konteksta, učenicima osiguravamo i mogućnost boljeg akademskog uspjeha jer dokazano je da učenici u brižnijim školama postižu bolje ocjene i postignuća.
- 5) **POSTAVLJANJE I KOMUNICIRANJE VISOKIH OČEKIVANJA** – ova se preporuka pojavljuje i u literaturi koja se odnosi na izgradnju otpornosti, ulaganja u socijalno-emocionalne kompetencije, ali i onoj koja se odnosi na dobar školski uspjeh i rezultate učenika. Kako bi očekivanja bila motivirajuća, važno je da budu i visoka i realistična. Ova je preporuka posebno značajna za učenike lošijeg uspjeha jer vrlo često, već jako rano tokom školovanja, odrasli prestaju očekivati uspjeh od njih te i oni sami nastavljaju imati vrlo niska očekivanja od sebe.
- 6) **OSIGURAVANJE PRILIKA ZA SMISLENU PARTICIPACIJU** – ova strategija odnosi se na osiguravanje prilika u kojima učenici u sigurnom okruženju mogu vježbati svoje socijalno-emocionalne

kompetencije. To bi značilo da otporne škole omogućavaju učenicima vježbanje donošenja odluka, planiranje, rješavanje problema, asertivnost i pomaganje drugima i to na način da su izravno i jasno uključeni u rješavanje školskih problema. Djecu i mlade se pita za mišljenje oko školskih problema te se rješavaju zajedno s njima. Uz to, način provođenja nastave je, također, povezan s promocijom ovih vještina i stvaranjem prilika tako što se gradivo povezuje s praktičnom primjenom, eksperimentima, stvarnim životom te za nastavnu se građu učenicima paralelno daje i odgovor zbog čega se nešto uči i kako to kasnije mogu iskoristiti.

I **programi socijalno-emocionalnih kompetencija** ulažu u dobrobit učenika te učitelja/nastavnika. U literaturi se mogu pronaći **organizacijske i relacijske preporuke** za primjenu na razini cijele škole (CASEL, 2013; Ashdown i Bernard, 2012; Payton i sur., 2008), a koje su prvenstveno namijenjene vodstvu ustanove, stručnim suradnicima i učiteljima/nastavnicima:

- Razvijajte osjećaj optimizma kod učenika, pripadnost školi i ponos školskim uspjesima.
- Pravedno reagirajte na poteškoće u ponašanju i razvijajte tolerantne načine discipliniranja.
 - Ulažite u razvoj školskog okruženja koje je prijateljsko, uključujuće i inkluzivno.
 - Organizirajte multidisciplinarnе timove kako biste podržali usavršavanje nastavnika.
 - Ulažite u partnerstvo zajednice i škole.
 - Koristite razne kreativne strategije kako biste u rad škole uključili roditelje.
 - Razvijajte vlastiti sustav prepoznavanja vršnjačkog nasilja i protokol reagiranja na vršnjačko nasilje.
 - Unutar raznih predmeta promovirajte učenje emocionalnih i socijalnih vještina.
- Kada god je moguće potaknite nastavnike na praktične projekte i rad, posebice zbog učenika koji nisu toliko dobri u izvršavanju akademskih zadataka.
 - Osiguravajte dovoljno izvannastavnih aktivnosti.
 - Osiguravajte učenicima prilike za učenje odgovornosti prema društvu kroz angažman škole u socijalnim akcijama za zajednicu.
 - Osiguravajte učenicima mogućnost izbora kada god je to moguće (npr., izbor menija i hrane za ručak, izbor zadaće i dr.).
- Potičite pomaganje među učenicima (programima mentorske i vršnjačke potpore, organiziranjem pomoći u učenju – stariji učenici mlađim učenicima i sl.).
 - Kada god je moguće, uključite učenike da uređuju i uljepšavaju školu.



ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE
odgojnoerf@gmail.com

Centar za rehabilitaciju
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilište u Zagrebu
<https://centar.erf.unizg.hr/>