

Stručni rad

# **KAKO DJECU S POSEBNIM POTREBAMA POUČAVATI NA DALJINU BEZ STRESA?**

mag. Turinek Barbara

Osnovna škola Karla Destovnika-Kajuha, Šoštanj

**Sažetak**

Sati dodatne stručne pomoći pri poučavanju djece s posebnim potrebama na daljinu mogu biti vrlo naporni. Okruženje za učenje koje učenici imaju kod kuće nije uvijek idealno. Takav sat može za nas kao učitelje biti vrlo stresan, osobito zato što nas na takve sate nitko nije pripremio. Uz pomoć knjige *Sjediti mirno kao žaba* upoznala sam pojam pomnosti ili pune svjesnosti (nazvane i usredotočena svjesnost, engl. mindfulness) te nekoliko osnovnih vježbi koje sam upotrijebila za uspješno prevladavanje stresa.

**Ključne riječi:** stres, pomnost, pažnja, disanje

## 1. Uvod

Rad od kuće može biti vrlo stresan, posebice u individualnom radu s djecom s posebnim potrebama. Pri poučavanju na daljinu u programu Microsoft Teams bili smo bačeni u za nas novo okruženje. Tako nastavi ponekad nije prisustvovao samo učenik, već i njegova cijela obitelj. Zamislite buku troje braće i majke koja radi umjesto kćeri, zapisuje u bilježnicu te unatoč upozorenjima ne prestaje. Nitko nas nije pripremio na takve sate nakon kojih smo iscrpljeni, katkad čak i pregorjeli. U takvim trenucima trebamo nešto na što se možemo osloniti, što nam može pomoći preživjeti takav sat. Meni su pomogli pojam pomnosti i vježbe koje sam izvodila. Ideju sam dobila u knjizi *Sjediti mirno kao žaba*.

## 2. Što za nas znači stres?

Stres je riječ koju u posljednje vrijeme često čujem, posebno kad razgovaram s učiteljicama i učiteljima. NIJZ (Nacionalni institut za javno zdravstvo) definira stres kao „normalnu reakciju pojedinca kada mu je fizička ili psihička ravnoteža privremeno poremećena zbog unutarnjih ili vanjskih utjecaja (stresora). Stresori mogu dolaziti u različitim oblicima. Mogu biti manji (npr. gužva na cesti) ili veći (npr. smrt u obitelji), vanjski (npr. kratak rok za određeni zadatak) ili unutarnji (npr. brige, crne misli), negativni (npr. prometna nesreća) ili čak pozitivni (npr. rođenje djeteta)” [2.]

Stoga stres nekim osobama može predstavljati poticaj, a drugima stresor. Problem se ne javlja kada pojedinac kontrolira situaciju. Problem nastaje kad pojedinac osjeti kako mu je ravnoteža toliko narušena da više ne može ići dalje. Da se našao u situaciji s kojom se ne zna nositi. A ponekad je stresnih situacija jednostavno previše.

Na mrežnoj stranici NIJZ-a možemo pročitati kako se „neugodni simptomi stresa odražavaju na sva četiri aspekta pojedinca – na tijelu, emocijama, ponašanju i mislima. Karakterizira ga ubrzani rad srca, glavobolja ili probavne smetnje; napetost, utučenost, razdražljivost; nedostatak volje, poteškoće sa spavanjem i pažnjom, kao i negativne misli (npr. 'Ja ovo ne mogu').” [2.] Svakako je važno da stres, odnosno stresore koji ga uzrokuju, na vrijeme prepoznamo, jer mogu eskalirati i prouzročiti smanjenje imuniteta, a to posljedično može dovesti do oboljenja. NIJZ preporučuje pronaći odgovarajući način za ovladavanje stresnim situacijama, tijekom kojih je dobro poznavati razne tehnike opuštanja koje možemo upotrijebiti.

## 3. Pojam pomnosti

Naše je okruženje preplavljeno tehnikama meditacije, vježbama opuštanja i mnogim sličnim aktivnostima. Svima nam je već poznato koliko je važno pravilno disanje, koliko je važno znati se zaustaviti i opustiti. Ali svaki rad na sebi iziskuje trening i dosljednost. Vježbe koji bi nam trebale pomoći pri opuštanju često propustimo upravo zato što u

svakodnevnom ritmu ne nalazimo ili ne izdvojimo dovoljno vremena za njih. Zato nam je ponekad kakva prečica naročito dobrodošla.

Na riječ pomnost prvi sam put naišla u knjizi *Sjediti mirno kao žaba* [3.]. Autorica kaže kako „pomnost nije ništa drugo nego svijest o prisutnosti u datom trenutku, otvorena i ugodna spremnost na razumijevanje stvari koje se događaju u vama i oko vas. To znači živjeti u sadašnjem trenutku (što nije isto što i razmišljati o sadašnjem trenutku) bez da se stvari osuđuju, namjerno previđaju ili izgubi ravnoteža pod pritiscima svakodnevnog života.” [3.]

Na mrežnoj stranici Društva za razvoj pomnosti o pomnosti navode: „Pomnost je duševna sposobnost svakog čovjeka. Ona također označava skup tehnika i metoda kojima sustavno razvijamo tu svijest. Pritom razlikujemo (a) formalne vježbe (meditaciju), poput minute za disanje, pregleda tijela, jednostavne prisutnosti i pomnosti u kretanju i (b) neformalne vježbe, gdje pomnom svjesnošću obavljamo aktivnosti svakodnevnog života kao što su pranje zubi, razgovor, vožnja automobila, čekanje u redu, šetnja gradom, vožnja autobusom i sl. Svim vježbama povećavamo razinu pomne svjesnosti u životu općenito.” [1.]

Istraživanje riječi pomnost vodi nas do vrlo detaljnih definicija i određenja. Ako se zamislimo nad samom riječju, otvara nam se horizont njezinih dimenzija, koje nisu tako jednostavne kao što se na prvi pogled čini. Knjiga *Sjediti mirno kao žaba* namijenjena je djeci i njihovim roditeljima, pa je zato možda napisana na popularniji način i pojam pomnosti približava svakome.

„Pomnost nije samo tehnika, već proces spoznaje, prihvaćanja i mijenjanja. Način je života koji se ogleda u svim područjima našeg života. Sve jasnije opažanje i razlikovanje događaja u okviru naših doživljaja omogućuje nam put osobnog rasta koji je kod svakoga jedinstven. Pogledajmo primjerice osobnu pripovijest o tome tko smo, što smijemo i što bismo trebali biti. Svjesnost o tome omogućuje nam iskorak iz ustaljenog načina djelovanja i priliku za stjecanje novih iskustava.” [1.]

Pažnja započinje disanjem, sa sviješću o tome da dišemo. Svi, naravno, znamo da dišemo, ali jesmo li toga svjesni? Snel kaže: „Disanje se ne može zaboraviti, ostaviti ili odgoditi. Dišete dok ste živi. Dišete i u ovom trenutku. Osjećate li? Vaše vam disanje može otkriti mnogo toga. Može vam reći jeste li napeti, smireni ili nemirni i nije važno zadržavate li dah ili dišete spontano. Kad počnete opažati svoje disanje, postajete sve svjesniji svog unutarnjeg svijeta, usmjerivši pažnju na ovdje i sada. To je ujedno i prvi korak prema razvoju koncentracije.” [3.]

Snel upozorava da nam snaga disanja može u velikoj mjeri pomoći u stresnim trenucima kao što je vrijeme neposredno prije ispita ili nakon teškog razgovora. Disanje nam može pomoći da u situaciji koja izaziva intenzivne emocije ostanemo mirni. Snel upozorava: „Fokus na disanje uvijek funkcionira – djeluje na djecu, roditelje, kao i bake i djedove, bilo da se radi o manjem ili većem nesretnom slučaju. Ovo je prvi i ujedno najvažniji korak prema pomnoj reakciji. Kad se suočavamo s teškom ili zastrašujućom

preprekom: umjesto da odmah reagirate, najprije se usredotočite na disanje i nekoliko planiranih udisaja i izdisaja.” [3.]

## 4. Kako uz pomoć pomnosti ovladati stres?

Prethodno je navedeno značenje pojma stresa i stresora. U mome slučaju stres izazvan individualnim satima dodatne stručne pomoći nije bio uvijek pozitivan. Štoviše, stres se iz sata u sat povećavao kako su se nagomilavali i stresori koje je pojedini sat donio. Neke od njih učenica i ja uspješno smo riješile, dok kod drugih nismo bile tako uspješne. Tijekom sati stresor je bila majka koja je radila umjesto kćeri. Kad kćerki nije išlo, uzela joj je olovku i zapisala umjesto nje. Tijekom sljedećih nekoliko sati stresori su se gomilali u obliku braće koja su stvarala takvu buku da učenicu više puta nisam čula. Nastavno gradivo koje sam željela objasniti ili utvrditi morala sam nekoliko puta ponoviti da bi me učenica čula. Stres i nemoć nakupljali su se i na kraju svakog sata bila sam sve više iscrpljena.

Pročitala sam knjigu *Sjediti mirno kao žaba* i preslušala vježbe na priloženom CD-u. Vježbe su namijenjene djeci mlađoj od 12 godina i željela sam ih iskušati u razredu. Najzanimljivija mi je bila ideja da „oluju” misli u glavi preusmjerimo na trbuh, gdje se koncentriramo samo na disanje. Tako se polako opuštam.

Nekoliko odlomaka iz 3. vježbe na CD-u: „3. VJEŽBA: FOKUS NA DISANJE: Najbolji način da istreniraš svoju pažnju jest da se usredotočiš na disanje. Zašto? Jer je tvoje disanje uvijek uz tebe... S radoznalošću prouči svoje disanje. Što se u ovom trenutku događa s tvojim disanjem? Što ti poručuje? Sve što trebaš učiniti jest opažati ga. Ništa drugo. Poput stražara... samo nekoliko puta dublje udahni. Što se dogodi kad duboko udahneš, a što kad duboko izdahneš? Ne trebaš to raditi na silu ili učiniti nešto posebno. Dovoljno je da uhvatiš nešto više zraka u svoj trbuh, bez naprezanja. Dozvoli da u tvoj trbuh uđe malo više zraka, a zatim ga polako izdahni. Tvoje je disanje mirno i sve sporije. Postaje dublje i ujednačenije. Nastavi s disanjem. Duboko i postojano... čim primijetiš da zbog teških misli više ne obraćaš pažnju na disanje, možeš je ponovo usmjeriti. Natrag na mirno disanje u tvome trbuhu...” [3.]

I upravo mi je ta ideja sinula za vrijeme sata dodatne stručne pomoći učenici drugog razreda u programu Microsoft Teams. Obradivali smo nastavnu temu o danima, mjesecima i orijentaciji na kalendaru. Cijelo je vrijeme bila prisutna majka, neprestano dajući primjedbe... Nakon upozorenja da učenica sama potraži rješenje, majka je tvrdila joj ona ništa ne pomaže. Bila sam uistinu bijesna jer čula sam je i vidjela kako piše i traži umjesto učenice. Tada sam se prisjetila vježbe i na trenutak samo usredotočila na disanje. To sam tijekom sata više puta ponovila. Prvi put u dva mjeseca nakon toga sata nisam osjetila glavobolju.

I za vrijeme sljedećih sati, kad god sam se u situaciji osjećala bespomoćno, koristila sam ovu vježbu. Kad me je nešto „izbacilo iz takta”, nekoliko sam se sekundi usredotočila na podizanje i spuštanje trbuha, odnosno na disanje. Iza sebe imam već četiri sata tijekom kojih sam upotrijebila ovu vježbu. Moj rad se nije promijenio, kao ni

okruženje kod učenice. Zbog nekoliko sekundi koje izdvojim tijekom sata nitko nije uskraćen, a ja se na kraju sata osjećam znatno bolje.

## 5. Zaključak

Okruženje za učenje ne možemo birati, ali se na njega možemo pripremiti. Vježbe pomnosti mogu biti dio ove pripreme, jer učitelju u stresnoj situaciji pomažu da mirno diše i nastavi s nastavom čak i kada sve nije idealno i kada postoje mnogi čimbenici koji uzrokuju smetnje – negativni stresori.

## 6. Literatura

[1.] Društvo za razvijanje čuječnosti. URL: <https://www.cujecnost.org/cujecnost/> (11.1.2021.)

[2.] NIJZ. URL: <https://www.nijz.si/sl/stres> (9.1.2021.)

[3.] Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba. Zavod Gaia planet. Celje.