

Stručni rad

**MEĐUSOBNO UČENJE I JAČANJE
POZITIVNE ENERGIJE MEĐU DJELATNICIMA
OSNOVNE ŠKOLE**

Maja Šuštaršič
Osnovna škola Vič, Ljubljana

Sažetak

U Osnovnoj školi Vič promicanje zdravlja među zaposlenicima odvijalo se tri godine zaredom u obliku međusobnog učenja – kolega savjetuje kolegu. Nažalost, projekt je prekinula epidemija. Projekt je bio volonterskog karaktera i odvijao se po principima pozitivne psihologije u sklopu aktivnosti Školske savjetodavne službe i Zdrave škole. Zaposlenici škole na različite načine brinu o svom tjelesnom i duševnom zdravlju. Mnogi od njih kvalitetu svog života izražavaju dobrim zdravljem, unutarnjim mirom, osobnim zadovoljstvom i općim blagostanjem, dobrim međuljudskim odnosima, ali i radnim učinkom. U sklopu projekta pozvali smo sve zaposlenike da dobrovoljno prezentiraju zainteresiranim kolegama svoj primjer dobre prakse rada za bolje zdravlje. Zajedničko učenje među kolegama, u vidu prezentacije primjera dobre prakse, pokazalo se kao uspješno promicanje različitih pristupa za kvalitetniji život, potaknulo je i podržalo zaposlenike na djelovanje za vlastito tjelesno i duševno zdravlje, te također neformalno ojačalo društvene odnose među zaposlenicima.

Ključne riječi: Promicanje zdravlja, ulaganje u razvoj zaposlenika, međusobno učenje, pozitivna energija i psihologija.

1. Uvod

1.1 Životno učenje kroz međusobne odnose

Život svakoga od nas svakodnevno testira različitim zadacima, potičući nas na učenje i osobni rast. Život je učenje. Svi učimo, svatko na svoj način, svatko svojim tempom i tijekom života. Učimo i kroz međusobne odnose. Mnoge lekcije u životu ne mogu se naučiti drugačije nego kroz odnose s drugima.

1.2 Spoznaje o dobrom životu - cjeloživotno, integrirano i iskustveno učenje i djelovanje

Potencijalni stresori dio su naših života. Uspjeh u suočavanju sa stresom u jednom području utječe i na druga područja života. Također na učinak na poslu. Pedagoške profesije definirane su kao jedne od najstresnijih profesija [7]. Međutim, među zaposlenicima postoje razlike kako u proživljavanju stresnih situacija, tako i u uspješnosti suočavanja s njima. Neki zaposlenici u stresnim okolnostima iskazuju preopterećenost, umor i iscrpljenost, dok drugi, njihove kolege, u sličnim (ili identičnim) okolnostima zrače pozitivnim stavom, svladavaju probleme i rješavaju ih konstruktivno. No, koje je to znanje, životna mudrost ili možda vrlina koja nam omogućuje da se osjećamo sretno, zadovoljno i uspješno kao osoba – čak i na poslu? Ni Aristotel sreću nije povezivao sa stanjem bezbrižnosti, s osjećajima radosti ili veselja, već kao "stanje ispunjenja svrhe života, u onoj mjeri u kojoj svaki čovjek ima potencijala da je postigne[6]. Čak i utemeljitelj pozitivne psihologije Seligman [5] kaže da sreća nema veze s društvenim odnosima, novcem, luksuznim stvarima, a još manje sa "savršenom" slikom tijela. Prema Seligmanu, atribut sreće je osjećaj blagostanja. Seligman definira blagostanje kroz pet stupova koji čine PERMA model (ugodne emocije, angažiranost, međuodnosi, smisao i postignuća) i koji mogu pomoći ljudima da dožive i žive sretan, zadovoljan i svrhovit život. Životne vrline su dakle tajna osmišljenog života. Dakle, uspješne kolege nose se sa stresorima, ali se od ostalih kolega razlikuju po tome što se mogu i znaju uspješno pobrinuti za sebe u stresnim situacijama, prihvaćaju život onakav kakav jest – u dobru i zlu te u skladu sa svojim spoznajama o dobrom životu također djeluju.

1.3 Uzajamno učenje kao ulaganje u cjelovit razvoj i dobrobit zaposlenika

Uz spoznaju da je život "cjeloživotno učenje" i da je proces učenja "ravnoteža uma - srca - duha - tijela" [1], shvaćamo da za dobar život svaki pojedinac mora učiti cijeli život kako bi znao da radi i živi u zajednici, te kako bi znao znati živjeti sam sa sobom. Suvremeno shvaćanje čovjeka kao cjelovitog bića i nove spoznaje pozitivne psihologije o važnosti pozitivnih aspekata za kvalitetu života uzrokovale su promjene i na području psihologije rada koja se zanima za pozitivna područja zaposlenika i tretira svakog zaposlenik kao cjelovito ljudsko biće na radnom mjestu organizacije. Svaki pojedinac može postati osobno zadovoljniji, uspješniji u međuljudskim odnosima pa i na svom radnom mjestu uz pravilnu njegu i planski angažman jačanja, razvoja i učvršćivanja cjelovitog razvoja. Stoga je važno i potrebno da organizacije (menadžment) također ulažu u cjelovit razvoj zaposlenika [4]. Međutim, svaki bi zaposlenik trebao biti odgovoran za brigu o vlastitom (fizičkom i mentalnom) zdravlju, uz podršku i mogućnosti/programe za osobni i profesionalni razvoj koje nudi menadžment organizacije. Također kroz međusobno učenje, u međusobnim odnosima s kolegama, svaki zaposlenik može povećati dobrobit učeći od zadovoljnih i uspješnih kolega te sljedeći primjer njihove dobre prakse može mijenjati vlastito ponašanje/učinak. Kada kolega

podijeli s kolegom ono što ga čini sretnim te ono što zna (ne nužno vještine vezane uz posao), zaposlenici se međusobno povezuju i jačaju međusobno povjerenje [4]. Takve prilike za ugodne zajedničke aktivnosti u okviru posla (i izvan njega), dovoljno vremena i prilika za (stručne) debate, prilike za savjetovanje s kolegama i povoljna klima u organizaciji važni su zaštitni čimbenici za upravljanje stresom na radnom mjestu.

2. Razrada

Volonterski projekt Uzajamno učenje kao promicanje zdravlja među zaposlenicima Uzajamno učenje kao promicanje zdravlja među zaposlenicima u osnovnoj školi - kolega savjetuje kolegu, volonterski je projekt koji se od školske godine 2017./18. provodi u OŠ Vič u Ljubljani. Idejni plan, organizacija i koordinacija projekta temeljili su se na preliminarnim neformalnim razgovorima sa zaposlenicima (u vezi njihovih potreba i želja za dodatnim znanjima/iskustvima jačanja zdravog načina života) te nakon formalnog odobrenja ravnatelja škole, u sklopu aktivnost Zdrava škola, koju je osmislila i vodila školska psihologinja u okviru školskog savjetovišta. Glavna svrha projekta je podržati i potaknuti sve zaposlenike na samostalan rad te jačanje tjelesnog i mentalnog zdravlja kroz zajedničko učenje među kolegama, s naglaskom na kvalitetan život, osobni rast, uspješno suočavanje sa stresom i jačanje vještina potrebnih za kvalitetan život. Stresne situacije i (radna) opterećenja svaki zaposlenik škole osjeća, razumije, reagira na njih i s njima se nosi na svoj način. Neki se zaposlenici uspješnije nose sa stresom od drugih. Promicanjem suradnje i umrežavanja među zaposlenicima, kroz međusobno učenje, željeli smo osnažiti društvene mreže na radnom mjestu i razmijeniti iskustva dobre prakse (i neformalno i osobno) u brizi za vlastito zdravlje.

2.1. Tijek realizacije projekta - od ideje do realizacije

Nakon dobivene suglasnosti i potpore uprave u provedbi dobrovoljnog projekta Zajedničko učenje kao promicanje zdravlja djelatnika u osnovnoj školi, upoznali smo sve zaposlenike u školi s idejom planiranog projekta (pismeno, putem službenog e-maila). Dopisom (a i neformalno) pozvali smo zaposlenike na aktivno (dobrovoljno) sudjelovanje u vidu prezentacije svojih primjera dobre prakse u brizi o vlastitom zdravlju ili s prijedlozima o vanjskim stručnjacima/izvođačima (iz područja promicanje zdravlja), koje zaposlenici osobno poznaju i sudjeluju na njihovim tečajevima/radionicama i sl. u svoje slobodno vrijeme i za koje smatraju da bi bili voljni zaposlenicima škole dobrovoljno i informativno prezentirati svoje aktivnosti na području zdravog načina života. Pozivu za aktivno sudjelovanje u projektu u vidu prezentacije svoje dobre prakse odazvalo se šesnaest djelatnika (stručnih radnika škole). Sa zainteresiranim djelatnicima osmislili smo program koji smo nakon prezentacije konkretnog primjera dobre prakse dopunili prema novim prijedlozima zaposlenika. Prijedlog za provedbu svakog primjera dobre prakse sadržavao je: adresu i područje prezentiranja, ime i prezime izvođača, kratak sadržaj izlaganja, način i oblik rada, potrebnu tehničku opremu i predloženi prostor od strane izvođača, potrebnu opremu za sudionike, te očekivani datum izvedbe i vremensko trajanje. Datumski i vremenski raspon provedbe prilagodili smo kako samom izvođaču, tako i (na osnovu prethodnih prijava) zainteresiranim kolegama na određenom području. Ovisno o organizaciji rada u osnovnoj školi, sve aktivnosti odvijale su se uglavnom prije ili poslije radnog vremena zaposlenika (ujutro između sedam i osam sati, popodne iza 14 sati, a neke i u jutro između pola

jedanaest i dvanaest sati). O početku provedbe projekta i sadržaju primjera dobre prakse obavijestili smo sve zaposlenike putem informativnog plakata na oglasnoj ploči u zbornici škole i letka kojeg smo poslali putem poslovne e-mail adrese. Pismeno (e-mailom) pozvali smo sve djelatnike na (dobrovoljnu, izbornu i besplatnu) aktivnost na području promicanja (tjelesnog i duševnog) zdravlja, a obavijest sa svim podacima objavili smo i na oglasnoj ploči zbornice tjedan dana prije aktivnosti. Prikupili smo potvrde o sudjelovanju djelatnika do dana održavanja aktivnosti (osobno; potpisom na listi sudionika, koja je bila priložena na oglasnoj ploči zbornice škole; putem e-maila školskoj psihologinji).

2.2 Realizirane prezentacije primjera dobre prakse

- Mindfulness trening (M. Tepina, Otok Peska): Na prezentacijskoj radionici prikazane su osnove mindfulnessa koje pomažu u smanjenju stresa, tjeskobe i preopterećenja te formalne i neformalne vježbe koje su dio same tehnike.

- EFT tehnika (P. Rajnar, vanjski izvođač): Tehnikom postizanja emocionalne slobode se vršcima prstiju nježno lupka po meridijanima, pravilnom verbalnom komunikacijom identificira problem i otklanjaju negativne emocije i problemi. Zaposlenici su također obaviješteni o web adresi besplatnog EFT priručnika.

- Joga smijeha (M. Radič, vanjski izvođač): Na praktičnoj radionici demonstrirana je joga smijeha kao kombinacija pokretno-glasovnih vježbi, igre, disanja i dubokog opuštanja nakon 30-ak minuta intenzivnog smijeha s prekidima za disanje. Zaposlenici su dobili i link do zanimljivog videa o zaraznosti smijeha.

- Braingym (U. Flerin, OŠ Vič): Radionice BrainGyma održane su na razini razredne nastave u 2. i 4. razredu (zajedno za učitelje i učenike). Odabranim (jednostavnim i zabavnim) kretnim aktivnostima BrainGym potiče integraciju uma i tijela, čime utječe na bolje upravljanje stresom, emocionalnu ravnotežu, komunikaciju, koncentraciju i pamćenje, samopouzdanje, samopoštovanje i dr.

- Feldenkreis metoda (N. Romih, vanjska izvođačica): Ovo je poseban način učenja u kojem je predmet istraživanje i traženje novih sposobnosti tijela. Na praktično vođenoj radionici naučimo kako se nježnim, laganim pokretima i usmjerenom pažnjom može postići optimalan način kretanja i poboljšati tjelesne funkcije, što utječe i na promjenu duboko ukorijenjenih neprimjerenih obrazaca kretanja i ponašanja.

- Vježbe u školskom fitness centru (K. Pleteršek, OŠ Vič): Tijekom vođenog vježbanja učili smo o step aerobiku, vježbama snage za sve mišićne skupine (također na spravama u fitness centru), te vježbama istezanja i opuštanja s velikom loptom. Tjelesne aktivnosti imaju pozitivne učinke na tjelesno i duševno zdravlje kada se provode redovito, umjereno i prilagođeno svakom pojedincu.

- Njega glasa (N. Nahtigal, Glasovna akademija): Na praktičnoj prezentaciji naučili smo kako glas funkcionira, što na njega može utjecati te kako ga možemo istrenirati i održati zdravim. Vježbe sa slamkom pokazale su se jednim od najučinkovitijih treninga glasa i tretmana.

- Metoda fraktalnog crtanja (M. Šetinc, vanjski izvođač): Na praktičnoj radionici upoznali smo novu metodu likovne terapije uz pomoć koje kroz spontano crtanje i bojanje saznajemo podrijetlo i uzroke svojih uspona i padova, razumijemo svoje emocionalno stanje, oslobađamo se stresa, kreativno rješavamo izazove, otkrivamo nove talente i razvijamo svoj puni potencijal.

- OM Chanting (R. Zupančič, OŠ Vič): Na praktičnoj prezentaciji upoznali smo jednostavnu drevnu tehniku, gdje pjevanjem i ponavljanjem zvuka OM smirujemo svoj um te učimo smiriti vlastite misli i spustiti pažnju unutar sebe.

- Projekt Mantra (R. Zupančič, OŠ Vič): Tijekom vođene mantra meditacije prezentirana je tehnika opuštanja usmjeravanjem pažnje na mantru.

- Samopregled dojki (S. Gorenc, ZD Ljubljana): Žena svoje dojke najbolje upoznaje kada ih redovito samopregleda i tada može otkriti kada promjene nisu normalne. Savjetovanje je uključivalo osnovna znanja o raku dojke, demonstraciju na modelu uz aktivno sudjelovanje te besplatne brošure ZA zdrave dojke.

- Učitelj u vrtlogu odnosa (I. Gašperlin, vanjski izvođač): Na edukaciji za nastavno osoblje škole naučili smo koliko je važno da učitelji, u mnoštvu svih odnosa u koje su uklopljeni, ne zaborave na važniji odnos – odnos prema sebi. Otvoreni razgovor obuhvatio je najvažnije teme kojih bi trebali biti svjesni kako bismo se lakše snalazili u odnosima i ne zaboravili na sebe.

- Svjestan sam - djelujem! – NE STRESIRAM SE - 1! (K. Božič, MZPM): Na edukaciji za nastavno osoblje uvidjeli smo koliko je važno naučiti nositi se i upravljati stresnim situacijama koje su dio života. Prije radionice svim djelatnicima poslali smo i adresu na online link za besplatnu knjigu *Kad te uhvati stres* (Institut za zaštitu zdravlja).

- S dodirrom ljubavi do zdravlja tijela (H. A. Bizjak, vanjska izvođačica): Na predavanju s praktičnim vježbama zaposlenici su naučili da na stopalima i rukama postoje refleksne zone za cijelo tijelo - poput nevidljivog pisma zdravlja cijelog tijela. Uz nešto znanja o (refleksnoj) masaži možemo pomoći i sebi i drugima u svakodnevnim zdravstvenim problemima.

- Kako zauvijek otkloniti stres (P. Kunc, vanjski izvođač): Predavač je na predavanje pozvao i djelatnike naše škole (u prostor ljubljanske knjižnice). Predavač je predstavio kako nesvjesna uvjerenja utječu na naše misli, emocije i reakcije na situacije. Potom je govorio o ključnim elementima uspješnih metoda i tehnika te demonstracijama i vježbama pokazao kako prepoznati uzroke za neuspješno djelovanje i kako ih otkloniti.

- Abeceda zdravlja 1000 pokreta (M. Gregorič, vanjski izvođač): Na grupnoj vježbi koju je razvio dr. Nikolay Grishin, upoznali smo se s nizom vježbi za razgibavanje zglobova i usmjeravanje pažnje na osjete u tijelu. U mnogim mjestima u Sloveniji svakodnevno se organizira besplatno vježbanje na otvorenom u sklopu Škole zdravlja.

- Vježbe za jačanje mišića dna zdjelice (D. Ščepanović, KCLJ Ljubljana): Na praktičnoj radionici smo učili o važnosti mišića dna zdjelice te sami izvodili vježbe za njihovo jačanje.

- Pilates (M. Šuštaršič, OŠ Vič): Na praktičnoj radionici predstavljene su bile osnove vježbanja pilatesa. Pilates je sustav vježbi odnosno vježba nazvana po Josephu Hubertusu Pilatesu. U svakoj vježbi cijelo tijelo aktivno radi. Pruža pokretljivost, snagu i ravnotežu te ujedinjuje um, duh i tijelo. Pilates trening mijenja loše obrasce u kinetičkom pamćenju. Ispravljaju se izmijenjene krivine kralježnice koje su znak lošeg držanja.

2.3 Nove predložene prezentacije primjera dobre prakse u nastavku projekta

U nastavku provedbe projekta planiramo prezentirati primjere dobre prakse djelatnika OŠ Vič u sljedećim područjima: Pjevanje i tehnika pjevanja, Kreativno pisanje kao tehnika opuštanja, Nordijsko hodanje, Napustimo stresa, Kreativno slikanje kao tehnika opuštanja, Sviranje instrumenata kao tehnika opuštanja, Poslovno odijevanje i šminkanje na radnom mjestu, Prehrana na radnom mjestu, Bose noge - skinimo obuću se za bolje zdravlje.

2.4 Evaluacija projekta

Volonterski projekt Zajedničko učenje kao promicanje zdravlja među djelatnicima OŠ Vič neformalno je ocijenjen uspješnim, jer je svojim sadržajem izazvao interes djelatnika, ali i zadovoljavajuće sudjelovanje u prezentacijama. Sastancima je prisustvovalo 15% do 25% svih djelatnika (uglavnom stručnih djelatnika škole). Projekt ćemo nastaviti u školskoj godini 2022./2023., u nadi da će se situacija s covid mjerama smiriti.

3. Zaključak

Za uspješno ostvarenje vizije škole kao odgojno-obrazovne ustanove te uz svijest o odgovornosti i misiji koju nose i zaposlenici škole, važno je i potrebno ulaganje u cjelovit razvoj zaposlenika u školskom sustavu. Međusobno učenje među kolegama jedan je od načina na koji uz minimalna financijska ulaganja možemo potaknuti i podržati zaposlenike u jačanju i razvoju svih područja života: tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i duhovnog. Međusobna suradnja zaposlenika također jača socijalnu (potpornu) mrežu u radnom kolektivu, (subjektivno) prepoznavanje svakog zaposlenika kao dijela kolektiva i svijest svih da je za postizanje najvećeg dobra svih potrebno da podržavamo jedni druge i prihvatimo jedni druge kao ljudska bića. U potrazi za putem do kvalitetnog života, projekt je donio i spoznaju među zaposlenicima da su naši veliki učitelji mnogo puta u životu upravo ljudi s kojima svakodnevno stupamo u različite međusobne odnose – a to su i naše kolege. Za uspješno ostvarenje vizije škole kao odgojno-obrazovne ustanove te uz svijest o odgovornosti i misiji koju nose i zaposlenici škole, važno je i potrebno ulaganje u cjelovit razvoj zaposlenika u školskom sustavu. Međusobno učenje među kolegama jedan je od načina na koji uz minimalna financijska ulaganja može potaknuti i podržati ono što smatramo kao nužnu uključenost, angažiranost i dobru suradnju, kako samih radnika, tako i predstavnika radnika i uprave. Dugoročni uspješni modeli promicanja zdravlja na radnom mjestu razvijaju se u smjeru planskog i sustavnog djelovanja također kroz Grupnu za promicanje zdravlja koja svojim inicijativama, prijedlozima i sudjelovanjem u aktivnostima promicanja zdravlja suobličava i redovito podupire napore za zdravije i sretnije zaposlenike.

4. Literatura

- [1.] Delors, J. (1996). Učenje: skriti zaklad: poročilo Mednarodne komisije o izobraževanju za enaindvajseto stoletje, pripravljeno za UNESCO. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [2.] Musek Lešnik, K. (2019). Pozitivna psihologija in pozitivna edukacija. URL: <https://www.abced.si/blog-in-clanki>.
- [3.] Podjed, K., Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2016). Promocija zdravja v žepu. Priročnik za sindikalne zaupnike. URL: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije/datoteke/promocija_zdravja_v_zepu_prirocnik_za_sindikalne_zaupnike.pdf
- [4.] Pro Acta. (2017). Koliko investirate v razvoj in dobrobit svojih zaposlenih. URL: <https://proacta.si/koliko-investirate-v-razvoj-in-dobrobit-svojih-zaposlenih/print/>.
- [5.] Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
- [6.] Štempihar, M. (2017). Skrb zase – meditacija, etika, kritična pedagogika. URL: <https://za-misli.si/teorija/besede/3463-skrb-zase-meditacija-etika-kriticna-pedagogika>.
- [7.] Youngs, B.B. (2001). Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Educy.