



UČITELJICE IZ OSNOVNE ŠKOLE POPOVAC NA TENERIFIMA

ERASMUS+ TEČAJ „KAKO SE OSLOBODITI STRESA”

Polaznice tečaja stekle su vrijedna znanja o uzrocima stresa, načinima na koje stres utječe na tijelo i um te kako se boriti protiv njegovih negativnih učinaka. Kroz različite praktične vježbe, naučile su tehnike za poboljšanje mentalnog zdravlja i dobrobiti, smanjenje stresa te izgradnju emocionalne otpornosti

Stručna suradnica školska knjižničarka Marijana Kuna i učiteljica hrvatskoga jezika Silvija Švelinger iz Osnovne škole Popovac sudjelovale su na tečaju „Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers”, koji je održan na Tenerifima od 17. do 22. veljače, na kojemu su sudjelovali i učitelji iz Mađarske, Irske, Njemačke, Austrije i Francuske. Mobilnost je ostvarena u okviru Erasmus+ projekta „What’s STRONG With You” koji sufinancira Europska unija. Kao polaznice ovog praktičnog tečaja stekle su vrijedna znanja o uzrocima stresa, načinima na koje stres utječe na tijelo i um te kako se boriti protiv njegovih negativnih učinaka. Kroz različite praktične vježbe, naučile su tehnike za poboljšanje mentalnog zdravlja i dobrobiti, smanjenje stresa te izgradnju emocionalne otpornosti.

Na samom početku tečaja, upoznale su se s pojmom stresa i mindfulnessa te njihovim utjecajem na svakodnevni život. Ispunile su upitnik o sagorijevanju te se upoznale s različitim tehnikama suočavanja sa stresom. Među tehnikama koje su usvojile bile su: box breathing tehnika (tehnika disanja za smanjenje stresa), aktiviranje dijafragme (pravilno disanje za bolju koncentraciju) i Jacobsonova relaksacija (progressivno opuštanje mišića).

– Stečeno znanje s tečaja planiram primijeniti u svom radu uvođenjem tehnika upravljanja stresom u svakodnevnu nastavu i organizaciju obveza. Posebno ću se fokusirati na primjenu mindfulness vježbi kako bih smanjila stres i povećala vlastitu produktivnost. Također, želim podijeliti korisne strategije sa svojim kolegama i učenicima, potičući ih na usvajanje tehnika opuštanja i razvijanje pozitivnog okruženja u učionici – izjavila je učiteljica Silvija Švelinger.

U sklopu tečaja polaznice su se bavile meditacijom, pozitivnom psihologijom te iskušavale razne vježbe za smanjenje stresa, kako u školi, tako i kod kuće. Posljednji dan tečaja bio je posvećen evaluaciji, gdje su polaznici pregledali stečene kompetencije, podijelili povratne informacije, raspravljali o iskustvima te su im dodijeljeni certifikati. Osim edukativnog dijela, tečaj je obuhvatio i rekreativne aktivnosti. Polaznici tečaja obišli su grad San Cristobal de La Laguna, UNESCO-ove svjetske baštine, gdje su se imali priliku upoznati s kulturom i poviješću uz stručno vođenje. Zadnjeg dana tečaja posjetili su Teide, vulkansku planinu koja je najviši vrh Španjolske i treći po veličini vulkan na svijetu.

– Tijekom ove mobilnosti posebno se istaknula vrijednost povezivanja i razmjene iskustava s kolegama iz različitih zemalja. Razgovori i suradnja s učiteljima iz drugih obrazovnih sustava otvorili su nove perspektive i donijeli korisna saznanja. Osim profesionalnog usavršavanja, mobilnost je bila i prilika za osobni rast, upoznavanje nove kulture i stvaranje novih prijateljstava – dodala je Marijana Kuna, školska knjižničarka. (Š. S. i K. M.)

