

PREPORUKE ZA UČITELJE ZA RAD KOD KUĆE

Poštovane kolegice i kolege, zbog pandemije koronavirusa posljednjih tjedana se mnogo toga promijenilo u našim životima. Jedna od tih promjena u koju ste vrlo aktivno i marljivo uključeni je i provođenje nastave na daljinu. Iako ste i do sada jedan dio svog radnog vremena radili od kuće, sada sve svoje radne obveze ostvarujete u svom domu. To neminovno iziskuje vaše dodatne kapacitete za usklađivanje profesionalnih zadataka i privatnog života.

Ono što se pokazalo korisnim prilikom rada od kuće je:

- **primjereno odijevanje**

Ukoliko ste previše ležerno odjeveni (pidžama ili rastegnuta trenirka koju ne osjećate na sebi), imate osjećaj da ste bez nekih obaveza. Preporučuje se udobna poslovna odjeća kojom ćete se osjećati usredotočenije na poslovne zadatke. Uredan i negovan izgled također psihički lakše usmjerava prema poslu. Način na koji se oblačite utječe na to kako vas drugi doživljavaju, pa čak i ako vas u tom trenutku ne vide. Najviše od svega, utječe na to kako se vi sami osjećate.

- **miran i stalan radni prostor**

Održavajte ga urednim, bez ometajućih sadržaja. Uz računalo i pristup Internetu, idealno bi bilo da imate svoj radni stol, kvalitetan stolac i prostor za pohranu materijala. Mnogi nemaju prilike imati stalan izdvojeni radni prostor već ga stvaraju balansirajući s prostornim potrebama svojih ukućana. Ako ne možete urediti prostor koji bi bio isključivo radni, onda ga stvorite svako jutro. Uvijek stavite računalo, telefon, papire i šalicu s kavom na isto mjesto na stolu i - dobit ćete radni prostor.

- **postojanje dnevne rutine i rasporeda radnih i privatnih zadataka**

Odredite si točan početak radnog vremena. Pobrinite se da i drugi poštuju vaše vrijeme, i radno i slobodno. To što radite od kuće ne znači da ste 24 sata na raspolaganju za posao. Definirajte vrijeme kad ćete kontaktirati učenike, pregledavati njihove uratke, izrađivati materijale, komunicirati s drugim djelatnicima škole.

- **uvođenje pauze u tijeku radnog dana**

U pauzi ručajte, popričajte s ukućanima ili se kratko opustite aktivnostima koje vas zanimaju.

- **usklađivanje s funkcioniranjem ukućana**

Upoznajte i dogovorite s vašim ukućanima vaš dnevni raspored. Često se očekuje od osobe koja radi od kuće i fizički ne ide na posao svaki dan, da obavlja sve moguće kućanske poslove i istovremeno čuva djecu. Uskladite svoj raspored sa poslovnim rasporedom vaših ukućana ili vremenom za spavanje vašeg mališana.

Istraživanja pokazuju da:

- ljudi koji rade od kuće vode zdraviji život, imaju više vremena za sebe, ali čak 29 posto ispitanika koji rade od kuće izjasnilo se kako im je veliki problem upravo taj balans posla i obavljanja kućanskih poslova
- oni koji rade od kuće u prosjeku rade 1,4 dana mjesečno, odnosno 16,8 dana godišnje manje od kolega koji dolaze u ured, no s druge strane su puno učinkovitiji i u istom roku odrade 14 posto više posla
- čak 77 posto zaposlenika koji rade od kuće manje se žali na stres.

Znamo da naš posao zahtijeva bliski socijalni kontakt s učenicima, ali u ovim izvanrednim okolnostima digitalna tehnologija se pokazala jako vrijednom i omogućava provođenje nastave na daljinu.

(ima još)

KAKO OSMIŠLJAVATI KOLIČINU GRADIVA, VRSTU SADRŽAJA I NAČIN PODRŠKE NAŠIM UČENICIMA U NJIHOVOM RODITELJSKOM DOMU?

Mnogi od vas promišljaju o tome. S jedne strane se postavlja pitanje o tome kako dijete podučiti nekim novim znanjima i vještinama ili uvježbavati već stečene spoznaje, a s druge strane kako učiniti vlastiti posao vidljivim i pokazati da su učiteljski poslovi odrađivani profesionalno i predano.

Nemojte zaboraviti kontekst u kojem danas podučavamo. Ljudima je ograničeno kretanje, glavne vijesti se vrte oko broja oboljelih i umrlih od koronavirusa, raste broj otkaza i zabrinutost za vlastito zdravlje i zdravlje svojih bližnjih. Svi smo u tom okruženju- i mi, i naši učenici i njihovi roditelji i udomitelji.

Što je najvažnije u takvoj situaciji?

Naši profesionalni argumenti za kreiranje visoko individualizirane nastave za učenike s većim teškoćama trebaju se temeljiti na humanosti i realnosti uz visoku dozu strpljivosti i optimizma.

Razmišljajući o svojim učenicima u razredu, postavite si nekoliko pitanja:

U kakvim uvjetima živi moj učenik? Koliko članova ima u njegovoj obitelji? Ima li u obitelji još djece koja imaju nastavu na daljinu?

Koji član obitelji može najbolje pomoći mom učeniku oko školskih obaveza? Ponekad to nije roditelj zbog svojih intelektualnih ograničenja, nego stariji brat ili sestra.

Koliko je moj učenik samostalan? Može li sam pročitati ili prepisati zadatak? Treba li netko stalno sjediti uz njega dok rješava zadatke? Ima li moj učenik tako velike teškoće da u svemu treba potpunu fizičku podršku?

Koliko vremena može moj učenik provesti u rješavanju školskih obaveza? Kakva mu je koncentracija i pažnja? Koliko često treba uvoditi pauze u njegovom radu?

Kako mogu za nastavu iskoristiti svakodnevno okruženje u kojem učenik boravi? Mogu li ostvarivati neke odgojno-obrazovne ishode u situacijama svakodnevnog života, pr. tijekom obroka, čišćenja, igre s braćom i sestrama? Kako mogu predmete za svakodnevnu upotrebu koristiti kao nastavni materijal?

Kakvu povratnu informaciju mi daju roditelji i učenici? Jesu li iskreni u tome ili daju socijalno poželjne odgovore? Jesu li roditelji preopterećeni?

Dajem li smjernice o poželjnom ponašanju tijekom donesenih mjera za sprečavanje epidemije koronavirusom?

Nadam se da će vam ova introspektivna samoevaluacija pomoći u kreiranju još boljih i primjerenijih obrazovnih sadržaja za naše učenike.

Nemojte se bojati da ste zadali premalo zadataka. Možete samo pretjerati u količini zahtjeva koje postavljate pred učenike i roditelje.

Vodite računa o tome da će sve ovo završiti i da ćete se ponovo sresti oči u oči s učenicima i njihovim roditeljima. Neka tada u vama vide osobu koja ih je strpljivo i mudro vodila kroz tu zahtjevniju situaciju.

Vaša psihologinja Tatjana Žižek