

# Kako razvijati vlastitu psihološku otpornost

Prof.dr.sc. Majda Rijavec



# Zašto je važna psihološka otpornost odgojitelja i učitelja?

- Osobna dobrobit
- Dobrobit učitelja utječe na dobrobit i akademska postignuća učenika
- „Sretni” učitelji imaju zadovoljnije i uspješnije učenike

Duckworth, Quinn i Seligman, 2009

# O čemu ovisi otpornost odgojitelja i učitelja?

- Vanjski faktori – upravljanje vrtićem i školom, opterećenje („otporna škola“, „otporan vrtić“)
- Unutarnji faktori – osobine ličnosti i **briga o sebi**

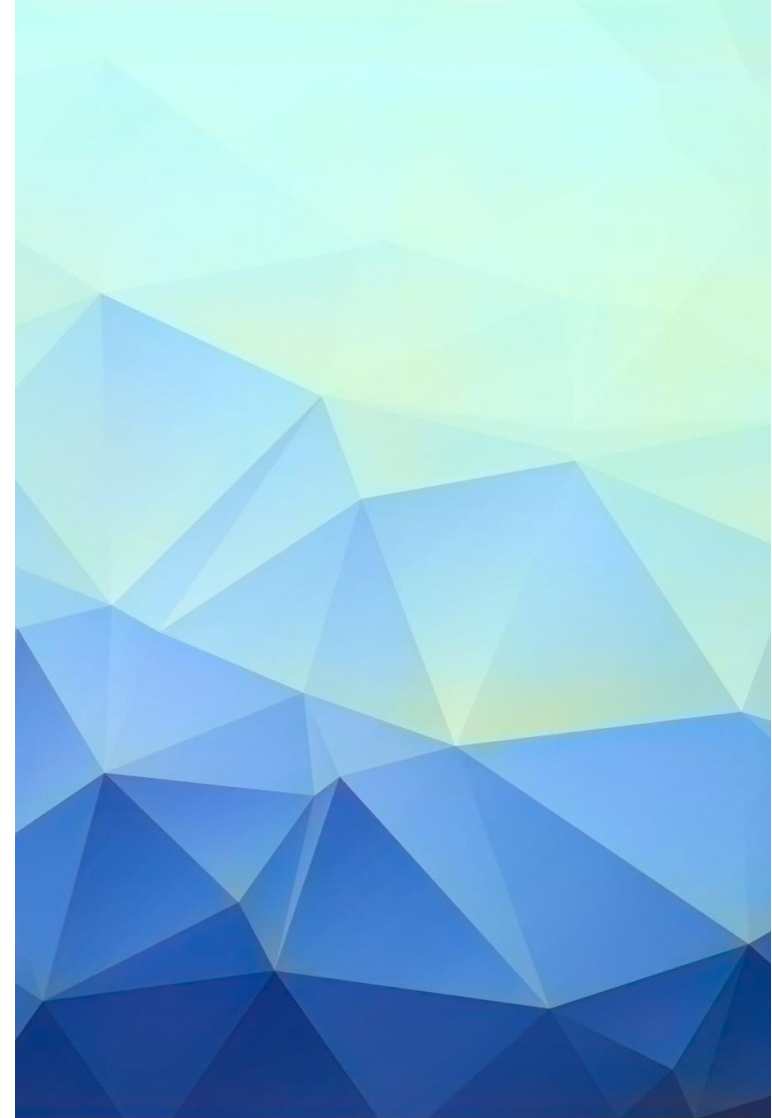
Ainsworth I Oldfield (2019).

---

Najveća slava u životu nije u  
tome da nikad ne padnemo,  
nego da se dignemo svaki put  
kad padnemo.

---

Konfucije





Psihološki neotporni



Psihološki otporni

A što sad?  
Kako se brinuti o sebi?



Strategije i intervencije iz pozitivne psihologije

Što  
možemo  
učiniti?

---

1. Ljudi

---

2. Tijelo

---

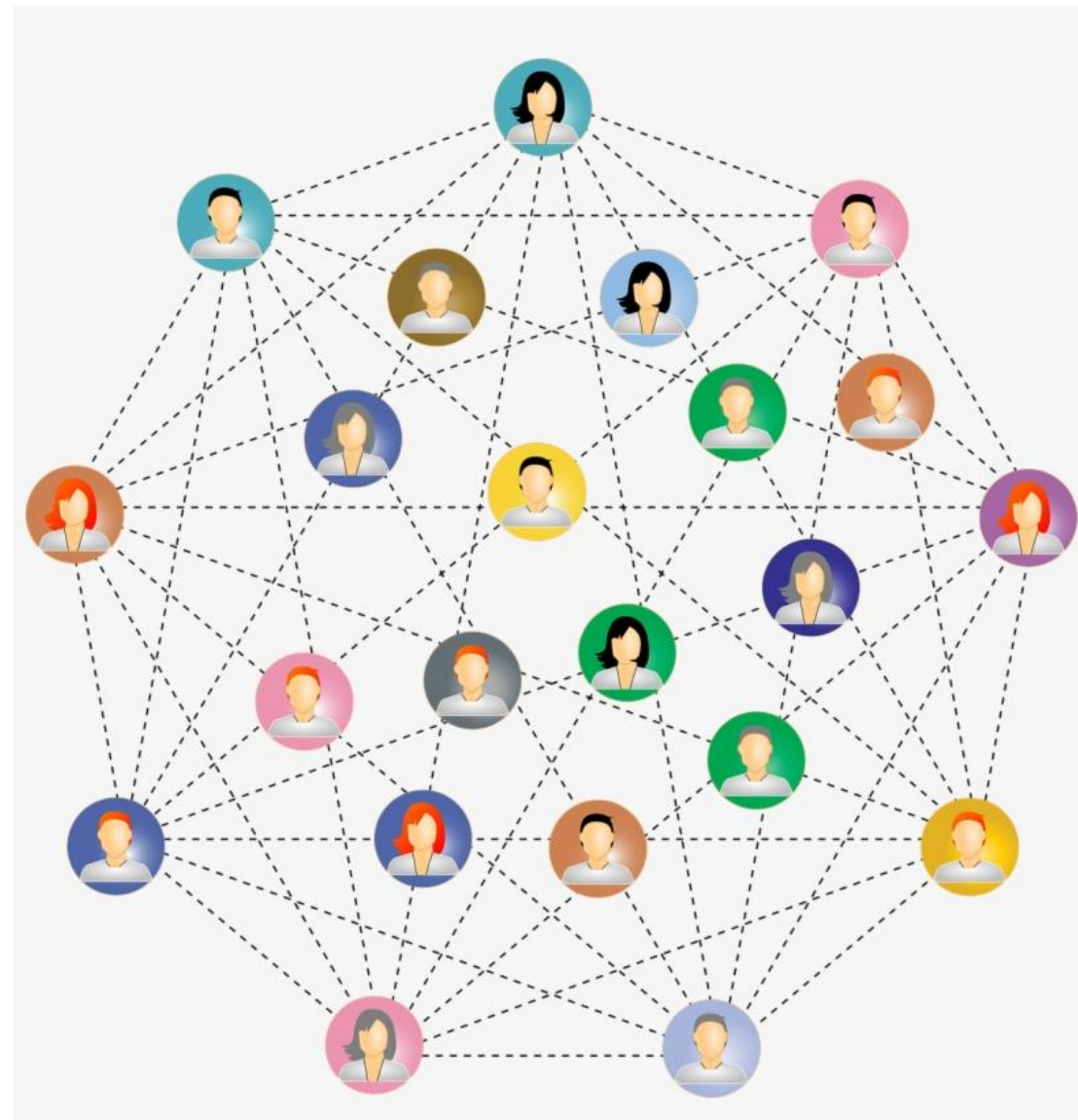
3. Aktivnosti

---

4. Misli



# 1. Ljudi



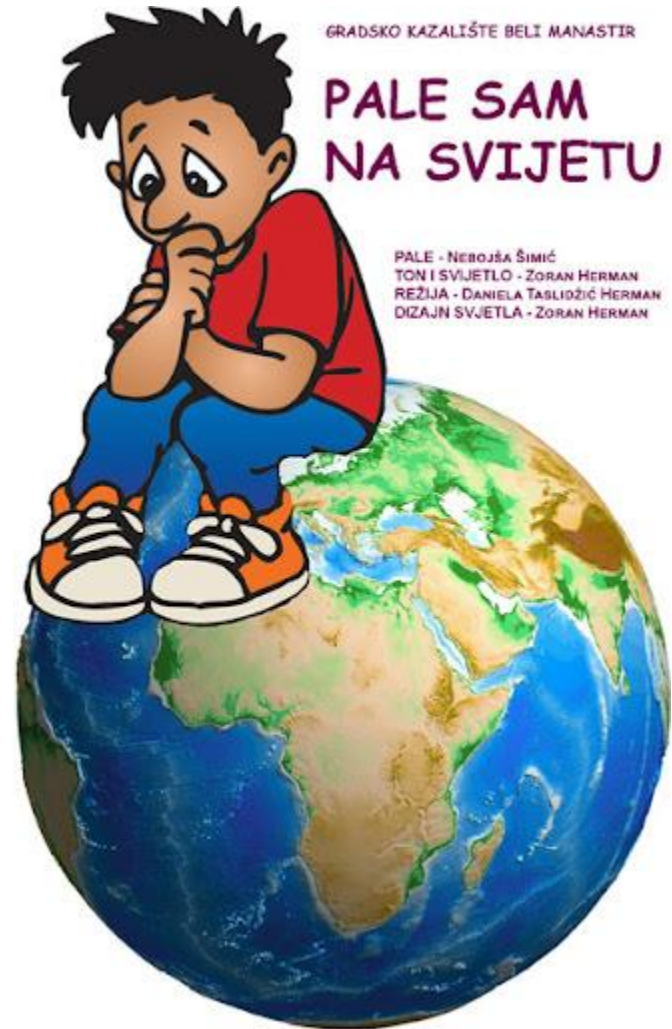




# Ljudi - Ne možemo sami!

- Empatični ljudi
  - Ljudi koji vas razumiju
  - Ljudima kojima je stalo do vas
  - Ljudi koji će vam pomoći
- 
- Neka vam stvaranje i održavanje socijalne mreže bude prioritet!
-


Nemojte se izolirati!



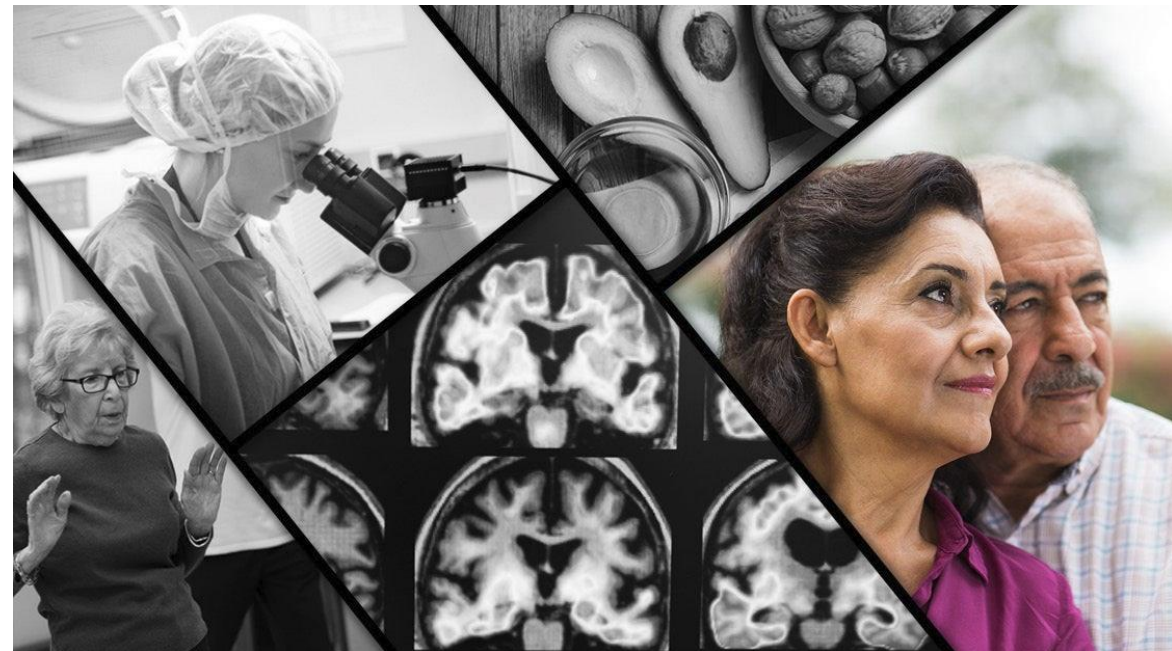
GRADSKO KAZALIŠTE BELI MANASTIR

## PALE SAM NA SVIJETU

PALE - NEBOJŠA ŠIMIĆ  
TON I SVIJETLO - ZORAN HERMAN  
REŽIJA - DANIELA TASLILOVIĆ HERMAN  
DIZAJN SVJETLA - ZORAN HERMAN



# Harvardsko istraživanje sreće – 1938....





# Zaključak

Odnosi nas čine sretnijima i zdravijima

- Obitelj
- Prijatelji
- Zajednica

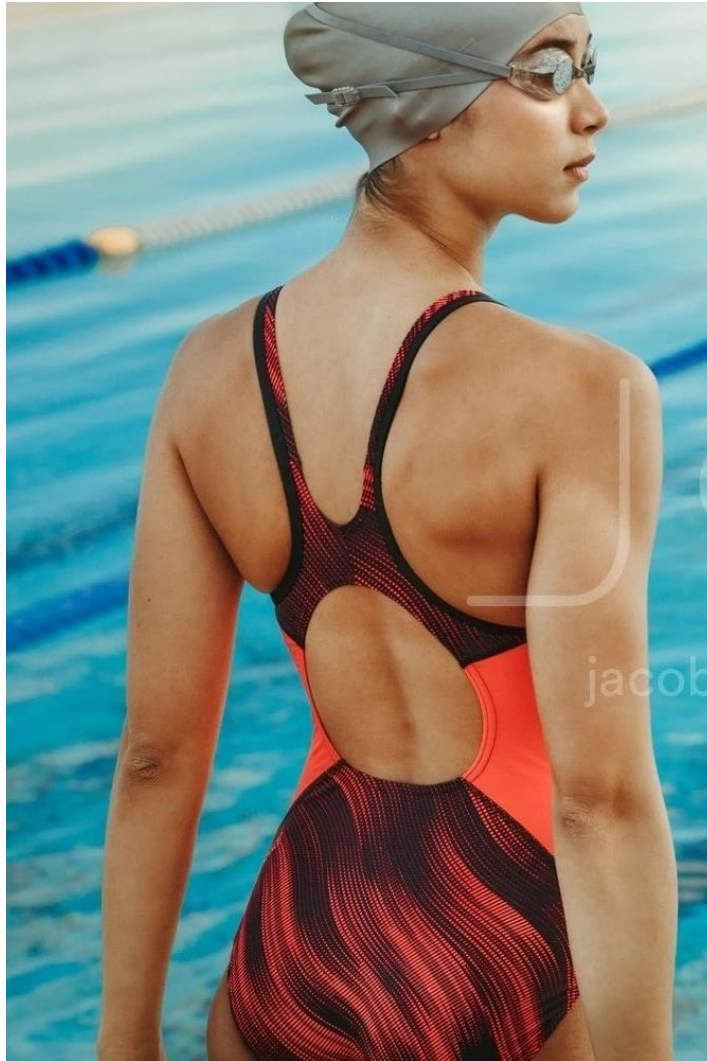
## Zaključak

najvažniji faktor je da možemo na nekoga računati u krizi





## 2. Tijelo





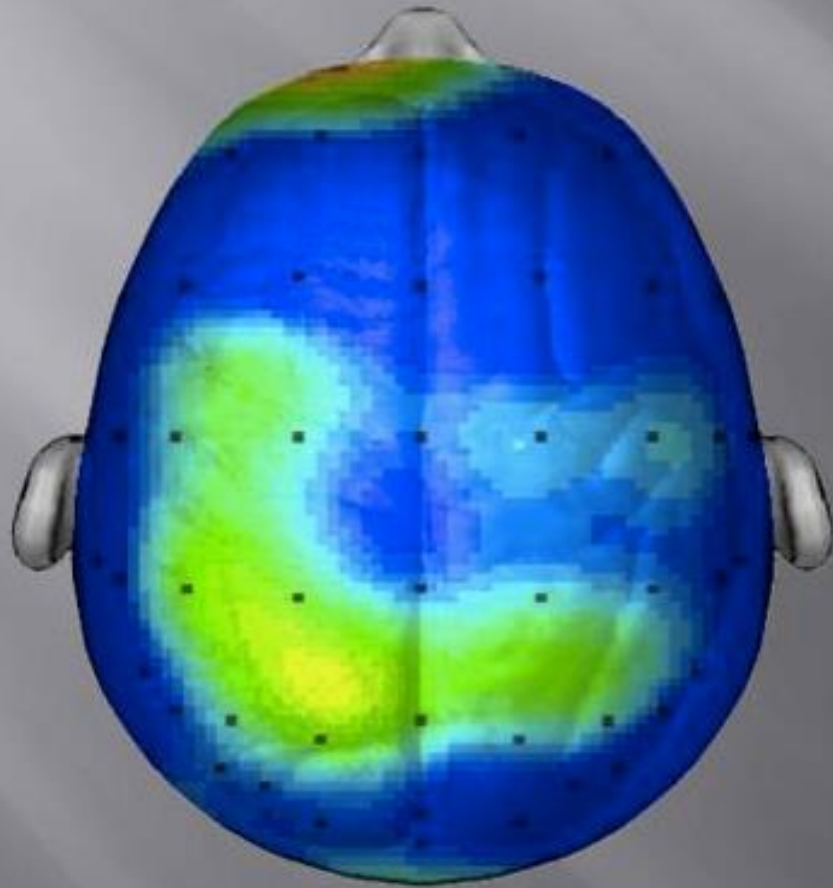
## Fizička aktivnost

Podiže razinu  
„hormona sreće“

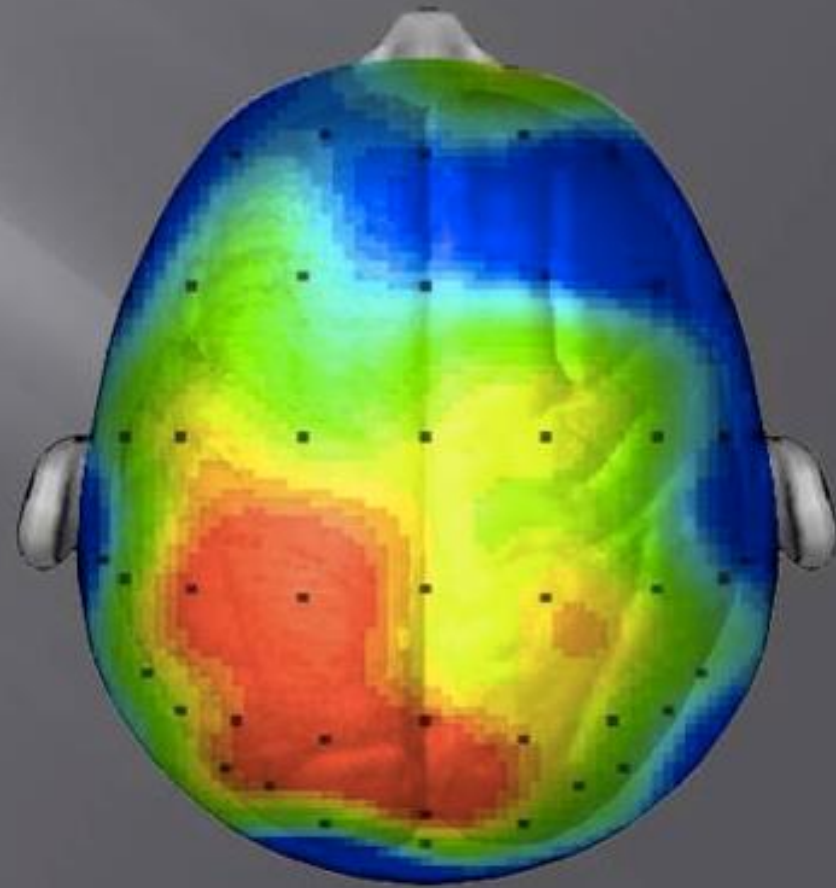
Najviše  
povećavaju  
aerobne aktivnosti  
uz glazbu



BRAIN AFTER SITTING  
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE  
WALK





Povežite se  
s prirodom



# Meditacija









# Mindfulness – Usredotočena svjesnost

- Znanstveno utemeljena metoda meditacije koja služi za održavanje stanja psihološke dobrobiti
- Usmjeravanje pažnje na misli, emocije ili stvari prisutne u sadašnjem trenutku bez pridavanja ikakvog značenja
- Učenje prihvatanja prepreka i poteškoća koje su neizbježne, ali izgrađujuće i mogu se gledati iz druge perspektive
- Nema religijske konotacije

# Poboljšanja psiholoških i psihosomatskih problema (meta analiza)

- Anksioznost
- Ovisnost
- Agresivnost
- Sklonost samoubojstvu
- Depresivnost
- Kronična bol
- Nesanica
- Poboljšanje pažnje
- Smanjenje vremena tretmana psorijaze

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis.



# Pozitivne posljedice

Jon Kabat-Zinn

Čak i vježbanje  
samo pet minuta  
dnevno ima  
pozitivne posljedice

---



### 3. Aktivnosti





# Nakon intenzivnog stresa...

- Pozitivne aktivnosti kao distrakcija – bilo što što vam odvlači pažnju od stresnog događaja
- Pokušati održati uobičajeni dnevni raspored

**DISTRAKCIJA**

**STABILNOST**

---

# Smisao – ostvarivanje malih i smislenih ciljeva

- Što mogu učiniti danas da mi bude bolje
- Pomaganje i volontiranje

Što mogu  
učiniti *danas*  
da mi bude  
bolje?



TODAY'S  
Goal:  
KEEP THE KIDS  
ALIVE

# Pomaganje i volontiranje



## 4. Misli





# Još malo citata...

Čovjeka ne uznemiravaju stvari, nego naše misli o tim stvari.

Epiktet

Moj život je bio pun grozних nesreća od kojih se većina nikad nije dogodila.

Michael de Montaigne

---

ROBERT M. SAPOLSKY

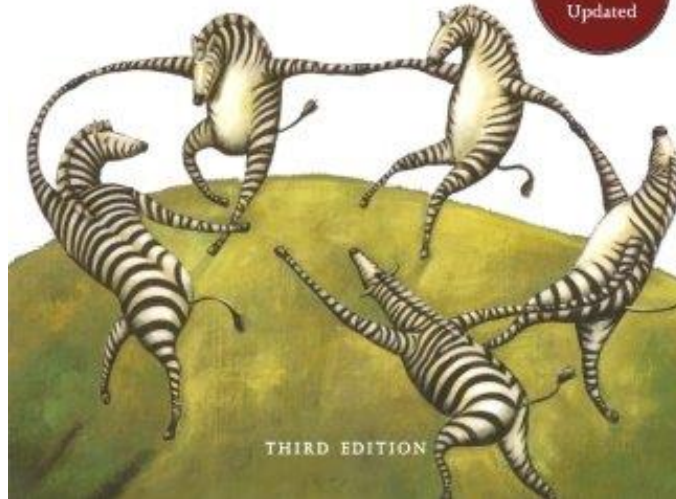
*Author of A Primate's Memoir*

# WHY ZEBRAS DON'T GET ULCERS

The Acclaimed Guide to Stress,  
Stress-Related Diseases, and Coping

"One of the best science writers of our time."  
—Oliver Sacks

Now  
Revised and  
Updated



THIRD EDITION




# Zašto zebre ne dobivaju čir?

---

- Zebre ne reagiraju na *misli* o lavovima, one reagiraju samo na stvarne lavove
- Ljudi reagiraju na *misli* o lavovima
- Ljudi doživljavaju stres i zbog misli i zbog stvarnih događaja





Pozitivne posljedice  
negativnih  
događaja



# Aktivnost 1.

- Sjetite se jedne negativne stvari iz prošlosti.

# Tri pozitivne posljedice

1. Što se dobro dogodilo zbog toga?
2. Što ste naučili?
3. Kako ste se promijenili?

## Istraživanje Barbara Fredrickson (2003)

- Najbolja stvar koja vam se taj dan dogodila
- Najgora stvar koja vam se taj dan dogodila
- Neutralna stvar
  
- Moguće pozitivne posljedice svake od tih stvari



# Rezultati

- studenti koji su radili ovu vježbu mjesec dana značajno su povećali :
- psihološku otpornost
- optimizam





# Učite od psihološki otpornih ljudi

- Odaberite dvije osobe koje su po vašem mišljenju psihološki otporne i jednu koja nije
  - Što je zajedničko dvjema otpornim osobama a razlikuje ih od treće
-



*“Life doesn’t get easier or more forgiving, we get stronger and more resilient.”*

Dr. Steve Maraboli





Što  
možemo  
učiniti?

---

1. Ljudi

---

2. Tijelo

---

3. Aktivnosti

---

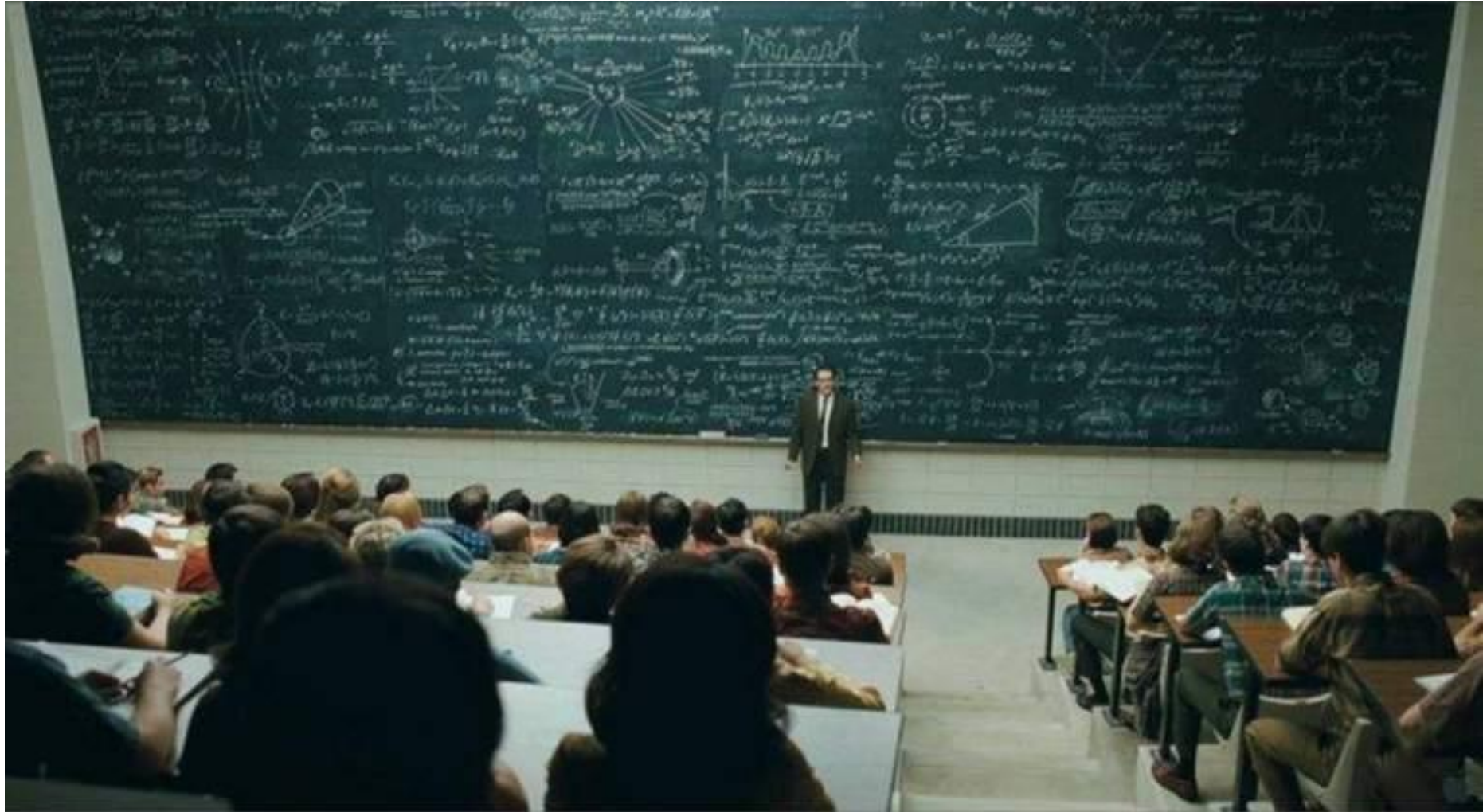
4. Misli

# Za kraj...

Ako nećeš ti sebi, tko će?

Ako ne sad, onda kad?

Nadam se da je sve bilo jasno 😊



Hvala!

