

*Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.*

*This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## Važnost fokusa u nastavi

U posljednje vrijeme kad govorimo o školstvu i obrazovanju sve se više naglasak stavlja na psihičko stanje učenika i profesora. Shvaćamo da je otklanjanje tjeskobe, strahova i anksioznosti pretpostavka učenju, a ne sporedna tema. Mentalna snaga, fokus i prisutnost u trenutku vještine su 21. stoljeća.

Jesmo li robovi tehnologije?

Uz tehnologije kojima smo neprestano okruženi ponekad se čini nemoguće živjeti svjesno i u trenutku. Kad ste zadnji put samo stajali i osluškivali cvrkut ptica ili šum mora? Kad ste zadnji put kuhali ručak fokusirani samo na mirise, boje i okuse u loncu? Kad ste bili potpuno fokusirani na osobu s kojom razgovarate, bez mobitela ili televizora u blizini?

Jasno je da u današnje vrijeme odbacivanje svih tehnologija nije opcija za većinu ljudi. No postavljanje granica čini se kao nužnost. Limitiranje vremena koje provodimo pred ekranima, ostavljanje mobitela u društvu onih koje volimo, ograničavanje odgovaranja na mailove neke su od ideja kako si olakšati.

Što je važno u ovom trenutku?

Jedna od strategija koja nam može biti od pomoći jest takozvana W.I.N. strategija. Glagol win u engleskom jeziku znači pobijediti. Ova strategija nastala je kao kratica pitanja: What's important now? Uči nas da je u stresnim situacijama, u trenutcima kad se osjećamo preplavljeno najbolje zapitati se – što je jedino zaista važno u ovom trenutku. Nakon što dobijemo odgovor na to pitanje, fokusiramo se samo na jednu stvar i pokušamo je odraditi najbolje što možemo.

Živimo u vremenu u kojem se čini da se sve odvija prebrzo. Nekima se čini da će samo nekoliko sati odsutnosti s društvenih mreža biti teško nadoknadiv gubitak. Ipak, za naše mentalno zdravlje važno je postaviti jasne granice kad je tehnologija u pitanju. Trebali bismo pokušati što više biti prisutni u trenutcima koji nam znače, ali i običnim svakodnevnim situacijama. Pojesti obrok bez ekrana, poslušati pjesmu zatvorenih očiju, šetati osluškujući vlastite korake.

***Ivana Šeput Vukas, mag.educ.***