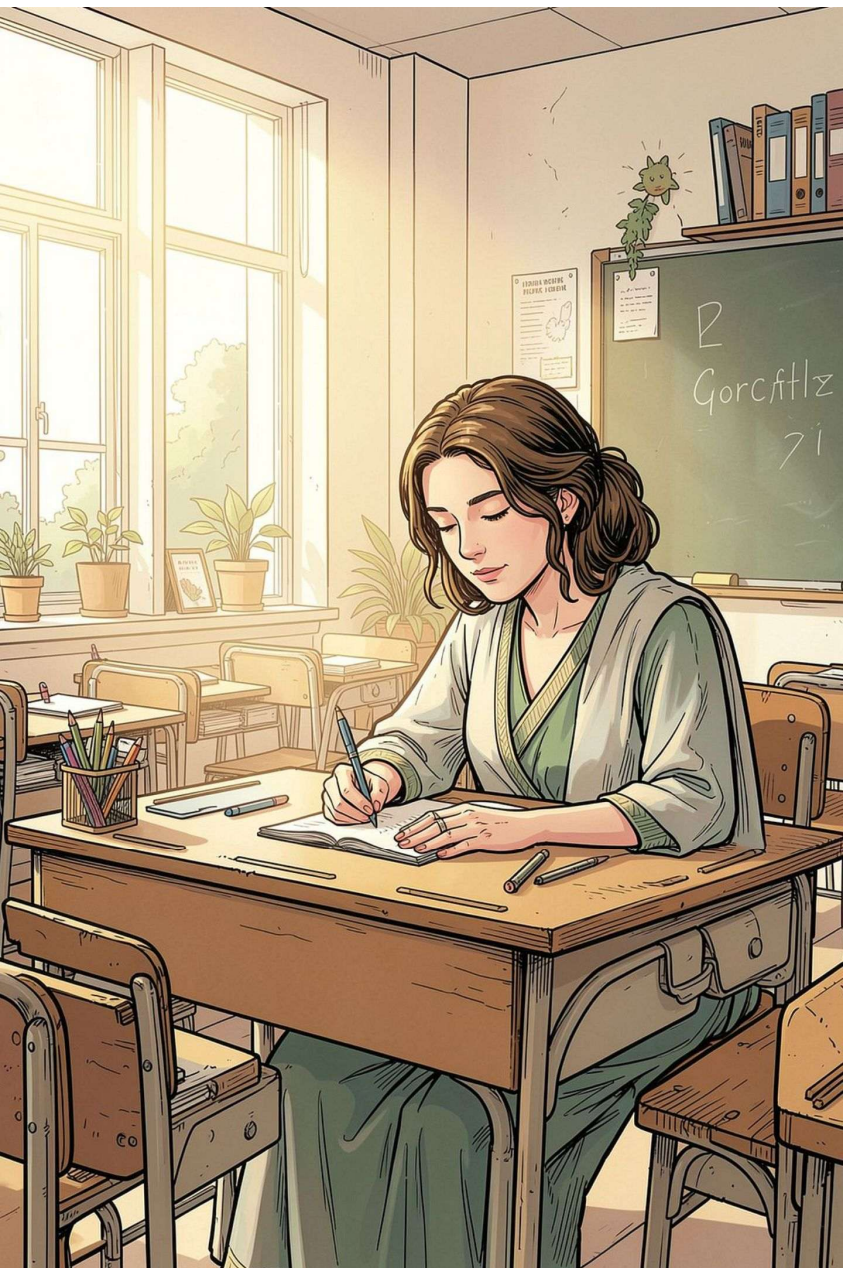




Akreditirani projekti mobilnosti polaznika i osoblja u obrazovanju odraslih (KA121-ADU)  
2025-1-HR01-KA121-ADU-000336731

# Mindfulness za nastavnike

## Praktični pristup za učionicu

Priručnik temeljen na iskustvu Erasmus+ mobilnosti — za nastavnike koji žele donijeti mir, fokus i emocionalnu ravnotežu u svoju školu.

ERASMUS+ KA1 MOBILNOST

PRAKTIČNI VODIČ



Erasmus+



# Što je Mindfulness?

Mindfulness je **svjesna prisutnost u trenutku** — sposobnost usmjeravanja pažnje na ono što se događa sada, bez osuđivanja. To nije meditacija u klasičnom smislu, već vještina koju svatko može razviti.



## Za nastavnike

Smanjenje stresa, bolji fokus i emocionalna stabilnost u zahtjevnom radnom okruženju.



## Za učenike

Poboljšana koncentracija, samokontrola i emocionalna inteligencija u učionici.



## Za školu

Pozitivnija klima, bolja komunikacija i jača zajednica unutar škole.



Erasmus+





# Zašto Mindfulness u obrazovanju?



Erasmus+



Istraživanja potvrđuju da redovita praksa Mindfulnessa donosi **mjerljive rezultate** za cijelu školsku zajednicu:

## → Smanjenje razine stresa

Kod nastavnika i učenika — manje iscrpljenosti, više energije.

## → Bolja sposobnost fokusa

Učenici bolje prate nastavu, nastavnici efikasnije planiraju.

## → Jača emocionalna regulacija

Manje konflikata, više empatije i razumijevanja.



# Osobna praksa — temelj svega

Prije nego što Mindfulness uvedemo učenicima, važno je **sam ga iskusiti iznutra**. Osobna praksa nije luksuz — ona je profesionalni alat.

## Dnevna praksa sjedenja

Već 10 minuta dnevno donosi vidljive promjene u razini stresa i fokusa.

## Vodeni dnevnik iskustava

Bilježenje opažanja pomaže u praćenju napretka i dubljem razumijevanju procesa.

## Tjelesna svjesnost

Vježbe utjelovljenja (embodiment) povezuju tijelo i um — ključ za autentičnu praksu.



Erasmus+





Erasmus+



# Ključne tehnike za učionicu

Mindfulness nije jedinstvena metoda — to je **alatni okvir** koji se prilagođava kontekstu, dobi učenika i specifičnim potrebama škole.



## Sjedeća praksa

Vođena meditacija prilagođena dobi — od kratkih vježbi disanja do dubljih sesija svjesnosti.



## Mindful slušanje

Tehnike aktivnog, prisutnog slušanja koje grade povjerenje i poboljšavaju komunikaciju.



## Heartfulness prakse

Vježbe koje njeguju suosjećanje, empatiju i pozitivne emocije — prema sebi i drugima.



## Uvođenje Mindfulnessa učenicima

### Kako započeti?

Učenici koji nisu upoznati s Mindfulnessom trebaju **postupan i pristupačan uvod**. Ključ je u jednostavnosti i dosljednosti.

01

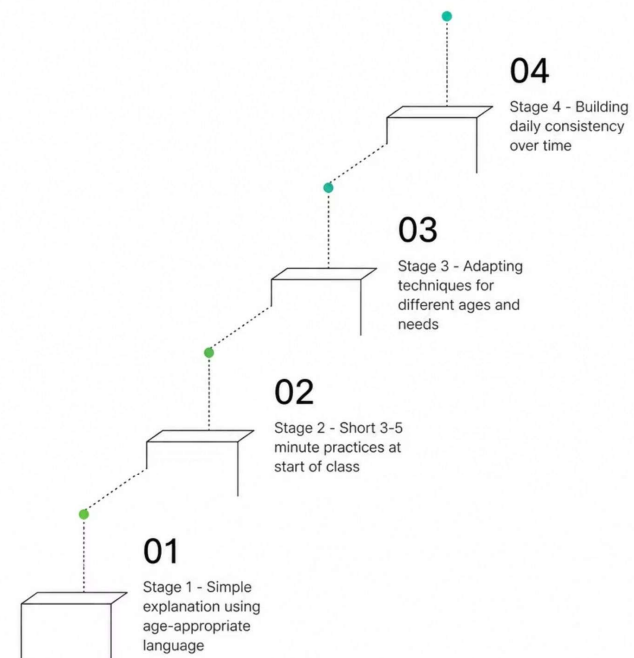
#### Objasnite koncept jednostavno

Koristite jezik primjeren dobi — bez žargona.

02

#### Prilagodite svakoj skupini

Različite dobi i potrebe zahtijevaju različite pristupe.



03

#### Počnite kratko

3–5 minuta na početku sata dovoljno je za početak.

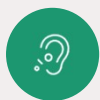
04

#### Gradite naviku

Redovitost je važnija od trajanja — svaki dan, makar kratko.

# Mindfulness i upravljanje razredom

Mindfulness nije samo tehnika za učenike — on **transformira način na koji nastavnik vodi razred**. Svjesna prisutnost mijenja dinamiku cijele učionice.



## Mindful komunikacija

Jasnije, mirnije i empatičnije upute — manje nesporazuma, više suradnje.



## Povezanost i zajedništvo

Prakse koje grade osjećaj pripadnosti i međusobnog poštovanja.



## Emocionalna klima

Smanjenje napetosti, više prostora za kreativnost i otvorenost.



# Iskustva iz Erasmus+ mobilnosti



Erasmus+



## Što donosi međunarodna razmjena?

Erasmus+ mobilnost nije samo tečaj — to je **iskustvo** koje obogaćuje profesionalno i osobno.

### Multikulturalni kontekst

Razmjena iskustava s kolegama iz cijele Europe — različiti pristupi, zajednički ciljevi.

### Osobni dnevnik

Vođenje bilješki tijekom tečaja postaje vrijedan resurs i nakon povratka u školu.

### Gotov alatni okvir

Svaki sudionik odlazi s konkretnim tehnikama spremnima za primjenu od prvog dana.





Erasmus+



# Prilagodba za različite kontekste

Mindfulness nije univerzalni recept — njegova snaga leži u **fleksibilnosti**. Svaka škola i svaka skupina učenika jedinstvena je.



## Različite dobne skupine

Tehnike se prilagođavaju — od igara svjesnosti za mlađe učenike do dubljih refleksivnih vježbi za starije.



## Inkluzivni pristup

Mindfulness može biti most za učenike s posebnim potrebama, jezičnim barijerama ili emocionalnim izazovima.



## Školski kontekst

Prakse se mogu uklopiti u postojeći kurikulum — kao uvod u sat, dio odmora ili aktivnost za cijeli razred.

# Počinjete ovdje

Mindfulness nije destinacija — to je **putovanje koje počinje jednim dahom**. Svaki nastavnik koji odvoji trenutak za sebe otvara vrata promjeni za cijelu učionicu.

## Počnite s osobnom praksom

10 minuta dnevno — samo vi i vaš dah.

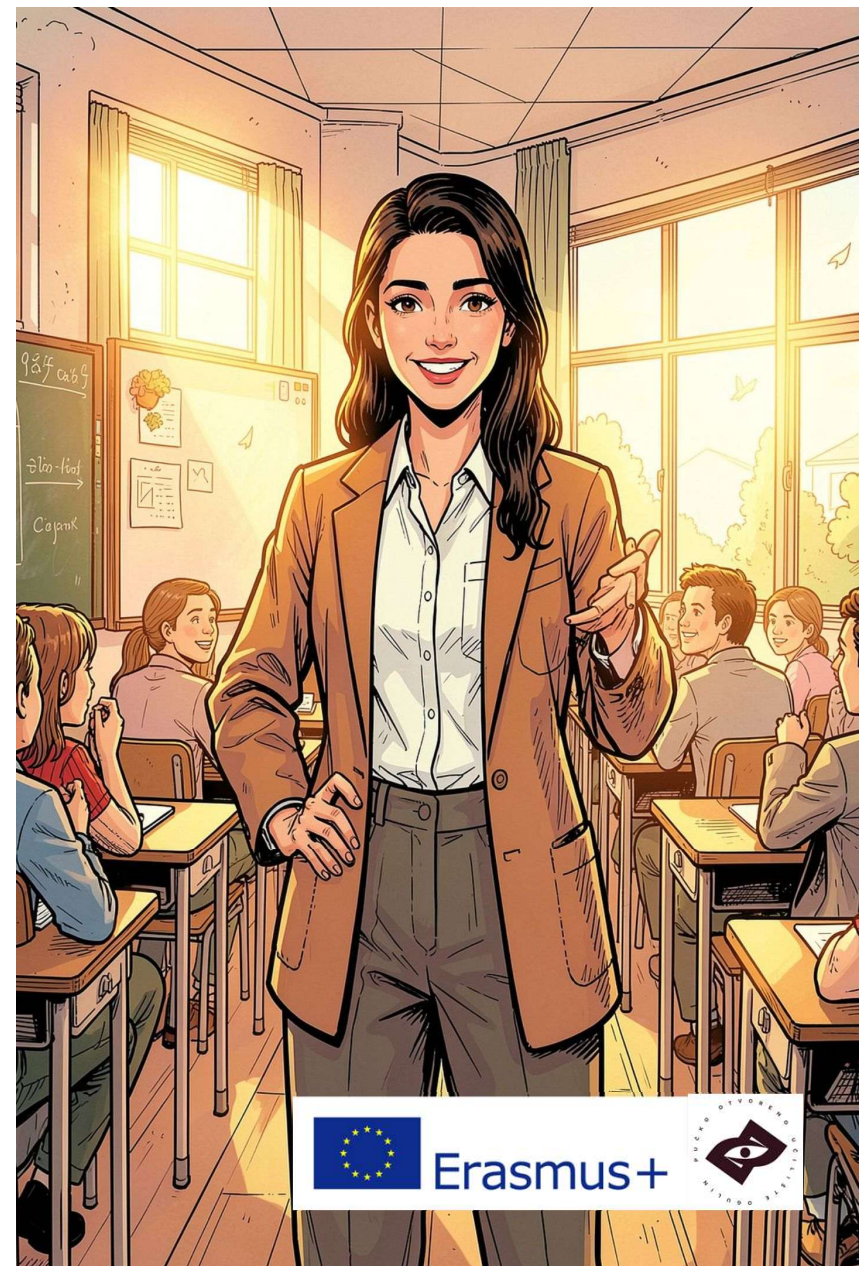
## Istražite i učite

Čitajte, razmjenjujte iskustva, sudjelujte u edukacijama.

## Podijelite sa školom

Mindfulness raste kad se dijeli — potaknite kolege.

- ☐ Ovaj priručnik nastao je kao rezultat Erasmus+ KA1 mobilnosti. Za informacije o sličnim edukacijama, obratite se našoj Erasmus koordinatorici na [obrazovanje@ogulin-uciliste.hr](mailto:obrazovanje@ogulin-uciliste.hr), a ukoliko želite sudjelovati u novim mobilnostima prijavite se na <https://forms.gle/ztiURcJ7MRVeYeN6A>.



Erasmus+

