

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG SREDNJEŠOLCEV

IZBRANA POGLAVJA IZ DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Uredniki
Saška ROŠKAR, Mojca GABRIJEL I BLENKUŠ, Matej GREGORI

Lektoriral
Jože FAGANEL

Sofinancer
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Oblikovanje
Primož ROŠKAR

Tisk
TISKARNA KNJIGOVEZNICA RADOVLJICA, 2008

Izdajatelj
INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

avtorji poglavij
dr. Saška ROŠKAR
dr. Helena JERI EK
dr. Maja ZORKO
Alenka TACOL, univ. dipl. psih.
Nuša KONEC JURI I , dr. med.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

371.78

ZDRAV življenjski slog srednješolcev [Elektronski vir] :
izbrana poglavja iz duševnega zdravja / [uredniki Saška
Roškar, Mojca Gabrijel i Blenkuš, Matej Gregori]. -
Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike
Slovenije, 2008

Na in dostopa (URL): <http://www.ivz.si>

ISBN 978-961-6659-36-9

1. Roškar, Saška, 1977- 241107712



IVZ RS

ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG SREDNJEŠOLCEV

IZBRANA POGlavJA IZ DUŠEVNEGA ZDRAVJA

LJUBLJANA, OKTOBER 2008

PREDGOVOR

Zdrav duh v zdravem telesu so govorili stari Grki. V današnjem času, morda bolj kot kadar koli prej, skušamo slediti temu pregovoru, a nam marsikdaj spodleti, ker se nehote usmerimo bodisi v zdrav duh bodisi v zdravo telo. Ključ do uspeha pa se skriva ravno v uravnoteženi skrbi za oboje.

Vsebina priročnika, ki ga držite v rokah, se usmerja v zdrav duh, čeprav se uravnoteženo dopolnjuje z vsebino priročnika »Zdrav življenjski slog srednješolcev«, ki smo ga na Inštitutu za varovanje zdravja izdali leta 2005. Če smo prejšnji priročnik izdali z namenom, da učiteljem približamo vsebino zdrave prehrane in telesne dejavnosti, je naš tokratni namen učiteljem približati nekatere vsebine duha - duševnega zdravja.

Vse to je nastalo z namenom, da vsebine zdrave prehrane in telesne dejavnosti zaokrožimo in oplemenitimo. Le s celostnim pristopom k zdravju bomo namreč korak bliž(j)e zdravemu mladostniku in kasneje odraslemu.

V tem priročniku smo zato skupaj s strokovnjaki in sodelavci Zavoda za zdravstveno varstvo Celje zbrali nekaj pomembnih vsebin s področja duševnega zdravja, ki lahko tudi z vašo pomočjo, drage učiteljice in učitelji, prispevajo h krepitvi in varovanju duševnega zdravja naših mladostnikov. Izbrana poglavja ponujajo vrsto teoretičnih informacij kakor tudi praktičnih nasvetov, kako vsebine duševnega zdravja približati učencem.



Kazalo

ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG SREDNJEŠOLCEV	1
Izbrana poglavja iz duševnega zdravja	1
Ljubljana, oktober 2008	1
PREDGOVOR.....	3
UVOD.....	6
Kontinuum duševnega zdravja	6
Adolescenca	7
...in duševno zdravje.....	8
Krepitev varovalnih dejavnikov duševnega zdravja:	
samopodoba, reševanje problemov in obvladovanje stresa	8
Zaključek.....	8
Literatura	9
SAMOPODOBA MED UČITELJEM IN UČENCEM	10
Vloga učitelja pri oblikovanju otrokove samopodobe	11
Kaj lahko naredimo za dobro samopodobo naših učencev?.....	12
Literatura	16
REŠEVANJE PROBLEMOV - Preprosta tehnika, ki lajša naš vsakdanjik.....	17
Komunikacijske veščine so predpogoj za uspešno reševanje problemov	17
Sedem stopenj reševanja problemov	18
1. stopnja:	
Prepoznamo problem.....	18
2. stopnja:	
Opredelimo problem	18
3. stopnja: Postavimo cilje za rešitev problema	19
4. stopnja:	
Naštevamo možne rešitev problema- možganski vihar.....	19
5.stopnja: Ovrednotimo rešitve in izberemo najoptimalnejšo	20
6. stopnja: Izdelamo načrt za izvedbo rešitve in ga izvedemo	21
7.stopnja: Ovrednotimo proces reševanja problema.....	21
Zaključek.....	21
Literatura	21
STRES ALI KAKO USPEŠNO LOVITI RAVNOVESJE	22
1. Kaj je (zame) stres	22
2. Kako se kaže stres?	25
3. Strategije na telesni ravni.....	27
4. Strategije na čustveni ravni.....	30
5. Strategije na miselni ravni	32

6. Strategije na ravni vedenja	33
Zaključek.....	34
Literatura	35



V osnovi obstaja samo ena stvar,
ki nam je v življenju zares pomembna:
naše psihično doživljanje.
Kakor koli že, pa so mehanizmi tega bili,
in še vedno so,
zaviti v posvetno nejasnost.

/I.P.Pavlov/

Saška Roškar

UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 1986) definira zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Zdravje torej ni samo odsotnosti bolezni, temveč tudi določena stopnja telesnega in duševnega razvoja ter socialne blaginje, kar se neizogibno vpenja med determinante oziroma določilnice zdravja (individualne, okoljske, družbene, institucionalne ...).

Na osnovi te definicije bi težko trdili, ali je bolj *pomembno* telesno ali duševno zdravje. Zagotovo pa lahko trdimo, da ni zdravja brez duševnega zdravja. Prav slednji vidik zdravja pa vse pre pogosto spregledamo.

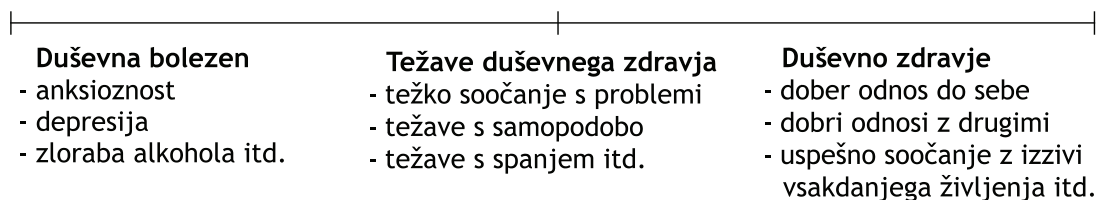
Če izhajamo iz znanega slovenskega pregovora: »Dan se po jutru pozna,« dobi duševno zdravje posebno težo in pomen. Zdravo jedro duševnosti se namreč vzpostavi že v otroštvu in mladostništvu - duševno zdrav mladostnik se bo razvil v duševno zdravo odraslo osebo, ki bo svoje *popoldne* in *večer* lahko izkoristila ter razvila svoje zmogljivosti in pomembno prispevala k razvoju družbe.

Pričujoče poglavje je zastavljeno kot uvod v nekatera izbrana, bolj poglobljena poglavja o duševnem zdravju.

Kontinuum duševnega zdravja

Če govorimo o *duševnem zdravju*, se nam nehote vsiljuje nasprotni pol tega pojma, *duševna bolezen*. Kaj pravzaprav je duševno zdravje in kaj duševna bolezen? Včasih je ločnica med njima zelo jasno izražena, največkrat pa ne. V takih primerih *črno-belo* pojmovanje povzroča mnoge zagate in sproža marsikatera vprašanja. Ali je nekdo, ki ima slabo samopodobo, duševno zdrav ali bolan? Kaj pa nekdo, ki ima težave v medsebojnih odnosih? Bolj kot o dihotomni kategoriji, je torej primerno govoriti o kontinuumu: od duševnega zdravja do duševne bolezni. Lahko bi tudi rekli od pozitivnega (občutek dobrega počutja, optimizem, zadovoljstvo, pozitivna samopodoba, občutek moči in sposobnost soočanja s težavami) do negativnega duševnega zdravja (različne duševne motnje - post travmatska stresna motnja, depresija, anksiozne motnje itd.) (Slika 1). Glede na zahteve in izzive, ki jih pred nas postavlja življenje, smo namreč lahko v danem trenutku v različno dobri ali slabi duševni kondiciji.

Kontinuum duševnega zdravja



Slika 1. Kontinuum duševnega zdravja (ločnice med posameznimi kategorijami zdravje/težave/bolezen so simbolične, saj je težko določiti, kje se zdravje prevesi v težavo, težava pa v bolezen). Povzeto po Understanding U: Managing the ups and downs of life.

Kot velja za osnovno opredelitev zdravja, podobno tudi duševno zdravje pomeni mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni (npr. depresija, anksioznost), saj se nanaša na vse vidike našega življenja: od izgleda, vedenja, mišljenja, čustvovanja, do tega kakšen odnos imamo do samega sebe in do drugih ter kako se soočamo z izzivi in zahtevami življenja. Duševno zdravje lahko razumemo kot preplet temperamenta, vedenjskih vzorcev in (prisotnih ali odsotnih) duševnih motenj različnih intenzitet in tipov (Marušič, 2002).

Na duševno zdravje vplivajo številni osebni dejavniki, kot tudi dejavniki iz okolja: biološki in psihološki, sociološki, ekonomski, politični in kulturni. Na duševno zdravje pa poleg tega vplivajo še nekateri drugi vplivi iz širšega okolja kot npr. družinska struktura in medosebni odnosi v njej, odnosi na delu, zaposlitvene možnosti, zdravstveni in socialni sistem itd.

Duševno zdravje je torej nepogrešljivi del našega zdravja, vpliva na naše telesno zdravje in je hkrati lahko njega odraz: npr. mladostnik z depresijo ne posveča dovolj pozornosti svoji telesni kondiciji, kar se sčasoma lahko odrazi v slabši telesni pripravljenosti, slabši samopodobi, kar sproži povratno zanko povečanega tveganja za še večjo duševno stisko.

Adolescenca ...

...je obdobje pospešenih telesnih sprememb, obdobje psihološkega dozorevanja in dozorevanja spoznavnih in socialnih spretnosti. Je obdobje ogromnih zmogljivosti za izpolnjevanje ciljev, ne pa tudi čas njihove izpolnitve (Tomori, 1998). Zaradi številnih razvojnih nalog in sprememb, s katerimi se mladostniki soočajo v adolescenci, jih zato upravičeno štejemo in obravnavamo kot ranljivo skupino, ki si zasluži posebno pozornost.

Smiselno je, da se vprašamo, kateri so tisti kriteriji, po katerih lahko sklepamo na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Otroška psihiatrinja Anica Mikuš Kos navaja naslednje (1998):

- sreča, dobro počutje, zadovoljstvo (področje notranjega psihičnega stanja);
- dobri in sodelujoči odnosi z ljudmi, dejavnosti na različnih področjih, uspešnost pri šolskem delu ali na drugih področjih (področje odnosov in delovanja);
- doseganje razvojnih mejnikov, sposobnost vgrajevanja ugodnih pa tudi neugodnih izkušenj v pozitivni osebni razvoju (področje razvoja).

Z upoštevanjem napisanega bi *osebna izkaznica* duševno zdravega mladostnika izgledala nekako takole:

ime in priimek: Srečko Zadovoljnež;

starost: sladkih 16 let;

duševni status: dobra samopodoba, uspešen športnik in dijak, priljubljen med vrstniki, se razume z družino, uspešno se sooča s stresom.

Naša prizadevanja morajo stremeti k temu, da bo v naši družbi mladostnikov s takšno *osebno izkaznico* čimveč. Kakšno pa je dejansko duševno stanje slovenskih mladostnikov?



...in duševno zdravje

Podatki mednarodne študije HBSC (Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, 2007), ki se nanašajo na duševno zdravje mladostnikov, so zaskrbljujoči in kličejo po ukrepanju.

Skoraj polovica vprašanih slovenskih mladostnikov vsaj enkrat na mesec doživlja in poroča o simptomih, kot so razdražljivost, nemir, nespečnost in potrto, glavobol, bolečine v želodcu in križu. Zaskrbljujoče je dejstvo, da okrog 10 % vprašanih mladostnikov take simptome doživlja več kot enkrat na teden, pri čemer velja poudariti, da dekleta v povprečju navajajo več simptomov kot fantje. Podobni in še bolj zaskrbljujoči so podatki Tomorijeve (1998), ki pravi, da kaže klinično že pomembno stopnjo depresivnosti 20 % fantov in 40,5 % deklet v slovenskih srednjih šolah. Nezdravljene duševne motnje, še posebej depresija, pa se zelo pogosto stopnjujejo do samomorilnega vedenja. Če je v odraslosti eden izmed pomembnejših napovednih dejavnikov za samomorilno vedenje depresija, je pri mladostnikih zelo pomemben napovedni dejavnik povečanega samomorilnega tveganja nizko samospoštovanje in samopodoba, ki se povezuje z depresijo. Približno 2 % vseh samomorov v Sloveniji letno je storjenih v starostni skupini med 10 - 19 let, s čimer Slovenija žal krepko presega evropsko povprečje (Health for All database).

Verjetno ni potrebno posebej poudarjati, da je pristope k *obravnavi* duševnega zdravja potrebno prilagoditi temu, kaj pravzaprav želimo doseči in s kakšno populacijo mladostnikov se ukvarjamo. Nekateri mladostniki, ki že kažejo znake, npr. anksioznosti, depresije ali samomorilnega vedenja, potrebujejo zdravljenje duševne bolezni in pristope, ki bodo prispevali k zmanjševanju dejavnikov tveganja za poslabšanje duševne bolezni. Večinski del mladostniške populacije pa potrebuje pristope, usmerjene v krepitev in ohranjanje duševnega zdravja. Na slednje zagotovo vpliva:

- ohranjanje ravnovesja med delom/študijem/šolo in sprostitevni aktivnostmi;
- vzdrževanje socialnih stikov (družina, sodelavci, prijatelji, vrstniki);
- upoštevanje svojih zmožnosti in omejitev pri doseganju lastnih ciljev;
- skrb za svoje telesno zdravje;
- pogovor.

Krepitev varovalnih dejavnikov duševnega zdravja: samopodoba, reševanje problemov in obvladovanje stresa

Kot smo izpostavili že prej, so nekatera področja duševnega zdravja pri mladostnikih bolj izpostavljena in ranljiva.

Prvo tako področje je zagotovo *samopodoba*, ki vpliva na naše dožemanje in mišljenje o sebi v času in prostoru. Posebej pri mladostnikih sta samopodoba in iz nje izhajajoče samospoštovanje izrednega pomena, saj je lahko pozitivna samopodoba varovalni dejavnik duševnega zdravja, načeta ali slaba samopodoba pa dejavnik tveganja za razvoj negativnega duševnega zdravja.

Drugo področje je *reševanje problemov*. Sposobnost in veščine reševanja problemov nam dajejo občutek nadzora nad lastnim življenjem in situacijo, kar vpliva na razvoj pozitivne samopodobe in s tem posredno krepitve duševno zdravje. Nasprotno pa slabe veščine reševanja problemov lahko poglobljajo občutek stiske in so s tem dejavnik tveganja za razvoj negativnega duševnega zdravja.

Tretje področje je *stres* oz. njegovo obvladovanje. Že sama beseda stres pravzaprav nakazuje na porušeno duševno ravnovesje hkrati pa je ob nerazvitih strategijah reševanja problemov tudi resni dejavnik tveganja za razvoj negativnega duševnega zdravja.

Omenjene tri teme so se nam z vidika poznavanja razvojnega obdobja mladostništva in z vidika krepitve duševnega zdravja zdale najpomembnejše in jih bomo v nadaljevanju podrobneje predstavili. Poleg tega je pomembno, da so omenjene vsebine take, da lahko nanje vplivate tudi učitelji in ostalo šolsko osebje.

Zaključek

Ni zdravja brez duševnega zdravja. Če želimo ustvariti zdravo in ustvarjalno družbo, moramo začeti pri tistih, na katerih svet stoji - na mladih. Krepitev in varovanje duševnega zdravja mladostnikov ima bistveni pomen za njihov nadaljnji razvoj. Mladostnike je treba opremiti z znanjem in veščinami, ki jim bodo pomagale pri soočanju z razvojnimi nalogami adolescence in kasneje z izzivi odraslega življenja. Med vsebine, ki jih je smiselno obravnavati v programih za krepitev duševnega zdravja mladostnikov, spadajo razvoj in spodbujanje pozitivne samopodobe, učenje reševanja problemov in soočanja s stresom. Upamo, da vam bodo izbrane vsebine v pomoč pri vašem delu z mladostniki.

Literatura

Health for All database, <http://www.euro.who.int/HFADB> (sneto, 5.2. 2008)

Kos, A. M. (1998). Kako krepiti duševno zdravje in odpornost otrok. *ISIS*, št. 5

Marušič, A. (2002). Duševno zdravje v 21. stoletju. V Pucelj, V., Stankovič Bevc, M. in Stergar, E *Zdrava šola - bilten slovenske mreže zdravih šol* (str 10-12).

Tomori, M. (1998). Podatki o splošni značilnosti srednješolcev, vključenih v raziskavo. V M. Tomori in S. Stikovič *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih* (str. 17-49).

WHO (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*, Ottawa.

Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006 (2007). Urednice Jeriček, Lavtar, Pokrajac. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Izmed vseh sodb, ki jih izrečemo v življenju,
nobena ni tako pomembna kot tista,
ki jo izrečemo o nas samih,
kajti ta sodba se dotakne same biti našega obstoja.
(Nathaniel Branden)

Alenka Tacol

SAMOPODOBA MED UČITELJEM IN UČENCEM

Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ščiti telesno in duševno zdravje.

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti. Zajema celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe.

Začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, psiholog Nathaniel Branden, jo opredeljuje kot seštevek *samoučinkovitosti* in *samospoštovanja*.

Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, v svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Človek, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanaša nase, da obvladuje svoje življenje in ima nad njim nadzor.

Samospoštovanje je vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter doživljamo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni.

Mnoge raziskave so potrdile, da je samopodoba **strukturirana**, torej sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva (Kompore, A idr. 2006) pa so:

– *telesna samopodoba*:

so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z drugimi. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnost;

– *socialna samopodoba*:

obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva ...;

– *čustvena samopodoba*:

so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se čustveno vznemirimo v različnih situacijah in podobno;

– *akademska samopodoba*:

obsega predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti ... Šolska samopodoba se deli še na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri tehniki, zgodovini itd.

ZNAČILNOSTI POSAMEZNIKA S POZITIVNO PODOBO O SEBI

Človek, ki ima pozitivno samopodobo:

- se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje;
- pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati;
- pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- se laže prilagaja spremembam;
- prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Vloga učitelja pri oblikovanju otrokove samopodobe

Samopodoba se razvija postopoma. Na njeno oblikovanje vplivajo razvojni dejavniki, naše izkušnje s samim seboj in z okoljem ter predvsem to, kako ocenjujemo, da nas vidijo in vrednotijo drugi ljudje.

Psiholog Carl Rogers pravi, da imamo vsi ljudje izraženo potrebo, da bi nas drugi pozitivno vrednotili. Želimo si biti ljubljene, sprejeti in cenjeni.

V otrokovem razvoju je odločilno to, kako ga imajo radi in kako ga cenijo tisti, ki so zanj najpomembnejši. To so najprej starši, nato bratje, sestre, stari starši, sorodniki, vrstniki in seveda **vzgojitelji ter učitelji**.

Učitelji se pogosto niti ne zavedajo, kako veliko vlogo imajo v življenju svojih učencev in kako pomembno vplivajo na oblikovanje njihove samopodobe. Prav nasprotno! Večinoma svoj vpliv celo podcenjujejo. Razlogov je verjetno več, delno bi jih lahko pripisali dejstvu, da je naša šola dolga leta poudarjala zgolj storilnostno naravnost učencev, v ospredju pa so bili izobraževalni cilji.

Gotovo pa se je in se še vedno zanemarljiva problematika samopodobe učiteljev in vzgojiteljev ter povezava med samopodobo učitelja in učenca.

Učitelj lahko svoje učence opogumlja, motivira, navdušuje ..., lahko jih prizadene, podcenjuje, povečuje njihovo negotovost vase, jih spravlja v strah ...

Učitelj s pozitivno, a realno podobo o sebi ima veliko večje možnosti, da v svojih učencih vzpodbuja zaupanje vase, njihovo vedoželjnost, ustvarjalnost, pozitivno naravnost do sebe in do drugih, kot učitelj z negativno samopodobo.

Za učence je učitelj pomemben že kot vzor, **model**, seveda pa največ naredi s svojim **odnosom do učencev** oz. s svojim besednim in nebesednim vedenjem v interakcijah z njimi.

Nekateri učitelji menijo, da lahko vzpostavijo dober odnos z učenci le takrat, če so zelo popustljivi, oziroma če se prilagodijo vsem njihovim željam in zahtevam. Toda takšen vzgojni slog ne vodi k zdravi samopodobi. **Če poskušamo nekritično krepiti pozitivno samopodobo otrok in mladostnikov, se to lahko sprevrže v vzgojo egoističnih in narcisoidnih osebnosti.**

Naš cilj pa je, da svojim učencem pomagamo izoblikovati dovolj dobro, a realno podobo o sebi. Odnos, ki ga ustvarjamo z otroki in mladostniki, naj bo spoštljiv in sprejemajoč, tudi kadar je njihovo znanje ali vedenje neustrezno. S tem jim omogočamo, da laže sprejemajo sebe in hkrati realno presojujejo svoje pomanjkljivosti.

Sprejemajoči odnos vključuje tudi postavljanje zahtev in primernih omejitev. Predvsem pa temelji na razumevanju otrokovih potreb ter vsebuje pohvale in spodbude.

Kaj lahko naredimo za dobro samopodobo naših učencev?

Skrb za pozitivno in realno samopodobo naših učencev je ena od **temeljnih nalog sleherne vzgoje in izobraževanja, torej tudi v šolskem sistemu**. Sodobne raziskave namreč kažejo, da je pozitivna samopodoba visoko povezana z učno uspešnostjo pri posameznih predmetih in s splošno učno uspešnostjo. Ker je samopodoba sestavljena iz različnih področij, je pomembno, da v šoli razvijamo vsa področja samopodobe, ki tvorno sooblikujejo celovito pozitivno samopodobo in posledično višjo učno uspešnost. (Kobal Grum 2008)

Poleg sistemskih rešitev pa ostaja dejstvo, da lahko učitelj tudi pri svojem vsakdanjem delu v razredu išče načine, kako bi lahko vplival na pozitivno samopodobo svojih učencev, s tem pa gotovo tudi na svoje zadovoljstvo pri delu.

- **Kot učitelji poskrbimo za lastno samopodobo, za svojo osebnostno rast, za kakovost svojega življenja.**

- **Ustvarjamo sprejemajoč in spoštljiv odnos z učenci ter jim postavljamo primerne omejitve.**

V zadnjih letih se tudi pri nas vprašanje postavljanja primernih omejitev že spreminja v pravo smer. Utrjujejo se prepričanja, da razumne omejitve zagotavljajo otrokom in mladostnikom občutek varnosti in oporo v njihovem odraščanju. Meje jim pomagajo, da se znajdejo v okolju in ga obvladujejo, omogočajo otrokom razvijanje odgovornosti ter sposobnost prilagajanja v skupini. Otroci krepijo svojo samozavest s samostojnim in svobodnim odločanjem. Toda prava svoboda je le znotraj začrtanih meja. Pri odraščanju bodo seveda še naprej preizkušali meje oziroma to, do kod segajo in kako trdne so, ter s tem pridobivali nove življenjske izkušnje.

Kadar v družini ali v šoli postavljamo določena pravila, pazimo, da pri tem upoštevamo potrebe otroka in svoje potrebe v vlogi staršev oz. učitelja. Dobro je, da so pravila jasna, nedvoumna in življenjska. Bolje je, da jih je manj, kakor da jih je preveč.

Starši in vzgojitelji pokažejo sprejemajoč odnos do otroka tudi s tem, kako se pogovarjajo z otroki in kako jih poslušajo. Zelo pomembno je, da drugega poslušamo z empatijo, kar pomeni, da se pri poslušanju vživljamo vanj. V pogovoru se usmerimo v otroka, mu izražamo čustveno podporo, pomagamo z vprašanji in ga ne prekinjamo prehitro s svojimi ocenami in pripombami. Izogibamo se pretirane kritike, obtožb, groženj, sramotenja, cinizma, prerokb, moraliziranja, mučeniških izjav, vzbujanja občutkov krivde, prehitrega ponujanja rešitev in podobnega.

- **Učencem pomagamo, da si bodo postavljali cilje in si prizadevali za njihovo uresničitev.**

Odrasli lahko otroku pomagamo, da bo prepoznaval, kaj si v življenju želi, in si bo postavjal cilje. Tako se bo zavedal, da ima njegovo življenje smisel in bo nanj gledal z bolj vedre strani. Kadar poznamo svoje cilje, smo že na polovici poti do uspeha, saj svojim ciljem namenjamo čas, pozornost in energijo. Zavedamo se, kaj želimo uresničiti, kaj hočemo postati ... Cilji nas motivirajo, usmerjajo naše vedenje k stvarim, ki se nam zdijo vredne in koristne.

Ko dosegamo zastavljene cilje, pridobivamo samozavest, zanesemo se nase in ne potrebujemo toliko tuje hvale ali odobravanja.

Kadar smo brez ciljev in brez načrtov, se nam življenje zdi prazno. Hitreje podležemo vplivu slabe družbe. Za svoje neuspehe krivimo druge, lahko se doživljamo kot žrtve in niti ne poskušamo vplivati na svoje življenje.

Učitelj lahko pomaga učencem da:

- prepoznavajo, kaj si v življenju želijo in si postavljajo cilje,
- se učijo organizirati svoj čas,
- z zaupanjem začenjajo svoje delo,
- vztrajajo pri igri in pri delu,
- razvijajo svoje sposobnosti in interese,
- spoznavajo, kako se lahko učijo iz napak,
- lahko ovire na poti do ciljev spremenijo v izzive.

Pri **ciljih** je pomembno, da si jih postavljajo učenci in ne starši ali učitelji namesto njih. Postavljeni ne smejo biti prenizki, niti previsoki. Prenizki cilji niso izziv, previsoki pa jemljejo voljo in zaupanje vase, saj jih je pogosto kljub trudu nemogoče doseči.

Danes, ko je čas vse bolj dragocen in so pod njegovim pritiskom že majhni otroci, je učencem v veliko pomoč, če jih naučimo, da postanejo gospodarji svojega časa. S tem dobijo občutek, da obvladujejo svoje življenje, zmanjšujejo stres in so bolj zadovoljni s seboj. Pogosto učenci sploh ne vedo, kje so zapravili čas in ne znajo **načrtovati** svojih **aktivnosti**. Težko predvidijo, koliko časa potrebujejo za določeno dejavnost. V takšnem primeru si lahko pomagajo po obratni poti. Spodbudimo jih, da vsak večer premislijo, zapišejo in ovrednotijo, kako so preživel dan. To jim lahko pomaga načrtovati prihodnjo dejavnost.

Primer vaje za mladostnike (A. Tacol, www.tosemjaz.net)

Kako se lahko naučim načrtovati svoje aktivnosti?

Morda mi je težko nekaj načrtovati in vnaprej predvidevati, koliko časa porabim za določene stvari. Zato najprej poskusim po obratni poti in zvečer ugotavljam, kako sem preživel dan.

Najbolje je, če se potrudim in si nekaj dni zapisujem, koliko časa sem delal različne stvari. Na primer, koliko časa sem delal nalogo, se učil, koliko sem porabil za trening, glasbeno šolo, poslušal glasbo, gledal TV, telefoniral, sedel za računalnikom, se družil s prijatelji ...

Koliko sem imel prostega časa in kaj sem delal takrat?

PRIMER ZAPISNIKA DEJAVNOSTI:

DEJAVNOST	DAN IN ČAS V URAH							
	PON 1.3.	TOR 2.3.	SRE 3.3.	ČET 4.3.	PET 5.3.	SOB 6.3.	NED 7.3.	PON 8.3.
domača naloga	1	0,5	1	/	1
učenje	KE: 0,5 ZGO: 1	GEO: 1,5 FI: 0,5 BIO: 1	... itd.	... itd.
atletika	2	/	2	/	2	/	/	/
TV								
računalnik								
itd								

Na tak način lahko ugotovim, ali se čas, ki ga porabim za določene stvari, ujema s cilji, ki sem si jih postavil v življenju. Če bi na primer želel postati dober športnik, zagotovo ne bi bilo dovolj, če bi treniral enkrat mesečno po pol ure.

- Učencem pomagamo, da se bodo spoštovali in sprejemali.

Poudarili smo že pomen vzajemnega sprejemajočega se in spoštljivega odnosa, ki si ga učitelj prizadeva vzpostaviti z učencem. Ta je predpogoj za krepitev samospoštovanja učencev. Učitelj lahko s tem pomaga učencem, da se sprejemajo v svojem bistvu, tudi če niso zadovoljni z vsemi svojimi lastnostmi, da ne pretiravajo pri vrednotenju svojih pomanjkljivosti, da sprejemajo svoje telo, svoj zunanji videz.

Pomaga jim lahko, da se zanesejo na svoje občutke in ne podlegajo varljivim idealom, ki jih vsiljujejo v medijih.

Učitelj lahko pojasnjuje, kaj glede svoje zunanosti lahko spremenijo, česa pa ne. **Kaj lahko storijo za svoje zdravje in hkrati za svoj zunanji videz** (dovolj spijo, pravilno in zdravo jedo, skrbijo za osebno higieno, za telesno dejavnost, ne kadijo, ne pijejo alkoholnih pijač, se sproščajo na zdrav način ...). Ker se telo mladostnika v odraščanju zelo hitro spreminja, lahko učitelj marsikateremu zaskrbljenemu učencu z ustreznimi informacijami in spodbudnimi besedami pomaga, da ta lažje sprejema svojo spremenjeno zunanost.

- Učence spodbujamo, da sodelujejo med seboj, sprejemajo različnosti, krepijo prijateljstvo.

Prijatelji so pomembni vse življenje, še posebno v obdobju odraščanja. Otrokom in mladostnikom dajejo občutek povezanosti, sprejetosti, pomembnosti, občutek, da so del neke skupnosti ... Danes se včasih zdi, da zaradi poudarjanja tekmovalnosti, storilnosti ... prijateljstvo in odnosi z drugimi izgubljajo svoj pomen, vendar je za dobro podobo o sebi mlade vredno spodbujati da:

- pomagajo drugim ljudem, prijateljem, staršem, starim staršem, ostarelim, sosedom, invalidom ... (vsi tisti mladi, ki so kdaj bili ali so še vključeni v prostovoljno socialno delo, so spoznali, da kadar dajejo, v resnici tudi veliko pridobijo zase);
- sodelujejo z drugimi, kar pomeni, da se zmorejo prilagajati, dogovarjati, usklajevati, upoštevati potrebe in želje drugih;
- se trudijo razumeti druge, razvijajo sposobnost vživljanja v druge, razvijajo sočutje;
- se učijo sprejemati ljudi, sprejemati razlike, sprejemati uspehe drugih ...;
- se učijo poslušati in se pogovarjati.

- Učence spodbujamo, da se ne izogibajo problemom, ampak jih poskušajo reševati.

V življenju se srečujemo z ovirami, s težavami, problemi, ki jih poskušamo reševati. Vendar ni vseeno, kako se spoprimeemo z njimi.

Reševanje težav je uspešnejše takrat, kadar se **usmerimo v problem** in ga skušamo premagati. Manj uspešno pa je v primerih, ko se usmerjamo le v to, da bi sprostili čustveno napetost, ki se pojavi ob problemu. *Če ima na primer mladostnik ob polletju pri nekem predmetu negativno oceno, ne bo za njeno izboljšanje ničesar naredil le z jokom, z obtoževanjem učitelja, z grobim vedenjem doma, z zapiranjem vase ...* Prav tako ni potrebno, da mu odrasli gladimo poti in odstranjujemo vse ovire. Uspešno premagovanje ovir bo učenca le okrepilo in povečalo njegovo osebnostno čvrstost. Neuspešno reševanje težav pa lahko pomeni hudo duševno obremenitev ali privede celo do duševne krize.

- Učence učimo, kako se uspešno spopadamo s stresom

Živimo v času, ko je stres del našega življenja. Z njim in z njegovimi negativnimi posledicami se ne srečujemo le odrasli, ampak vse bolj tudi otroci in mladostniki. Stresne situacije, ki so intenzivne, dolgotrajne, ki se ponavljajo ..., zmanjšujejo našo učinkovitost, povzročajo stiske, osebne krize ter lahko vodijo v različne bolezni.

Zmerna količina stresa pa je lahko za človeka življenjski izziv, priložnost za osebno utrjevanje ter ohranjanje prožnosti in prilagodljivosti.

Za zdravje, počutje in uspešno prilagajanje je zelo pomembno, da razumemo procese v organizmu ob stresu ter ob telesnem in psihičnem sproščanju. V življenju se lahko učimo, kako se čim bolj učinkovito spoprijemati z življenjskimi obremenitvami in problemi, da bi zmanjšali škodljive učinke stresa. Lahko se naučimo učinkovitih postopkov in tehnik, s katerimi dosežemo notranjo umiritev in sprostitvev. Uspešno umirjanje in sproščanje vpliva na boljšo podobo o sebi, omogoča večje zadovoljstvo s seboj in z drugimi.

- Učencem pomagamo razvijati pozitiven, stvarnejši pogled na zahtevne življenjske situacije.

Ljudje lahko vplivamo na svoje misli, jih spreminjamo, izbiramo, imamo nad njimi nadzor. Negativne misli lahko zamenjamo s pozitivnimi, bolj realnimi. Pozitiven pogled na življenje nas spodbuja k temu, da smo dejavni, aktivni, da ne bežimo pred problemi, ampak se z njimi spoprijemamo. Bolj optimistični način razmišljanja omogoča, da si zaupamo in čutimo, da bomo obvladali situacije, ki nas obremenjujejo. Pozitivna sporočila, ki jih pošiljamo samim sebi, krepijo našo samopodobo.

Primer vaje za mladostnike (A. Tacol, www.tosemjaz.net)

Učitelj učencem razloži, da na dogodke lahko gledamo pozitivno ali negativno ter da je od tega v precejšnji meri odvisno naše počutje in vedenje v različnih življenjskih situacijah. Razlago lahko ponazori s primerom. *Učenec pred nastopom v glasbeni šoli, razmišlja lahko: „Prav gotovo se bom zmotil, slabo bom igral, razočaral bom učitelja in starše, osmešil se bom ... Možno vedenje je umik, odstop od nastopa. Lahko pa razmišlja pozitivno, bolj realno: „Vadil sem, tudi če se zmotim, ne bo konec sveta, vsak se lahko zmoti in zato ni nič manj vreden, učitelj to razume, ni treba, da sem popoln, tudi če bom naredil napako, bom dovolj dober...* Spoprime se s situacijo in s tem krepi svojo samozavest.

Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje.

Primer:

Družina se sredi šolskega leta preseli v drug kraj. Tomaž bo moral zamenjati šolo, učitelje, sošolce.

Dan pred prvim dnevom v novi šoli mu po glavi rojijo različne, predvsem negativne misli.

Učitelj spodbudi učence, da napišejo, kako bi lahko Tomaž v svoji situaciji pozitivno razmišljal in s tem izboljšal svoje počutje? Kako bi se počutil in kaj bi naredil, če bi prevladovala negativne misli ter kako bi bilo, če bi Tomaž razmišljal bolj pozitivno? Učenci naj poiščejo čim več pozitivnih misli za situacijo, v kateri se je znašel Tomaž. V diskusiji učenci spoznavajo povezavo med našimi mislimi, čustvi in vedenjem. Kako se čustvovanje in vedenje spremenita glede na posameznikov kognitivni pogled na situacijo. Kako to vpliva na njegovo samozavest.

NEGATIVNE MISLI:	ČUSTVA:	VEDENJE:
„Ne bodo me sprejeli medse ...“	žalost, strah ...	Tomaž bo negotov prišel v razred, držal se bo sam zase ...

POZITIVNE MISLI:	ČUSTVA:	VEDENJE:
„V prejšnji šoli sem imel prijatelje, gotovo se bo tudi tu našel kdo, ki mu bom všeč...“	zadovoljstvo...	Tomaž bo pogumno prišel med nove sošolce, vključil se bo v pogovor...
„Tudi ko sem zamenjal rokometni klub, sem v novi ekipi hitro našel prijatelje ...“		

- Učencem pomagamo, da se učijo prevzemati odgovornost za svoje ravnanje.

Mladim sporočamo, da bodo v življenju sprejemali številne odločitve, od na videz nepomembnih, vsakdanjih, do zelo pomembnih. Vedenje, ki bo spremljalo te odločitve, bo njihova izbira, sprejeti pa bodo morali tudi posledice svojega obnašanja. Odgovorno se vedemo torej takrat, kadar pri sprejemanju odločitev razmišljamo tudi o njihovih posledicah in o posledicah svojega vedenja.

Zavedanje odgovornosti pa naj ne jemlje poguma, ampak naj nam daje notranjo moč, saj odgovorno vedenje prispeva k občutju učinkovitosti in samospoštovanju.

- Učencem pomagamo da prepoznavajo, sprejemajo in izražajo svoja čustva.

Čustva, ki jih doživljamo, so lahko prijetna, kot npr. veselje, sreča, zadovoljstvo..., ali neprijetna, kot so jeza, žalost, strah, razočaranje ... Čustva so lahko močna ali šibka, lahko so osnovna ali sestavljena. Prijetna čustva večinoma laže pokažemo tudi drugim, težje pa izražamo neprijetna čustva. Svoja čustva tudi skrivamo, to pomeni, da drugim ne pokažemo, kaj doživljamo, ali pa čustvene izraze ponarejamo.

Dobro je, da otroke učimo, kako se lahko postavijo zase in kako naj izražajo svoja čustva, ne da bi pri tem prizadeli druge. Pomagamo jim lahko oblikovati spretnosti, ki jih potrebujejo za dobre odnose z drugimi. Opozarjamo jih na težave, do katerih lahko pride v naših odnosih, kadar prehitro sklepamo o doživljanju čustev pri posamezniku, prehitro presojamo, prehitro ocenjujemo in ne poznamo okoliščin oziroma celotne situacije, v kateri se je čustvo pojavilo.

Vsa čustva pri otrocih lahko sprejmemo, tudi negativna, vendar dejanja omejimo. Omogočimo učencem, da svoje napake popravijo in se iz njih česa naučijo. Tudi naša kritika naj bo usmerjena le v dejanja in ne v otrokovo doživljanje čustev ali v osebnost kot celoto.

*Vsak človek je zase svet
čuden, svetel in lep
kot zvezda na nebu ...*

(Tone Pavček)

Literatura

Branden, N. (2001). *The Psychology Of Self-Esteem*. San Francisco: Jossey-Bass.

Branden, N. (1994). *Six Pillars Of Self-Esteem*. New York: Bantam.

Branden, N. (1987). *How To Raise Your Self-Esteem*. USA: Bantam.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kobal Grum, D. (2008) Samopodoba slovenskih šolarjev, strok. članek

Kompare, A. in drugi (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

Patterson, R.J. (2000). *The Assertivness Workbook*. USA: New Harbinger Publications.

Tacol, A. 10 korakov do boljše samopodobe, (on-line) Dostopno na spletnem naslovu <http://www.tosemjaz.net>. (citirano 28.8.2008).

Ne govorite mi,
da je ta problem težak;
če ne bi bil težak,
ne bi bil problem
(Pripisujejo Fochu, Ferdinandu, 1851 - 1929)

Nuša Konec Juričič, Maja Zorko, Saška Roškar

REŠEVANJE PROBLEMOV - PREPROSTA TEHNIKA, KI LAJŠA NAŠ VSAKDANJIK

Soočanje s problemi in njihovo uspešno reševanje je eden od temeljev našega duševnega zdravja, tudi zdravja naših mladostnikov. Občutek, da se z vsakdanjimi problemi uspešno soočamo, je napovedni dejavnik našega življenjskega zadovoljstva in blagostanja. Po drugi strani pa neuspešno reševanje problemov igra pomembno vlogo pri razvoju, nekaterih duševnih motenj.

Zaradi hitrega življenjskega tempa in veliko obveznosti se mladostnik pogosto znajde v stiski. Dostikrat se zgodi, da mladostnik, tako kot mi odrasli, niti ne ve, kje in kako se lotiti problemov, ali pa sploh ne ve, kaj je njegov problem. Ve le, da se ne počuti dobro, kar opiše kot da ga nekaj »mori« ali »teži«. V takšnih situacijah mu je znanje o strategijah reševanja problemov lahko v pomoč pri učinkovitem soočanju z nastalo situacijo. **Soočanje s situacijo je učinkovito, kadar je pozornost usmerjena na problemsko situacijo.** Na primer, če bo v šoli dobil veliko domačih nalog, mu tarnanje ne bo pomagalo. Bolje bo, če bo svojo energijo usmerili v to, kako se bo dela lotil. Ravno težave v šoli pa so poleg medosebnih problemov (s straši, učitelji in vrstniki) in nesrečnih ljubezni najpogostejše težave, s katerimi se srečuje mladostnik.

Namen tega poglavja je predstaviti strategijo reševanja problemov. Reševanje problemov v stvarnem življenju redko poteka tako zavestno in po takšnem vrstnem redu, kot je opisano v nadaljevanju. Kljub temu, bomo zaradi lažje predstavljalivosti proces reševanja problemov opisali v sedmih korakih. Upamo, da vam bo opisano v pomoč pri vašem vsakdanjem življenju in nenazadnje tudi pri vašem delu z mladostniki. Opisano tehniko lahko torej uporabljate sami, kot »orodje« pri delu z mladostniki ali pa mladostnika naučite, kako si s to tehniko lahko sam pomaga. Tehnika in soočanje s problemi nasploh bosta bolj učinkoviti, če ju bomo doživljali kot izziv.

Komunikacijske veščine so predpogoj za uspešno reševanje problemov

Komunikacijske veščine so še posebej pomembne takrat, kadar se znajdemo v medosebnih konfliktih ali kadar skušamo pomagati nekemu, ki ima težave. V procesu komunikacije sta izredno pomembna poslušanje in odzivanje. **S poslušanjem in nebesednim odzivanjem** sogovorniku dajemo občutek, da nam ni vseeno zanj, sami pa si ustvarjamo sliko o problemu. Še posebej pomembno je t.i. *aktivno poslušanje*, kar pomeni, da se besedno in nebesedno odzivamo na to, kar slišimo. Pri odzivanju se moramo izogibati izjav, ki bi sogovorniku dale občutek, da pretirava ali da njegovega problema ne jemljemo resno, kot so npr. »Saj bo boljše. Saj ni tako hudo«.

Ena od temeljnih prvin komunikacije je tudi spraševanje. Vprašanja odprtega tipa, kot so npr. »Mi lahko poveš, zakaj si prišel? Kako se počutiš?«, lahko uporabimo, da premagamo začetne težave pri komunikaciji in da si ustvarimo širšo predstavo o problemu. Vprašanja zaprtega tipa so namenjena temu, da dobimo manjkajoče informacije o problemu, kot npr. Si o tem že govoril s starši?« Pomembno je tudi povzemanje, ki je namenjeno temu, da se prepričamo, ali smo sogovornika in njegov problem prav razumeli, sogovorniku pa da občutek, da smo mu sledili. Kadar nam oseba predstavi svoj problem, je zelo pomembno tudi, da ne začnemo z našo razlago, še preden nam v celoti predstavi svoj problem, da ne podajamo svojih zaključkov, da pretirano ne vpletamo lastnih izkušenj in pogledov.

Sedem stopenj reševanja problemov

Reševanje problemov lahko razdelimo v več stopenj (stopnje so prikazane v tabeli spodaj), ki bi jih lahko primerjali z gradbenimi fazami pri gradnji hiše. Govorimo torej o procesu reševanja problema. Vsaka naslednja stopnja izhaja iz prejšnje, zato je pomembno, da je vsaka stopnja dobro zgrajena.

1. Prepoznamo problem.
2. Opredelimo problem.
3. Postavimo cilje za rešitev problema.
4. Naštevamo možne rešitve problema - možganski vihar.
5. Ovrednotimo rešitve in izberemo optimalno rešitev.
6. Izdelamo načrt za izvedbo rešitve in ga izvedemo.
7. Ovrednotimo proces reševanja problema.

1. stopnja: Prepoznamo problem

Mnogokrat se zgodi, da pravzaprav sploh ne vemo točno, kaj je naš problem. Vemo samo, da nas nekaj muči in da se ne počutimo dobro. Ponavadi rečemo tako: »Sploh ne vem, kaj mi je, nekaj me muči«; »Na živce si grem.«, »Nič se ne premakne, vrtim se v krogu«.

Ravno prepozna problema in opredelitev področja, v katerega spada, pa je temeljna faza reševanja problemov. Problemi se lahko pojavijo na vseh področjih življenja, najbolj pogoste težave, s katerimi se srečuje mladostnik, pa so: odnosi z družinskimi člani (starši, sorojenci...), odnosi s prijatelji, težave v ljubezni, težave v šoli (preobremenjenost, pomanjkanje koncentracije itd.), preživljanje prostega časa, čezmerno pitje alkohola in/ali uživanje drugih drog.

2. stopnja: Opredelimo problem

Ko se problem prepozna, je naslednji pomembni korak, da ga JASNO in KONKRETNO opredelimo. S tem si zagotovimo lažje in pravilno potekanje vseh naslednjih faz in stopenj reševanja problemov. Pod jasno in konkretno opredelitev problema spada zbiranje in beleženje vseh pomembnih informacij o problemu.

Primer: »Pri matematiki imam že drugo negativno oceno.«

Pri natančni opredelitvi problema si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji:

1. Kaj je problem? Pri matematiki imam že drugo negativno oceno. Tudi pri biologiji sem na meji.
2. Zakaj je to problem? Grozi mi popravni izpit.
3. Kdaj se pojavi problem? Vsako šolsko leto.
4. Kje se pojavi problem? Pri spraševanju bolj kot pri pisanju, moti me, ko rešujem na tablo in me vsi gledajo.
5. Kdo je vpleten v problem? Jaz.

Če mladostniku pomagamo pri reševanju problemov, se moramo prepričati, da naravo in bistvo problema razumemo enako kot on. Pomembno je, da spoznamo, da včasih ne moremo reševati vseh problemov naenkrat. Kadar se pojavi več problemov, ki jih ni mogoče reševati sočasno, je potrebno med njimi izbrati enega. Izberimo problem, ki je pomemben, obvladljiv in pod našo kontrolo, kar pomeni, da na problem s svojimi dejanji lahko vplivamo. Sicer bi reševanje problemov imelo le malo smisla.

Od opredelitve problema je odvisno, kakšne cilje si bomo postavili, kakšne rešitve bomo izbrali, in kako jih bomo izvedli.

3. stopnja: Postavimo cilje za rešitev problema

Ko je problem prepoznan in jasno opredeljen, preidemo na naslednjo stopnjo, na kateri določimo cilj ali cilje, ki predstavljajo rešitev problema. Cilje izbiramo glede na želje in možnosti in glede na opredelitev problema.

Pomembno je, da so cilji:

- jasni,
- dosegljivi,
- specifični,
- izmerljivi,
- časovno opredeljen.

Primer: Naslednja dva testa pri matematiki moram pisati pozitivno.

Pri postavljanju ciljev si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji:

1. Kaj želimo narediti v zvezi s problemom? - Popraviti oceno.
2. Kaj želimo spremeniti? - Način učenja.
3. Kaj želimo, da bo drugače? - Priprava na učenje.
4. Kaj se mora zgoditi, da bomo opazili spremembo?

Pomembno je, da pri opredeljevanju ciljev uberemo srednjo pot med tem, kar bi najbolj želeli spremeniti, in med tem, v kolikšni meri je ta cilj dosegljiv. Koristno je, če ob tem določimo še časovni okvir, v katerem pričakujemo, da bomo problem rešili, saj nam tudi ta podatek lahko pove marsikaj o dosegljivosti izbranega cilja.

V tej fazi je včasih lahko zelo koristno, če dobimo informacije še od koga drugega in se pogovorimo s prijatelji in družino, ki nam lahko pokažejo poti rešitve, ki se jih sami nismo spomnili.

4. stopnja: Naštevamo možne rešitev problema- možganski vihar

Ko je cilj opredeljen, začnemo z iskanjem možnih rešitev, ki bodo pripeljale do cilja. Pri tem si želimo čim več kreativnega razmišljanja.

Pri možganskemu viharju upoštevamo naslednje:

1. Pomembno je število naštetih rešitev, saj večje število rešitev povečuje možnost, da bo med njimi tudi prava.
2. Prva rešitev, ki nam pade na pamet, ni vedno najboljša.
2. Če se nam zdi smiselno, lahko naštete rešitve med seboj povezujemo.
3. Dokler proces nevihte možganov ni zaključen, rešitev ne smemo vrednotiti, saj s tem tvegamo, da bomo negativno vplivali na nadaljnji proces iskanja rešitev in ga predčasno zaključili.
4. Četudi se nam določene rešitve zdijo nesmiselne, jih ne smemo takoj na začetku zavreči ali jih obravnavati s predsodkom.
5. S tem, ko iščemo različne rešitve, postajamo prilagodljivi na problem.

Kadar se pri možganskemu viharju pojavijo težave, si lahko pomagamo z nekaterimi tehnikami.

Pri tehniki razosebljanja si predstavljamo, da aktualni problem ni naš, ampak da gre za problem nekoga drugega. Ta tehnika pomaga, da se nehamo obremenjevati s tem, katera rešitev je pametna in katera ni, saj pravzaprav ne gre za »naše« rešitve. Ker se znebimo zavor, postanemo bolj ustvarjalni in možganski vihar uspešnejši.

Pri tehniki zidakov se preprosto vprašamo, za kaj vse se uporabljajo zidaki. Ponavadi začnemo s stereotipnimi odgovori. Ko nekaj teh naštejemo, je smiselno, da se vprašamo še, če bi zidak lahko uporabili tudi za še kaj drugega - na primer za zadržanje vrat, da podstavimo okno, če nas kdo napade in podobno. Ko je posameznik soočen s takimi vprašanji, začne razmišljati zunaj ozkih okvirjev in se neha omejevati s konvencionalnimi pravili mišljenja.

Proces možganskega viharja lahko pospešimo in obogatimo z vprašanji in izjavami, kot so npr. »Česa se še lahko domisliš?«, »Razmišljaj odprto?«, »Igraj se s svojimi rešitvami in idejami.«, »Ne vrednotite rešitev, v tej fazi jih samo naštevajte«.

5.stopnja: Ovrednotimo rešitve in izberemo najoptimalnejšo

Ko smo našli več možnih rešitev, je pomembno, da vsako posamezno rešitev ovrednotimo. Za vsako rešitev določimo njene prednosti in pomanjkljivosti, argumente za in proti.

Lahko si pomagamo s tabelo.

Možne rešitve	Prednosti (+)	Pomanjkljivosti (-)
Si dobim zapiske od sošolcev in se učim sam.	Nikogar ne obremenjujem. Sošolci imajo boljše zapiske kot jaz.	Jih ni.
Prosim za pomoč sošolko Tejo.	Je dobra v matematiki in zna razlagati. Stanuje blizu mene.	Je zelo zaposlena.
Poiščem inštruktorja.	Dobro razlaga, vzame si čas.	Veliko stane. Nimam prevoza do tja.
Delam kot doslej.	Ni nobene spremembe zame.	Težko bo popraviti.
Se pogovorim z učiteljem o načinu spraševanja.	Če me sprašuje vklopi, sem bolj miren.	Mogoče bi se zameril učitelju.

Pri izbiri prave rešitve nam lahko pomaga, če ocenimo:

1. Ali izbrana rešitev pomembno vpliva na razrešitev problema?
2. Ali ima rešitev prednosti ali pomanjkljivosti v odnosu do vloženega napora, časa, denarja, čustvenega stanja...?
3. Ali ima rešitev pozitivne ali negativne učinke za naše prijatelje in družino?
4. Ali bomo rešitev lahko izpeljali tako, da bomo zadovoljni?

Izbrana rešitev: Si dobim zapiske od sošolcev in se učim sam. Se pogovorim z učiteljem o načinu spraševanja.

Pri izbiri najboljše rešitve nam pomaga, če določimo kakšne izstopajoče prednosti ali pomanjkljivosti katere od rešitev. Ta rešitev nam potem lahko predstavlja neke vrste primerjalno točko za primerjavo in vrednotenje ostalih rešitev.

Po razmisleku o prednostih in pomanjkljivostih posameznih rešitev izberemo najboljšo rešitev ali rešitve. V idealnem primeru rešitev pomaga pri doseganju cilja in ima hkrati čim manj negativnih posledic za posameznika, za njegove odnose in za ostale vpletene osebe. Za nekatere osebe je ta faza najbolj naporna, ker se ne morejo odločiti za eno od rešitev, pogosto zato, ker spregledajo pomembne prednosti in pomanjkljivosti posameznih rešitev.

Past, ki se nam postavlja na pot pri vrednotenju rešitev je, da nezavedno dajemo prednost rešitvi, ki je najlažje dosegljiva in izvedljiva. Izvedljivost posamezne rešitve je sicer pomemben dejavnik pri odločanju, vendar je še bolj kot to pomembno, ali rešitev pripelje do cilja. Nenazadnje lahko izberemo tudi več rešitev.

6. stopnja: Izdelamo načrt za izvedbo rešitve in ga izvedemo

Po izbiri najprimernejše rešitve moramo razmisliti o tem, kako jo bomo izvedli. Določiti moramo:

- časovni okvir izvedbe;
- izbrati ljudi, na katere se lahko obrnemo po pomoč;
- pripraviti pogoje za izvedbo (npr. zbiranje literature za izpit, poklicati osebo, s katero se želimo pogovoriti).

Načrt za izbrano rešitev: Dobim si zapiske od sošolcev in se učim sam. Se pogovorim z učiteljem o načinu spraševanja.

- za zapiske prosim Tejo jutri;
- njene zvezke fotokopiram v dveh dneh;
- jutri grem do profesorja in ga prosim za pogovor in predlagam način spraševanja;
- profesorja prosim za prvi možni rok za popravljanje;
- vsak dan se matematiko intenzivno učim 2 uri od 20. do 22. ure.

Če z izbrano rešitvijo nismo zadovoljni, lahko kadar koli izberemo novo rešitev.

Prav tako moramo razmisliti o možnosti, da načrta ne bo mogoče izvesti zaradi okoliščin, na katere nimamo vpliva. Zato je dobro je imeti rezervni načrt.

Plan B:

Če profesor ne bo ugodil moji prošnji za način spraševanja, se bom za pomoč obrnil na Tejo. Ona me bo za vajo spraševala pred tablo, ker to zelo dobro zna. Tudi o tem se bom jutri pogovoril s Tejo.

7. stopnja: Ovrednotimo proces reševanja problema

Sedma stopnja je namenjena ovrednotenju procesa reševanja problemov in načrtovanju korakov v prihodnosti. Ovrednotenje nam omogoča, da ocenimo svoj napredek in s tem tudi učinkovitost svoje rešitve. Pomembno je, da opazimo in pohvalimo kakršen koli napredek v reševanju problemov, četudi je zelo majhen. Če smo problem rešili, je v redu. Če ne, moramo razmisliti o tem, kaj smo naredili narobe in skušamo poiskati vzroke za neuspeh, kar nam bo pomagalo pri usmerjanju procesa v prihodnosti in pri načrtovanju naslednjih korakov. Pri tem si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji:

1. Ali sta bila problem in cilj prav definirana?
2. Ali so koraki za izvedbo rešitve težko dosegljivi? Če da, zakaj?
3. Ali so se pojavile kakšne nove ovire, ki jih nismo mogli predvideti?
4. A smo bili resnično predani reševanju problema?

Zaključek

Večino težav v življenju rešimo in rešujemo sproti, nekatere od njih pa zahtevajo nekaj več pozornosti in usmerjenega delovanja. Kadar se znajdemo pred problemom, je zato pomembno, da znamo problem jasno in konkretno opredeliti, si določiti dosegljive cilje in poiskati rešitve in poti do njih. Preko posameznih korakov strategije reševanja problemov lažje najdemo pot iz stiske.

Literatura

Povzeto po N. Konec, S. Roškar in M. Zorko (2007). Kako rešiti problem »kako naj rešim ta problem«. Brošura, izdana v sklopu projekta »Krepitev duševnega zdravja - nadgradnja pristopa večšin za reševanje problemov 2006/2007« z avtorja za Zavoda za zdravstveno varstvo Celje.

*Največja zmaga ni, da nikoli ne pademo, ampak v tem, da se po vsakem padcu poberemo.
Konfucij*

Helena Jeriček

STRES ALI KAKO USPEŠNO LOVITI RAVNOVESJE

Stres (v smislu spremembe, ki nas sili v akcijo ali beg) je stalnica v našem življenju. Je nekaj, čemur se ne moremo izogniti, in nekaj, kar nam pomaga preživeti. Ko govorimo o stresu, običajno mislimo predvsem na negativni stres (doživljamo ga kot takega), ki traja dlje časa, se ponavlja in lahko vodi v najrazličnejše težave, čeprav je stres tudi pozitiven. Stres nas pripravi na delovanje, je nekaj nujnega, da se pripravimo in odreagiramo v nevarnosti. Primer pozitivnega stresa je lahko majhna količina strahu ali treme pred spraševanjem ali nastopom, ki nam pomaga, da damo v situaciji vse od sebe. Če je tega strahu preveč, je lahko učinek nasproten in se ne moremo spomniti stvari, ki jih znamo. Tudi npr. prvi šolski dan (pozitivni stres - eustres) je lahko zelo stresen in se lahko pri posameznih otrocih sprevrže v negativni stres - distres. Kaj je za nekoga pozitiven in kaj negativni stres, ni nekaj absolutnega in za vse enakega, ampak je nekaj enkratnega, zato je treba biti dovolj odprt in pozoren na posebnosti in enkratne značilnosti vsakega učenca, s katerim pridemo v stik.

Obvladovanje stresa pomeni, da se znamo uravnotežiti, živeti v ravnovesju, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas, se znamo sprostiti, umiriti, smo pozitivno naravnani in zadovoljni.

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj osnovnih značilnosti stresa in strategij za njegovo obvladovanje. Vendar pa ta nabor strategij še zdaleč ni popoln in dokončen. Kaj bo v nekem trenutku delovalo in razbremenilo učitelja in učence ter kaj bo delovalo v šoli dolgoročno, je odvisno od številnih dejavnikov. **Ni univerzalnih rešitev, ki bi delovale pri vseh in v vseh okoliščinah.** Učitelj mora razviti občutljivost za različne situacije in biti pripravljen prilagoditi se in odreagirati na drugačen način. Za kakšen način oz. tehniko se bo odločil, je odvisno predvsem od tega, kaj je njemu (kot enkratnemu posamezniku) blizu, kaj pozna, koliko časa ima na voljo, kakšni so učenci, koliko so stari in kaj želi doseči. Zato so to bolj smernice, ki jih mora vsak učitelj prilagoditi sebi in svoji situaciji.

Poleg tega, da učenca naučimo čim več različnih strategij za ravnanje v stresnih situacijah, ga moramo tudi naučiti razvijati načine, kako priti v stik s sabo in reflektirati lastno počutje, doživljanje, misli. Otrok, ki zna prepoznati, kaj se mu dogaja, in to tudi izraziti oz. deliti s starejšimi, bo lahko prepoznal tudi, kdaj je v stresu in kako se kaže pri njem. Toda da bi učitelj lahko pomagal otroku, mora najprej znati pomagati sebi in prepoznati, kdaj je sam pod stresom.

V priročniku se bomo dotaknili osnovnih tem o stresu, in sicer:

1. Kaj je (zame) stres
2. Kako se kaže stres
3. Strategije na telesni ravni
4. Strategije na čustveni ravni
5. Strategije na miselni ravni
6. Strategije na vedenjski ravni

1. Kaj je (zame) stres

Stres je zame to, kar doživljam kot stres.

Definicije stresa

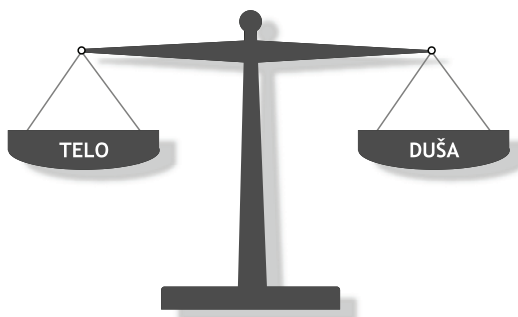
Obstaja več definicij stresa. Avtorji stres večinoma definirajo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, imenovanim stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga **posameznik doživi kot stresni element** in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. Običajno delimo stresorje na:

- notranje; npr. žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, občutek nesposobnosti in
- zunanje; npr. spraševanje, preizkusi znanja, gost promet, zgodnje vstajanje.

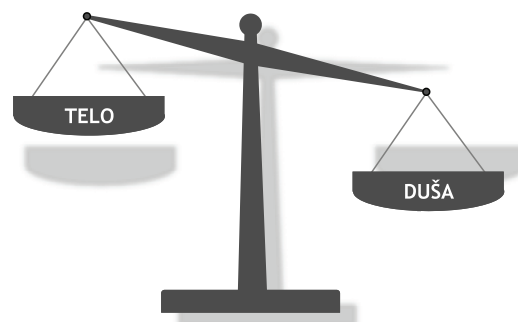
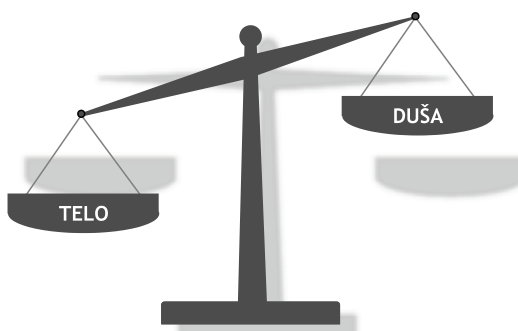
Njuno ločevanje je dostikrat težavno, saj doživljamo stres vedno notranje.

Stresnost neke situacije ali dogodka torej ni za vse ljudi enaka, ampak jo določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembna je tudi življenjska in miselna naravnost posameznika, trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju. Razmerje med doživljanjem naših lastnih pričakovanj in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja in uresničevanja pričakovanj in zahtev nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen, ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem. Če se čutimo sposobne »spopasti« se z določeno situacijo, pomeni, da doživljamo, da so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru smo zelo motivirani in se bomo z veseljem lotili določene naloge. Če pa se ne čutimo dovolj sposobni in so zahteve ali pričakovanja zelo visoka, pa se lahko počutimo nemočni in ujeti.

Človek v ravnovesju



Človek v stresu = v neravnovesju



Slika 1. Človek nenehno lovi svoje ravnovesje, njegova notranja stanja se nenehno menjavajo in pomembno je, da prepoznavamo svoje neravnovesje in tudi načine, kako se uravnovesiti.

Kaj je stres za otroke in mladostnike?

Obdobje otroštva in odraščanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega stalno soočata z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki jima jih nalaga njegova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni.

Otroci in mladi pogosto prevzamejo načine reagiranja, razmišljanja, čustvovanja in komuniciranja od starejših. **Zato otroke in mladostnike pogosto stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje, vrstnike. Običajno uporabljajo strategije za spoprijemanje, ki so se jih naučili od njih.** Zato je odgovornost vseh odraslih, da se naučimo spopadati s stresnostjo življenja na zdrav in učinkovit način, saj bomo lahko s tem pomagali tudi drugim, še posebej pa tudi otrokom.

Kot smo že omenili, stresnost določene situacije ni nekaj absolutnega; ni za vse enaka, ampak je to, kaj *stresa* določenega otroka ali mladostnika, odvisno od njegove starosti, osebnosti, spola, izkušenj, ki jih ima, in okolice. Učitelj in starši morajo biti odprti za otrokovo raznolikost in različnost dojemanja, odzivanja in spoprijemanja z vsakodnevnimi situacijami in dogodki. **Pomembno je, da učitelj skupaj z otrokom prepozna, kaj otroka najbolj stresa oz. kaj stresa posamezno skupino oz. razred.** Najlažje je, če se tega lotimo, ko nismo pod stresom ne mi sami ne učenci. Kajti, če smo sami pod stresom in to vemo, potem kar nekaj svojih moči usmerjamo v reševanje svojega problema, zato je vprašanje, ali smo lahko dovolj odprti in pozorni še na probleme drugih. Če smo pod stresom in se tega ne zavedamo, je situacija še bolj neugodna, saj se lahko napačno odzivamo ali razumemo določeno situacijo. Poleg tega naše slabo razpoloženje vpliva tudi na učence. Če se tega lotimo, ko so pod stresom učenci, mi pa ne, bo njihovo stresno razpoloženje bolj ali manj vplivalo tudi na nas in lahko se zgodi, da bomo kmalu v stresu tudi sami. Le če se dobro poznamo in vemo, kako odreagiramo v takih primerih, in če znamo obdržati sebe, potem bomo lahko pomagali sebi in tudi učencem.

Možni dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih so zelo različni in številni. Ena možnih delitev je delitev je na: telesne, duševne in splošne dejavnike stresa.

Telesni dejavniki stresa so npr.: težka torba, hrup (ki ga povzroča promet ali preglasna glasba), vročina ali mraz, suh/vlažen zrak, neprimerna osvetlitev učilnic, sob, neprimerno pohištvo v šoli/doma, sevanja, lakota/pretirana sitost, žeja, premalo spanja.

Duševni dejavniki stresa so npr.: negativna čustva in občutki v zvezi s šolo; različni strahovi: strah pred šolo, učitelji, spraševanjem, slabo oceno, pred sošolci, visoke zahteve v šoli in doma, velika pričakovanja, konflikti s starši, sošolci, učitelji, negativne misli in občutki o sebi, nesprejemanje, zasmehovanje vrstnikov, zaljubljenost, potlačevanje čustev, neučinkovita komunikacija.

Splošni dejavniki so npr.: telesne spremembe, ločitev staršev, konflikti med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje staršev za otroke, smrt staršev ali bližnjih, rojstvo sorojenca, kronične bolezni ali resni problemi v družini, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih aktivnostih v šoli in zunaj nje, finančni problemi v družini, zahtevni učni programi, slaba organizacija pouka in opremljenost šol, negotovost, pomanjkanje zgledov učinkovitega spoprijemanja s stresorji.

Tretja možna delitev dejavnikov stresa je:

- šola (npr. vrstniki, sošolci, učitelji, spraševanje, preverjanje znanja, nastopi);
- razmere doma (npr. visoka pričakovanja, slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, neprimerno izražanje čustev);
- značilnosti otroka (npr. osebnostne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost, introvertiranost).

Najboljši način za to, da ugotovimo, kaj se dogaja z otrokom in kaj je zanj stresno, je poleg tega, da opazujemo razlike glede na njegovo običajno delovanje, da se z njim pogovorimo o njegovem telesnem in duševnem počutju. Vendar pa moramo ob tem vedeti, da so **otroci manj kot odrasli sposobni oceniti, katere situacije jih ogrožajo in katere ne. Zato nekaterih situacij, ki so objektivno ogrožujoče, ne zaznavajo kot stresne. In obratno - nekatere situacije doživljajo kot izrazito stresne, čeprav gledano v očeh odraslega niso.**

Primer: Otroka npr. ne bo strah vrtoglave vožnje s kolesom/rolerji po sredini ceste ali drsanja po visoki ograji, bal pa se bo npr. iti sam v šolo, teme, novih ljudi.

PRIMERI VAJ

a) VAJA: KAJ JE ZAME STRES? (prirejeno iz priročnika Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol)

NAMEN:

- Spoznati različne predstave o stresu.
- Spoznati, kaj učence najbolj obremenjuje.

NAVODILO:

Vajo začnemo z vprašanjem, na kaj pomislijo ob besedi stres, in njihove asociacije zapisujemo na tablo. Nato pove-
mo, da je definicij stresa veliko. Najbolj običajna definicija je, da gre za odziv na situacijo, dogodek, osebo, ki jo
ocenimo kot ogrožajočo. Nato jih vprašamo, kaj njih najbolj obremenjuje, pri tem naj bodo čim bolj konkretni. Vsak
napiše na list. Nato učence razdelimo v skupine po 4 do 6 učencev in vsaka skupina nariše plakat na to temo in poroča
ostalim skupinam.

b) VAJA KAJ JE ZAME STRES? (ZA STAREJŠE UČENCE)**NAMEN**

- Predstaviti problem stresa na dejaven način.
- Spodbuditi razpravo o pomenu stresa.

NAVODILO

Učence razdelimo v skupine po 4 – 6. Vsaka skupina si izbere kiparja, ki mora svojo skupino oblikovati v kip z naslovom
stres. Na voljo ima natančno 5 minut. Vsaka skupina pokaže svoj kip drugim. Gledalci povedo, kaj po njihovem mnenju
predstavlja kip, nato pa pojasni še kipar, kaj je hotel prikazati. Vse besede zapišemo na tablo ali papir, ki ga vsi vidijo.
Nato kipar svoj kip podre in sodelujoči se lahko spet normalno gibljejo.

Sledi razgovor o naslednjem:

- v čem so si bili kipi podobni;
- kako so se med delom počutili sodelujoči;
- ali so občutili stres, kaj je bil povod;
- koliko zapisanih besed predstavlja vzroke in koliko posledice.

2. Kako se kaže stres?

...V sebi začutim nemir, strah, ki se iz želodca širi navzgor, v grlu me začne stiskati in dlani postajajo vse bolj potne, skozi možgane mi šine: le
kako bom vse to zmogla...

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni.
Znaki so različni od posameznika do posameznika. Opazimo lahko začetno stanje osuplosti oziroma zbežanosti z dolo-
čeno stopnjo zmanjšanja polja zavesti in pozornosti, zmanjšane sposobnosti doumevanja zunanjih vtisov in določeno
stopnjo dezorientiranosti. Gre za splošno vzdraženost simpatičnega vegetativnega živčnega sistema, ki pripravlja telo
na »boj ali beg«. Sledi umikanje iz danih okoliščin ali huda vznemirjenost.

Pri nekaterih se znaki kažejo bolj na telesnem, pri drugih bolj na čustvenem, miselnem ali vedenjskem področju.
Največkrat se med seboj prepletajo in vzdržujejo.

PRIMERI:**MISELNO PODROČJE**

Negativne misli:
Tega ne zmorem!
To je grozno, kar se mi dogaja!
Vsi pritiskajo name!
Težko mi je!
Slabo se počutim!
Zmešalo se mi bo!
Preveč je vsega!
Težave pri razmišljanju
Slaba koncentracija

VEDENJSKI ZNAKI

Pomanjkanje volje
Neorganiziranost
Jokavost
Napetost, živčnost
Umikanje v samoto
Izguba teka ali pretirana ješčnost
Nekomunikativnost
Pozabljenost

ČUSTVENO PODROČJE

Potrtost
Strah
Jeza
Pretirana občutljivost
Razdražljivost
Pomanjkanje odločnosti
Izguba smisla za humor
Nezaupanje
Žalost

TELESNI ZNAKI

Potne dlani
Pospešen srčni utrip
Glavobol
Prebavne motnje
Izpuščaji na koži
Rdečica, bledica
Občutek kratke sape
Zadrževanje vdiha
Mrzle roke
Slabost
Driska
Zakrčene mišice

Za učenca, ki je pod stresom, je značilna tudi pozabljenost, neracionalnost, zmanjšana koncentracija, slabo presojanje, zamegljene predstave, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija, slaba samopodoba. Običajno najhitreje opazimo vedenjske in čustvene znake.

Lahko pa se pojavijo tudi drugačni simptomi od prej naštetih: izogibanje stresni situaciji, regresivno vedenje (npr. zvižanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, razdražljivost ter telesni znaki (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska), za katere ne moremo najti jasnega vzroka.

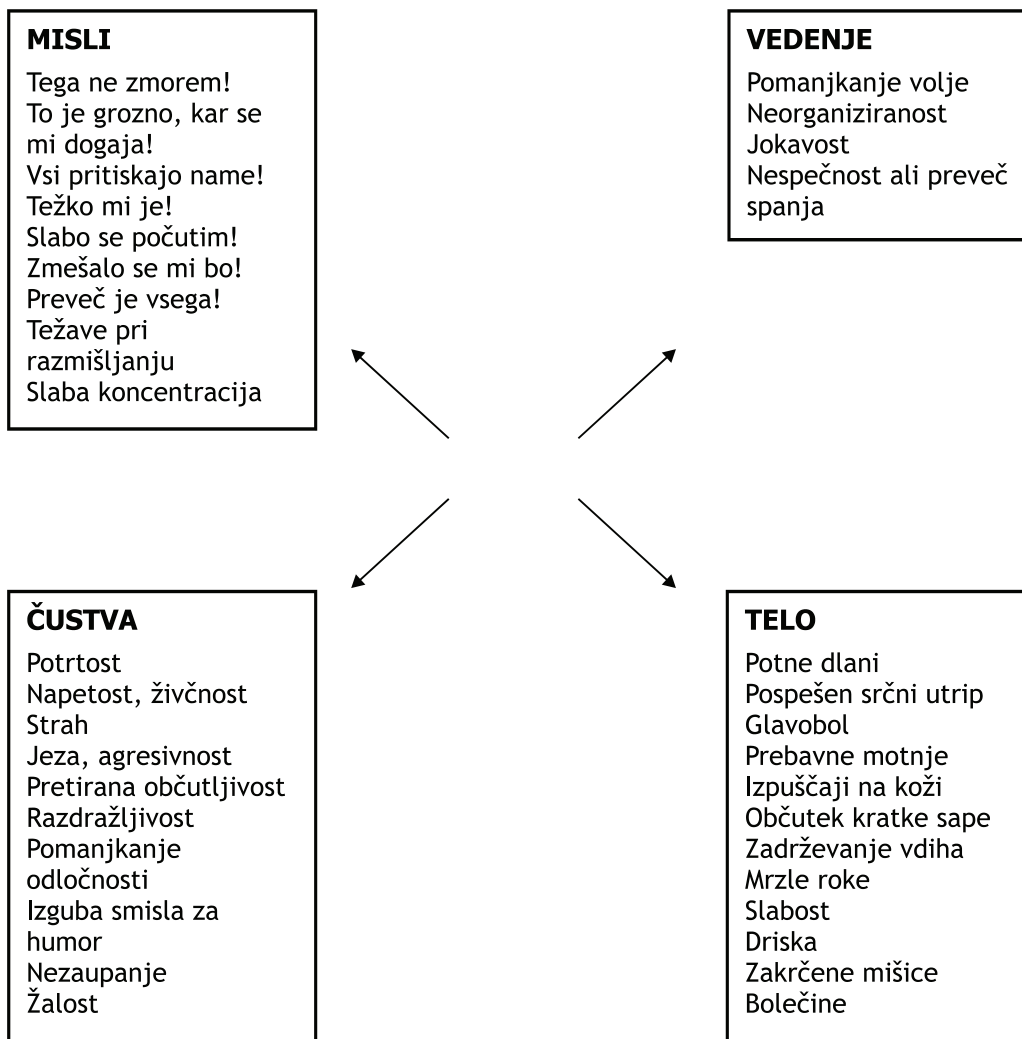
Na prehodu v adolescenco se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, poveča tudi število situacij, ki od mladostnika zahtevajo spoprijemanje. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot so zloraba drog (cigaret, alkohola, marihuane in drugih), čezmerno prehranjevanje - prenajedanje ali hujšanje - stradanje itd. Moramo biti pozorni torej, da opazimo takšno dogajanje in o njem odprto spregovoriti.

PRIMERI VAJ**a) VAJA, KAKO SE KAŽE STRES (ZA STAREJŠE UČENCE)****NAMEN**

- Ugotoviti, kako se pri posameznem učencu kažejo znaki stresa in kateri prevladujejo.
- Ugotoviti, kateri znaki stresa so za učence najbolj moteči.

NAVODILO

Obkroži ali napiši, kako se pri tebi kažejo znaki stresa oz. obremenjenosti. V prazen prostor vpiši svoje ime.



Katerih znakov je največ? _____

Katere najtežje prenašam? _____

3. Strategije na telesni ravni

Telo je odraz duše.

Ko smo prepoznali, kaj je za nas in naše učence stresor oz. kaj doživljamo kot stresno in ko vemo, kako se kažejo znaki stresa pri nas in naših učencih in drugih, s katerimi se srečujemo, lahko načrtujemo in se odločimo za določene strategije spoprijemanja. Katere strategije bomo izbrali, je odvisno od nas - kaj je nam blizu, kje se čutimo bolj usposobljeni, in tudi od tega, koliko bomo upoštevali učence - njihovo starost, razvojno stopnjo, prevladujoča področja znakov. Kot se prepletajo znaki stresa na telesnem, čustvenem in miselnem področju, se prepletajo tudi načini spoprijemanja in vplivajo na vsa druga področja. Katero koli strategijo, s katerega koli področja bomo izbrali, bomo z njo vplivali tudi na druga področja. Nobena strategija ni sama po sebi boljša ali slabša od druge, ampak je vsaka zase pomembna in vpliva na vse ravni. Za nas strokovnjake je dobro, če poznamo čim več različnih strategij, saj bomo le tako lahko odgovorili na raznolikost učencev, staršev in kolegov, s katerimi smo v interakcijah.

V primeru, da se pri učencih stres bolj kaže na telesni ravni, ali je sproščanje med učenci dobro sprejet in učinkovit način spoprijemanja s stresom, ali je ta način blizu nam, lahko uporabimo različne tehnike telesnega sproščanja, s katerimi vplivamo tudi na čustva, misli in naše vedenje.

Poznamo različne vrste sproščanja mišičnih napetosti s strategijami oz. dejavnostmi, ki vplivajo na stresne odzive. V grobem jih lahko razdelimo na gibalno-raztezne in dihalne vaje, ki pa se pogosto prepletajo oz. je to tudi priporočljivo, npr.:

- telovadba;
- različne športne dejavnosti (tek, nogomet, košarka, rokomet, smučanje, plavanje, igre z žogo itd.);
- različne vaje, raztezanja, aerobika;
- sproščanje z mirno glasbo;
- trebušno dihanje;
- dihalne vaje;
- hoja v krogu;
- ples;
- vse vrste gibalnih tehnik;
- različne vrste masaže (klasična, shiatsu itd.);
- delo na vrtu, vsa ročna oz. hišna opravila.

PRIMERI VAJ

DIHALNE VAJE

NAMEN

- Naučiti se dihalnih vaj za sproščanje.

NAVODILO

Vajo lahko delamo posamično ali v paru. Vaja naj bo kratka, pred njo odpremo okna in vrata ...

1. vaja

Normalen VDIH, normalen IZDIH skozi nos, dihamo s trebušno prepono; vajo ponovimo vsaj 5-krat.

2. vaja

Normalen VDIH skozi nos, podaljšan IZDIH skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Trajanje izdiha je individualno in ga določi vsak zase. (Dihamo s trebušno prepono).

3. vaja

Globok VDIH skozi nos, zadržimo zrak za približno 10 sekund (v mislih štejemo od 7 do 10, če ne zdržimo, izdihnemo prej). IZDIH izvedemo kot pri prejšnji vaji - skozi usta, z zaokroženimi ustnicami, počasi, kontrolirano. Po izdihu mirno in enakomerno dihano skozi nos, se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat.

4. vaja

Noge so v širini ramen, ob vdihu zajamemo zrak, naredimo krog z rokama navzgor in se iztegnemo. Ob izdihu gremo s telesom navzdol, naredimo predklon in se z rokama skoraj dotaknemo tal.

5. vaja

Izhodiščni položaj: začnemo z nogama skupaj in z rokama na prsih. Ob vdihu gremo z eno nogo naprej, raztegnemo roke (odročen položaj), razširimo prsni koš in se nato vrnemo v izhodiščni položaj. Ponovimo z drugo nogo.

6. vaja

Vdihnemo, se iztegnemo z rokama navzgor čim više, kot bi skušali sklatiti kakšno zvezdo, nato se z izdihom vrnemo navzdol.

7. vaja

Neenakomerno dihamo skozi nos. Kar pomeni, da so naši vdih in izdih sunkoviti in neenakomerni. Nato poglobimo dih in vdihnemo nekajkrat s trebuhom.

VAJA TREBUŠNO DIHANJE

NAMEN

- Naučiti se trebušnega dihanja in s tem sproščanja.

NAVODILO

Učence prosimo, da roke položijo na trebušni del in opazujejo, ali se roka dviguje ali ne. Vajo lahko izvedemo leže na tleh, na trebušni del pa si položimo knjigo ali zvezek.

VAJA PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

NAMEN

- Naučiti se sproščanja posameznih mišičnih skupin.

NAVODILO

Učenci se udobno namestijo (lahko sedijo ali ležijo, če je to mogoče), zaprejo oči in napenjajo posamezne mišične skupine - 5 sekund in jih sproščajo - 10 do 15 sekund. Navadno začnemo pri dlaneh, nato sproščamo roke, ramena, čelo, oči, ustnice, cel obraz, vrat, prsi, trebuh, bedra, noge, stopala. Vajo lahko povežemo tudi z dihanjem.

1. pesti

- Stisnemo desno pest - sprostimo (2-krat ponovimo),
- Stisnemo levo pest - sprostimo (2-krat ponovimo),
- Stisnemo obe pesti hkrati - sprostimo (2-krat ponovimo).

2. nadlakti

- Pritisnemo nadlakt (komolce) k trupu - sprostimo (2-krat ponovimo).

3. čelo

- Visoko dvignemo obrvi in nagubamo čelo - sprostimo (2-krat ponovimo),
- Potegnemo obrvi navzdol in skupaj (namrščimo se) - sprostimo (2-krat ponovimo).

4. oči

- Dobro zatisnemo oči - sprostimo (2-krat ponovimo).

5. usta

- Stisnemo ustnici skupaj - sprostimo (2-krat ponovimo).
- Močno stisnemo zobe in jih pokažemo vse do koticov ust - sprostimo (2-krat ponovimo).

6. vrat

- Pritisnemo vrat nazaj, glavo naprej - sprostimo (2-krat ponovimo).

7. rame

- Dvignemo obe rami močno navzgor, vse do ušes - sprostimo (2-krat ponovimo).

8. prsni koš

Globoko vdihnemo (prsno) skozi nos, zadržimo zrak za 10 sekund in počasi izdihnemo skozi usta (2-krat ponovimo).

9. trebuh

Potegnemo trebuh navznoter (stisnemo trebušne mišice) - sprostimo (2-krat ponovimo).

10. stegna

Stisnemo kolena skupaj - sprostimo (2-krat ponovimo).

11. stopalo

Stegnemo in dvignemo obe nogi, stopala obrnemo k sebi, zadržimo - sprostimo (2-krat ponovimo).

Dihanje je mirno in enakomerno, skozi nos. Ko zaključimo z mišičnim zategovanjem in sproščanjem, se v mislih vrnemo na prijetna doživetja lastnega telesa. Zaključimo tako, da počasi odštevamo od 5 do 1, odpremo oči in se s pozornostjo usmerimo v prostor.

4. Strategije na čustveni ravni

Zakaj mi ni nihče povedal, da so čustva dobra in da mi jih ni treba potlačiti?

Kadar smo v stresu, so naša čustva zelo močna, razum pa je bolj šibek. Zato je zelo pomembno, da se naučimo prepoznati čustva in jih na primeren način izražati, namesto da bi jih potlačili, jih nekontrolirano, preveč agresivno ali pasivno izražali. Strategije, s katerimi se lahko tega učimo, so različne - od neposrednih do posrednih:

- pogovor o pomenu čustev;
- učenje izražanja naših občutkov vljudno in odločno;
- urjenje asertivnosti, ko se učimo odločno, a vljudno zastopati svoje interese in stališča;
- urjenje socialnih veščin, ko se naučimo vesti in se sporazumevati v različnih skupinah in z različnimi ljudmi;
- pogovor o stresnih dogodkih in čustvih;
- učenje aktivnega poslušanja, "jaz" stavkov;
- igra vlog.

PRIMERI VAJ

VAJA ZA MLAJŠE UČENCE

NAMEN

- Spoznavanje, kakšne strategije spoprijemanja s stresom učenci že uporabljajo in kako se odzivajo v določenih situacijah.

NAVODILO

Učencem razdelimo liste, na katerih so stavki, ki jih morajo dokončati. Nato prosimo vsakega, da prebere en svoj primer. Za mlajše je stavkov manj, pri starejših jih je več.

KAJ MAJA/URBAN NAREDI, KO

Primer: Ko je Maja žalostna, ... gre v svojo sobo in se zjoka.
... pove svoji mami in se zjoka.

Ko je Urban žalosten ...

Ko je Majo/Urbanu strah

Ko Maja/Urban dobi slabo oceno ...

Ko je Maji/Urbanu dolgčas ...

Ko je Majo/Urbanu razočaral/-a prijatelj/-ica ...

Ko je Maja/Urban zelo jezen/-a ...

VAJA ZA STAREJŠE UČENCE

NAMEN

- Spoznavanje, kakšne strategije spoprijemanja s stresom učenci že uporabljajo in kako se odzivajo v določenih situacijah.

NAVODILO

Učencem razdelimo liste, na katerih so stavki, ki jih morajo dokončati. Nato prosimo vsakega, da prebere en svoj primer.

KAJ OBIČAJNO NAREDIMO KO ...

Ko sem žalosten/-na ...

Ko me je strah ...

Ko dobim slabo oceno ...

Ko se imam veliko za učiti ...

Ko sem zelo jezen/-a ...

Če sem nesrečno zaljubljen/-a ...

Ko mi je dolgčas ...

Ko se sprašujem, zakaj sploh živim ...

Ko mi gredo vsi na živce ...

Ko me je prijatelj/-ica razočaral/-a ...

Ko se mi zdi, da me nihče ne razume ...

VAJA ZA STAREJŠE UČENCE

NAMEN

- Usmerjanje učencev k učinkovitim načinom spoprijemanja s stresom.

NAVODILO

Učence razdelimo v pare, nato jim razdelimo različne situacije (ali jih izžrebajo), nato vsak zase razmisli, kaj bi svetoval prijatelju/-ici. Pri tem naj bodo učenci čim bolj izvirni in domiselni. Nato drug drugemu povesta svoj nasvet, nato vloži zamenjata. Par se nato odloči, kateri nasvet bo predstavil ostalim.

KAJ BI SVETOVALA PRIJATELJU/PRIJATELJICI, KAJ NAJ NAREDI

- da ne bo več žalosten/-a,
- da ga/je ne bo več strah,
- da bo popravil/-a slabo oceno,
- da se bo lažje in hitreje učil/-a,
- da ne bo več jezen/-a,
- da ne bo več nesrečno zaljubljen/-a,
- da mu/ji ne bo dolgčas,
- da bo razmišljal/-a pozitivno,
- da bo vseh ljudi vesel/-a.

5. Strategije na miselni ravni

Misli današnjega dne oblikujejo današnji in jutrišnji dan.

Naše misli so zelo močni soustvarjalci našega počutja, saj vplivajo na čustva, telesne občutke in vedenje. Negativno razmišljanje povzroča slabo telesno počutje, neprijetna čustva in temu ustrezno vedenje. Zato je pomembno, da prepoznamo negativne misli in da jih spreminjamo z naslednjimi strategijami:

- prepoznavanje negativnih misli;
- menjavanje negativnih misli z drugimi nevtralnimi mislimi **npr. začnemo razmišljati, kaj bi bilo dobro narediti popoldne, kaj nas čaka jutri, kdaj ima prijateljica rojstni dan itd.;**
- ali menjavanje negativnih misli s pozitivnimi mislimi; **npr. če je naša negativna misel »Zelo slabo mi gre.«, si ponavljamo »Dobro mi gre.« Ali če je naša negativna misel »Popolna zguba sem.«, lahko to misel nadomestimo s pozitivno mislijo »ok sem«;**
- učenje dobrega počutja, potem ko opravimo neko nalogo primerno ali »dovolj dobro«, namesto da od sebe in/ali drugih zahtevamo popolnost;
- samopoučevanje - narekujemo si navodila za izvedbo naloge;
- vaja in simulacija situacij, ki povzročajo stres.

PRIMERI VAJ

VAJA ZA MLAJŠE UČENCE

NAMEN

- Ozavestiti svoje negativne misli in jih spremeniti v pozitivne.

NAVODILO

Učence prosimo, naj narišejo na levi strani lista svoje temne misli in na desni strani lista svoje svetle misli.

Učence prosimo, naj zaigrajo (ples, mimika, kretnje), uprizorijo najprej svoje temne misli in nato še svoje svetle misli.

VAJA ZA STAREJŠE UČENCE

NAVODILO

Učence prosimo, naj napišejo spis o svojih negativnih mislih in kako so se spremenile v pozitivne.

Moje negativne misli se predstavijo ...

Moje črne misli so postale bele ...

VAJA »SPREMINJANJE NOTRANJEGA SCENARIJA«: Pozitivni samopogovor

(prirejeno iz priročnika Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol)

NAMEN

Učenci poskušajo ugotoviti, kako njihov »notranji scenarij« vpliva na to, kako močan stres občutijo. Pri vaji poskušajo svoj negativni samopogovor nadomestiti s pozitivnim.

NAVODILO

1. Učence spomnimo na to, da nekatere vrste stresa izvirajo iz naše notranjosti.

Vsako situacijo, ne glede na to, kako težka je, lahko s svojim odnosom do nje poslabšamo ali pa izboljšamo. Vsak od nas ima v glavi svoj »notranji scenarij«, način, kako se pogovarja s seboj in kako si razlaga dogodke.

Učencem povemo, da bodo pri tej vaji skušali v svojem »notranjem scenariju« prebrati vsaj nekaj vrstic besedila, zaradi katerega občutijo stres, nato pa ga bodo poskušali napisati znova, tokrat v bolj pozitivnih mislih.

2. Pokažemo primer spreminjanja negativnega notranjega scenarija v pozitivnega.

NEGATIVNI SCENARIJ	POZITIVNI SCENARIJ
Kaj če se ne bom mogla/mogel spomniti vsega, kar sem se naučil-a?	Zadnjič mi je šlo dobro pri spraševanju.
Kaj če zjutraj zaspim?	Nastavil-a si bom budilko; pa še mam bom prosil-a, naj me zbudi.

3. Učenci se spomnijo stresnih dogodkov in situacij v šoli in štirih negativnih misli svojega samopogovora ob takšnih dogodkih. Te misli naj napišejo na poseben list, ki ima v sredini žalosten obraz.

4. Na drugi list, kjer je na sredi veseli obraz učenci namesto negativnih vpišejo pozitivne misli. Vsaka pozitivna misel mora biti čim bolj smiselno povezana z negativno mislijo.

5. Nato se oblikujejo skupine po štiri, si skupaj pogledajo te misli in se pogovorijo o podobnostih in razlikah v njihovem odzivanju na določene dogodke.

6. Skupine scenarije obesijo po prostoru, tako da si jih lahko vsi učenci ogledajo.

7. Vsi učenci sedijo v krog. Pojasnimo jim, da nam je vaja pokazala, kako lahko svoje negativne misli nadomestimo z ustreznimi pozitivnimi in začnemo tudi ravnati pozitivno.

6. Strategije na ravni vedenja

Edina stalnica v našem življenju je sprememba. Bolj se spreminjam, bolj ostajam isti/-a.

Vse doslej omenjene strategije vplivajo tudi na vedenje posameznika, vendar pa smo lahko pozorni tudi na to, kako bi lahko ustvarili otroku ali mladostniku zdrave pogoje in možnosti za zdrav in uravnotežen razvoj. Zato je koristno, da skupaj s starši načrtujemo tiste dejavnosti, ki so za določene težave najbolj primerne. Ob tem pa se moramo zavedati, da je vedenje posameznika težko spreminjati. Gre za dolgotrajen proces, ki je lahko kljub volji posameznika zelo zahteven in naporen.

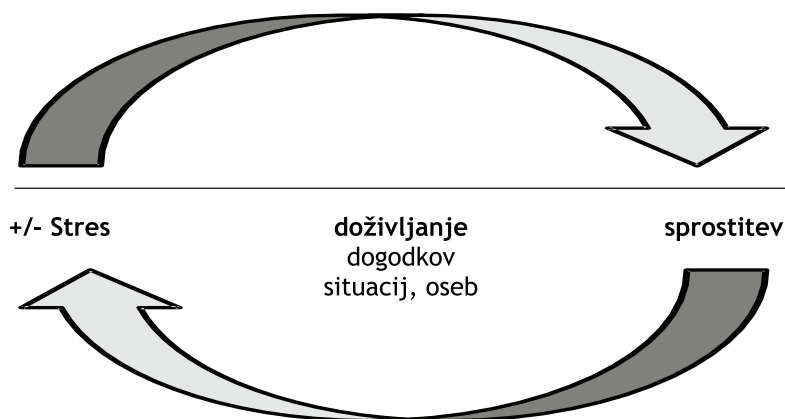
Nekaj strategij za spremembo ali utrditev določenega vedenja:

- Reden pogovor z odraslimi.
- Menjava okolja (lahko pomeni selitev v drug kraj, v drug razred, na drugo mesto v razredu itd.).
- Zmanjšanje zahtev okolja in povečanje sposobnosti za spoprijemanje s situacijami.
- Pisanje dnevnika uspeha (otok ali mladostnik naj si piše, v čem je res dober, kaj mu je uspelo itd.).
- Načrtovanje aktivnosti: uravnoteženje med obveznostmi in prostočasnimi dejavnostmi: kaj otrok res rad dela, kje se sprosti, kaj ga veseli itd.
- Dovolj spanja.
- Uravnotežena in redna prehrana.
- Redno druženje s prijatelji in vrstniki.

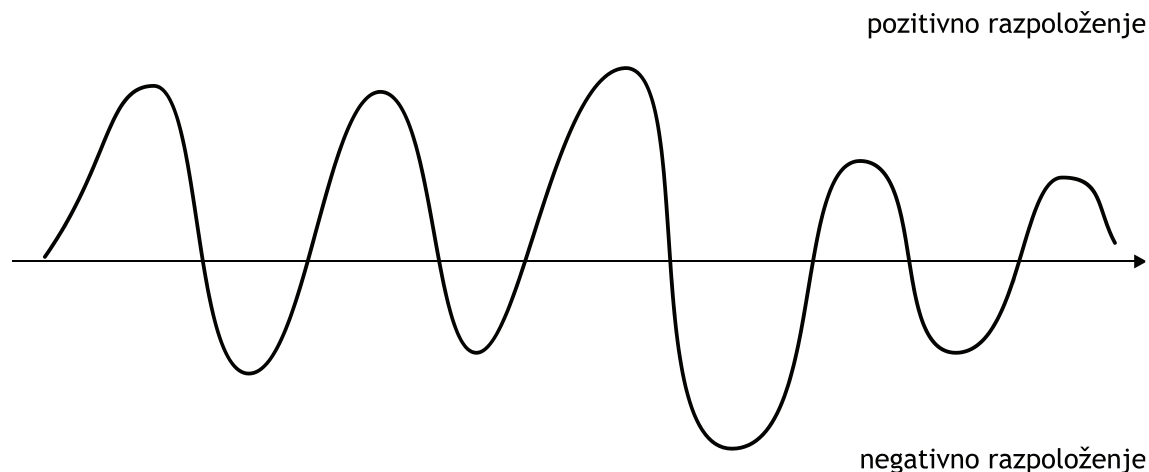
Zaključek

Življenje je lovljenje ravnovesja.

Življenje nikoli ne bo brez stresa, pričakovati kaj takega bi bilo iluzorno, kot je iluzorno želeti, da bi bili naši otroci in mladostniki brez stresa. Določena mera stresa je nujna, saj nas aktivira in požene v delovanje, v re-akcijo, v nasprotnem primeru bi bili zelo pasivni in neodzivni. Zato naloga staršev, učiteljev in vzgojiteljev ni obvarovati otroke in mlade pred stresom, ampak jih naučiti, kako se spoprijeti s stresorji in izkoristiti vsak trenutek za učenje novih veščin in pridobivanje novega znanja ter tudi sproščanja. Kar z drugimi besedami pomeni - naučiti jih loviti lastno ravnovesje, saj je življenje lovljenje ravnovesja, pri čemer so lahko razpoloženske amplitude različne. Za nekatere so značilna večja nihanja, za druge manjša. Kadar se ustaljen vzorec nihanj poruši in se spremeni amplituda do te mere, da je ogrožajoče za posameznikovo identiteto in delovanje ter traja dlje časa, potem si moramo prizadevati za vrnitev v staro stanje oz. v stanje, ki je za posameznikovo dobrobit še sprejemljivo. Kaj to pomeni za posameznika, pa moramo vsakič znova preverjati v interakciji z njim.



Slika 2. Zdrav način življenja v tem kontekstu pomeni, da je odnos med stresno in sprostitveno reakcijo krožen, kar pomeni, da se znamo po tem, ko nekaj doživimo kot stresno, obremenjujoče, izzivalno, tudi sprostiti, pomiriti, uravnotežiti. Problem nastane, če tega kroženja: stres - sprostitvev - stres - sprostitvev - ni in stres traja neprekinjeno dlje časa, po drugi strani pa stanje, ko ne doživljamo stresa vodi v apatijo, pasivnost in neodzivnost na dogajanje v okolici.



Slika 3. Posameznik niha z določeno amplitudo, ki je zanj značilna, in pomeni zanj ravnovesno stanje. V primeru, da se zaradi takšnega ali drugačnega razloga nihanja povečajo in če trajajo dlje časa, mora posameznik ujeti novo ravnovesje ali se vrniti v staro.

Literatura

Foerster von, H. (1979). *Cybernetics of Cybernetics*. V: Krippendorf, K. (Ur.) *Communication and Control in Society*. New York: Gordon and Breach Science Publishers, 1-8.

Jeriček, H. (2007). *Ko učenca stresa stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Keeney, B. P. (1983). *Aesthetics of change*. New York: The Guilford Press.

Kordeš, U. (2005). *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia Humanitatis.

MacGrath H., Francey, S. (1996). *Prijazni učenci, prijazni razredi: učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu*. Ljubljana: DZS.

Stergar, E., Šalehar, S. M.A., Mikuš-Kos, A. Tomori, M., Strojini, M. Turnšek, N., Eržen, N. Krpač, F. (1996). *Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigr in se pri tem celo zabavati*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

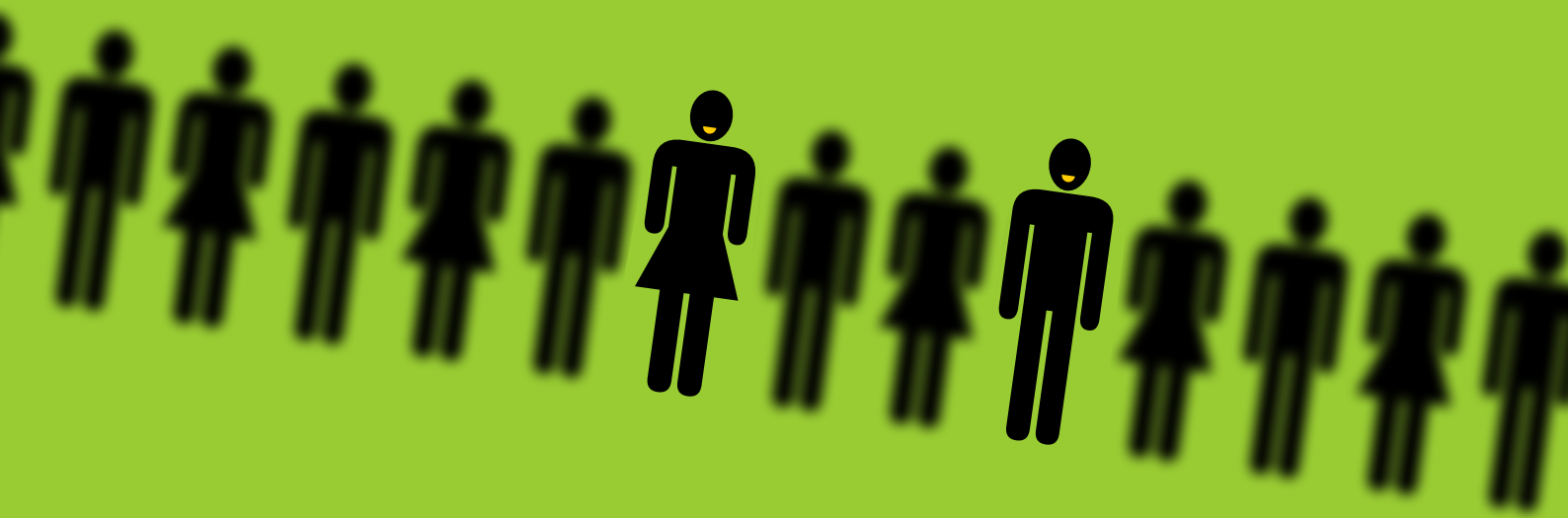
Šugman Bohinc, L. (2000). *Kibernetika spremembe in stabilnosti*. *Socialno delo*, 39 (2), 93-107.

Umek, L. M., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik T. in Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Virk, R. J., Belak, O. J. (1998). *Socialne igre v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vtič, T. D. (2004). *Iskalci biserov : priročnik za razredne ure*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Weare, K. Gray, G. (1999). *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol : priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.



IVZ RS

Inštitut za varovanje zdravja RS
Trubarjeva 2
1000 Ljubljana
Slovenija
www.ivz.si