

dr. Helena Jeriček Klanšček
mag. Maja Bajt

KO UČENCA STRESE STRES

in kaj lahko pri tem naredi učitelj

Priročnik za učitelje in svetovalne delavce



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

KO UČENCA STRESE STRES
in kaj lahko pri tem naredi učitelj

Priročnik za učitelje in svetovalne delavce

Ljubljana, 2015

Avtorici:

dr. Helena Jeriček Klanšček
mag. Maja Bajt

Recenzentki:

Anica Kos Mikuš
Marja Strojin

Strokovni pregled:

Mag. Marinka Drofenik
Nada Šmit
Mojca Bevc
Vesna Pucelj
Drago Klanšček

Lektor:

Jože Faganel

Oblikovanje:

Primož Rožkar
Andreja Frič

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir, 2. dopolnjena izdaja

<http://www.nijz.si>

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2015

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

613.86-053.5(035)
37.015.3(035)

JERIČEK Klanšček, Helena

Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj [Elektronski vir] : priročnik za učitelje in svetovalne delavce / [avtorici Helena Jeriček Klanšček, Maja Bajt]. - 2. dopolnjena izd. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015

ISBN 978-961-6911-48-1 (pdf)
1. Gl. stv. nasl. 2. Bajt, Maja, 1980-
278656512

Priročnik je nastal kot dopolnitev nekaterih besedil, ki so na Inštitutu za varovanje zdravja nastajala na to temo v zadnjih letih (Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati, Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol, delovno gradivo Stresne, anksiozne in depresivne motnje pri učencih, Ko te stresa stres), po drugi strani pa se je v teh tekstih tudi navdihoval in črpal nekatere vaje za praktično delo v razredu; predvsem tiste, ki so se izkazale kot uspešne in uporabne tudi za tiste, ki imajo manj izkušenj.

Posebna zahvala gre vsem, ki so besedilo pregledali, še posebej recenzentkama Anici Kos Mikuš in Marji Strojin, ki sta s svojimi pripombami in predlogi pomembno prispevali k vsebini priročnika.

...Mislim, da je obravnava te teme v obliki priročnika še kako potrebna za učitelje in starše, in seveda predvsem za učence. Tekst je napisan zanimivo in sveže. Dobra je kombinacija teoretskih osvetlitev in praktičnih priporočil, navodil in vaj za preprečevanje in pomoč ob stresnem stanju ... (Anica Kos Mikuš)

KAZALO

UVOD	6
KAJ JE STRES	9
KAJ STRESA OTROKE IN KAJ MLADOSTNIKE.....	12
ŠOLA – STRES ALI VAROVALNI DEJAVNIK	14
RAZMERE DOMA KOT VAROVALNI ALI STRESNI DEJAVNIK.....	17
ZNAČILNOSTI OTROKA	19
KAKO SE KAŽE STRES.....	20
ČE NISMO PREPRIČANI, VPRAŠAJMO	23
JAZ VPLIVAM NATE, TI NAME	25
NEGATIVNI IN POZITIVNI STRES.....	27
STRES IN TRAVMA	28
OBVLADOVANJE NEGATIVNEGA STRESA ALI KAKO OHRANITI MIRNO KRI	30
KAJ LAHKO STORI UČITELJ, ČE JE VIR STRESA ŠOLA	33
NEKAJ IDEJ ZA PREPREČEVANJE TIPIČNIH STRESNIH SITUACIJ V ŠOLI	36
KAJ LAHKO STORI UČITELJ, ČE JE VIR STRESA DOM ALI SO VIR STRESA OTROKOVE ZNAČILNOSTI	40
NEKAJ NAČINOV IZRAŽANJA PODPORE, RAZBREMENJEVANJA IN SPOPRIJEMANJA S STRESOM	41
ČUJEČNOST JE NAČIN ZA LAŽJE SPOPRIJEMANJE S STRESOM	45
DELOVNI LISTI.....	49
LITERATURA.....	117
Dodatni viri.....	118

UVOD

Vse, kar je rečeno, je rekel nekdo.

Vse, kar stresa, stresa nekoga.

Na stres lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni in ujeti v situacijah, ki nas izčrpujejo, v katerih se čutimo nezadovoljni, nesrečni in nesvobodni. Drugi pogled, ki mi je bližji, pa pravi, da sem del dogajanja in lahko vplivam nanj. Pomeni, da sem svoboden in se lahko odločam, kako bom videl, razumel, dojel stvari, ki se mi dogajajo. Gre za pomembno razliko med tema dvema tipoma ljudi, od katerih se eni vidijo kot žrtve življenja, drugi pa kot njegovi soustvarjalci.

Morda na svet gledate na tak način in vidite možnost izbire (gledanja, razmišljanja, odločanja) v vsakem trenutku, morda pa tudi ne. Morda se vam zdi, da je vaš način gledanja na svet nekaj nespremenljivega in dokončnega, ali pa so to za vas le očala, ki jih lahko, če želite, zamenjate za kaka druga. Očala lahko razumemo še širše, npr. kot značilnosti kognitivnega aparata, kot naše vzorce spoznavanja, mišljenja, čustvovanja, komuniciranja ... Očala so naš neločljivi del, saj na svet ne moremo gledati ločeno od svojih stališč, mnenj, vrednot, vzorcev. Če jih poznamo in z njimi nismo zadovoljni, jih lahko spreminjamo ... Če jih spreminjamo, se bo z njimi spremenil tudi svet ...

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.

Stres in njegove negativne posledice niso značilne le za odrasle. Način življenja otrok in mladostnikov namreč postaja vse bolj podoben stresnemu načinu življenja odraslih. **Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj pa tudi pričakovanj staršev in neposredne okolice, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno, ki je tudi družbeno spodbujena in ustvarjena.** Eden od kazalcev tega je tudi dejstvo, da se število vpisov na gimnazije povečuje, zmanjšuje pa vpis v poklicne šole. Da imajo slovenski starši visoka pričakovanja, kažejo tudi podatki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2006, izvedene na reprezentativnem vzorcu 11-, 13- in 15-letnikov (n= 5130), po kateri je kar 97 % otrok odgovorilo, da jih starši spodbujajo, naj v šoli delajo dobro, in 94 %, da so jim

starši pripravljene pomagati, če imajo težave v šoli. Te številke so po eni strani spodbudne, saj kažejo, da imajo otroci podporo pri svojem šolskem delu. Po drugi strani pa lahko to že kar »pretirano« spodbujanje kaže tudi na veliko ambicioznost staršev, ki jo otroci in mladostniki lahko doživljajo kot velik pritisk in obremenitev.

To, da so slovenski otroci in mladostniki pod stresom, kažejo tudi podatki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2010. Od 5436 vprašanih jih kar 17 % vsak dan ali večkrat na teden ne more spati, 14 % jih je vsak dan ali večkrat na teden nervoznih in 13 % jih je vsak dan ali večkrat na teden razdražljivih.

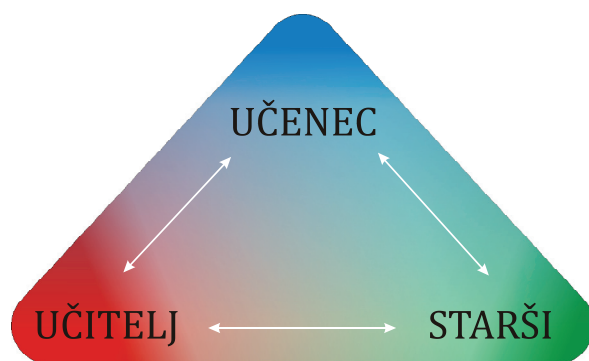
Analiza vprašalnika SDQ (Strength and difficulties questionnaire) iz iste študije, ki so ga reševali 15-letniki (n = 1500), kaže podobno, da ima slabih 20 % mladostnikov težave (ali so na meji) na področju čustev, vedenja, hiperaktivnosti in odnosov. Podrobnejša analiza pokaže, da je med njimi statistično več deklet kot fantov. Največ težav beležimo z vedenjskimi vzorci, kot so: hitra jeza, agresivnost, neubogljivost, in sicer kar 30 %, 13 % mladih pa ima težave (ali tveganje) na čustvenem področju (strahovi, potrnost, skrbi).

Svoje pa govorijo tudi podatki Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja (NIJZ), po katerih se je Slovenija leta 2010 zaradi samomora med mladimi, starimi do 14 let, uvrstila na šesto mesto, za Kazahstanom, Luksemburgom, Rusijo, Ukrajino in Kirgizistanom (standardizirana stopnja umrljivosti). V številkah to pomeni, da sta tistega leta naredila samomor 2 mladostnika, stara od 10 do 14 let. Med mladostniki, starimi od 15 do 19 let, je bil samomor v letu 2010 najpogostejši vzrok smrti. Kar se pobegov od doma tiče, zbuja skrb podatek Policije, da se je število pobegov pri mladoletnih od leta 2012 do 2013 povečalo s 152 na 204. Slovenski otroci in mladostniki niso nikakršna izjema. Stresnost in duševne težave naraščajo tudi v drugih evropskih državah, ne le pri otrocih in mladostnikih, ampak tudi pri starejših. Vse to nam daje misliti in nam je izziv, kako bi lahko vse to preprečili oz. prepoznali dejavnike tveganja pri otrocih in mladih.

Prvi korak v tej smeri je razumevanje sveta mladih in tega, kaj doživljajo kot obremenjujoče in jih spravlja v stisko. Šola je v tem obdobju po raziskavah eden od ključnih področij njihovega življenja, ki pomembneje vpliva na njihovo počutje, zato je zelo pomembno, kako jo doživljajo. V okviru podatkov raziskave HBSC razpolagamo s podatki o tem: kako jim je šola všeč, koliko jih obremenjuje, kako težko/lahko se jim zdi delo za šolo in koliko jih utruja. Ugotavljamo (po podatkih iz leta 2010), da je s šolo zelo zadovoljna dobra četrtina mladostnikov. Šola je najmanj všeč mladostnikom iz starostne skupine 13 let, najbolj pa mladostnikom iz starostne skupine 15 let. V zadnjem desetletju beležimo porast nezadovoljstva s šolo, manj ugodno je tudi, da so mladostniki iz starostnih skupin 11 in 13 let veliko manj zadovoljni s šolo kot njihovi vrstniki iz drugih držav; na mednarodni ravni se mladostniki iz starostne skupine 13 let uvrščajo celo med peterico najbolj nezadovoljnih.

Kar približno polovica naših mladostnikov ocenjuje, da je z delom za šolo obremenjena. Razlik med spoloma ni, mladostniki iz starostne skupine 15 let se ocenjujejo kot najbolj obremenjeni. V zadnjem desetletju se je ocena lastne obremenjenosti s šolo pri naših mladostnikih ni spremenila, vendar so primerjalno z mladostniki iz drugih držav počutijo bolj obremenjene s šolo kot vrstniki iz drugih držav.

Otroci na doživljanje velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolj prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju lahko pojavljajo različne težave ali motnje. Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta in da so največji stresi pri otroku in mladostniku pogosto povezani s šolo, je ena pomembnih možnosti za učinkovito vplivanje na tovrstne težave **učnja otrok, kako se soočati s stresom v šoli, kako reševati težave in krepitev njihove pozitivne samopodobe**. Pri tem pa morajo ključno vlogo odigrati učitelji in starši. Čeprav je priročnik namenjen predvsem učiteljem, govori pa predvsem o učencih pod stresom, želimo poudariti interakcijo med učiteljem, učencem in starši, pa tudi interakcije med učenci in drugimi učenci. Gre za krožni odnos, v katerem učitelji, starši in sošolci vplivajo na učenca in tudi on vpliva na vse njih. Zato je pomembno, da se te krožne interakcije zavedamo, in da se zavedamo, da ta interakcija zelo vpliva na šolsko ozračje. Učitelji so lahko veliko bolj uspešni, če sodelujejo s starši in si pomagajo pri vzgajanju in izobraževanju učencev za učinkovito spopadanje z vse večjimi življenjskimi in družbenimi



obremenitvami.

Učenci, učitelji in starši sooblikujejo šolsko vzdušje.

Namen priročnika je, da bi pomagali predvsem učiteljem **prepoznavati, preprečevati in obvladovati stres pri učencih; da pa bi bilo to možno, mora učitelj najprej sam pri sebi prepoznati, kdaj je v stresu in si znati pomagati**. Učitelj mora razlikovati med tem, kaj je njegov problem, in kaj je problem učenca; kaj lahko za to naredi vsak sam in kaj v medsebojni interakciji učenec – učitelj in učitelj – starši. Starši namreč postajajo vse pomembnejši sooblikovalci šolskega okolja.

Prepoznavanje stresnih motenj izgleda dokaj enostavno, v praksi pa se pokaže, da ni tako. Svojevrsten izziv je, kako prepoznati, da smo mi sami pod stresom, in si pomagati; nič manjši pa ni, kako pomagati drugim.

Pri otrocih in mladih je to še težje, saj so nekateri znaki stresa lahko enaki, kot so znaki adolescentske krize ali lažje duševne motnje. Želimo si, da bi v priročniku našli dovolj informacij in primerov, ki bodo razločevanje olajšali, hkrati pa dali dovolj idej, kako sproščati ozračje v razredu in ustvarjati pogoje za prijetno vzdušje učenja.

KAJ JE STRES

...Maja že tri dni ne more spati, ker bo konec tedna pisno preverjanje znanja pri matematiki. Cele dneve je doma, gleda televizijo, pogosto hodi v hladilnik in se zapira v sobo. Ko mama pride v sobo, se noče pogovarjati ...

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino. Prvič so jo uporabili v 17. stoletju. V medicino je izraz prinesel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres telesno prilagajanje novim okoliščinam oz. stereotipni, nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje.

Danes obstaja več definicij stresa. Večinoma stres definirajo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo 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, pomanjkanje kisika 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 ni za vse ljudi enaka, ampak jo določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, 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 zahtev in zahtev okolja** ter **spodobnostjo reševanja** 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, kako 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.

Kadar določeno situacijo zaznamo kot težavno, nevarno ali ogrožajočo, naši možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov, ki sprožijo niz drugih dogajanj, s čimer se telesno pripravimo na to ogrožajočo situacijo. Gre za t.i. reakcijo **“boj ali beg”**, ki vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečano budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu ali ogroženosti. Ta reakcija izvira še iz časov, ko so se naši predniki morali

boriti za preživetje in jim je to, da so se spopadli z nevarno zverjo, pa so ji ubežali, pomagalo preživeti. Ko je nevarnost minila, so spremembe v možganih povedale telesu, naj se sprosti in pomiri. Vključila se je »**sprostitvena reakcija**«, kar pomeni, da sta se dihanje in utrip srca upočasnila, da je tlak padel in da se je pojavilo ugodje. Obe reakciji sta v domeni vegetativnega živčnega sistema, kar pomeni, da sta spontani in se zgodita brez naše kontrole. To pa ne pomeni, da nimamo nobene možnosti, da na odzivanji vplivamo. Kako lahko vplivamo, si bomo ogledali v naslednjih poglavjih.

Tudi danes se na stresorje odzivamo podobno, čeprav so precej drugačni kot včasih, pa tudi stresne situacije trajajo dlje, se ponavljajo, so zelo močne, zgoščene oz. jih tako doživljamo. Tako se npr. pri otrocih in mladostnikih ponavljajo obremenitve v šoli, neuspehi, zapostavljanje, vse večje zahteve in pritiski. Zato **je veliko otrok v stalnem stresu, v stalni stresni reakciji. To pomeni, da so pripravljene na boj in beg, in da pri njih ne pride do samodejne "sprostitvene reakcije"**. Takšen negativen stres zmanjšuje učinkovitost in lahko vodi v različne bolezni, med drugim lahko tudi v depresijo in anksioznost.

Potek stresne reakcije:

SPROŽILEC STRESNE REAKCIJE

je **stresna situacija**, npr. ocenjevanje

STRESNA SITUACIJA:
Intenzivnost situacije
Trajanje situacije
Nadzor nad situacijo

INDIVIDUALNI DEJAVNIKI:
Osebnost
Pretekle izkušnje
Socialne okoliščine

DOŽIVLJANJE STRESA

BOLEZNI, TELESNE/DUŠEVNE TEŽAVE

slaba samopodoba, slabša pozornost, pomanjkanje energije, kršenje pravil, razdražljivost, ugovarjanje, izogibanje, storilnostnim situacijam, nekomunikativnost, odmaknjenost, nihanje razpoloženja, sprememba zunanjega videza, slabši učni uspeh, beg pred težavami itd.

Razlaga: Stresno reakcijo sproži določena stresna situacija, npr. ocenjevanje, pri čemer je pomembno, kako dolgo traja to ocenjevanje: ali gre za enourni test, ustno spraševanje, kako intenziven je, ali je pred komisijo ali enim učiteljem, ali smo se sami dogovorili za datum ali ne, ...

Na to, kako doživljamo stres, vplivajo poleg teh še individualni dejavniki, in sicer osebne značilnosti – npr. perfekcionizem, vestnost, občutljivost, ekstravertiranost, pretekle izkušnje, ki smo jih imeli v podobnih situacijah, in druge okoliščine, npr.: ali se s starši razumemo in nas podpirajo, ali se dobro razumemo z vrstniki in si pomagamo pri učenju itd. Če stresor doživljamo negativno in ogrožajoče, to vodi v različne težave in bolezni.

Če vse to vemo, se je zelo smiselno učiti različnih tehnik in strategij, s pomočjo katerih sprožimo “sprostitveno reakcijo” in porabimo odpadne produkte, ki so se »nabrali« med stresno reakcijo.

VPRAŠANJE ZA UČITELJA/SVETOVALNEGA DELAVCA

Kaj doživljate kot največji stres?

SLUŽBA	DOMA

KAJ STRESA OTROKE IN MLADOSTNIKE

»Spet ta kemija.« »Učiteljica me sploh ne mara.« »Ful se trudim, a starši sploh niso zadovoljni z mano.« (Jana, 13 let)

Obdobje otroštva in odraščanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega soočata stalno z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu 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 mladostniki niso imuni na spremenjene razmere in načine delovanja različnih sistemov v družbi in posameznikov. Ravno tako so, čeprav je vsako bitje avtonomno in enkratno, pod velikim vplivom starejših, ki jih obkrožajo: staršev, učiteljev, sorodnikov, starejših vrstnikov. Vrednote, stališča in prepričanja otrok in mladostnikov, ki so bistvena za to, kako dojemamo določeno situacijo, se oblikujejo v veliki meri pod vplivom pomembnih odraslih. 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 dojetanja, 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 (o tem bo nekaj več govora v poglavju Jaz vplivam nate, ti name). 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. 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 na individualne dejavnike, medosebne, dejavnike v različnih ustanovah, lokalne in kulturne dejavnike, nacionalne in mednarodne dejavnike. Druga možna delitev je na: telesne, duševne in splošne dejavnike stresa. Splošni dejavniki so npr.: telesne spremembe, ločitev staršev, konflikti med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, 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 zglede učinkovitega spoprijemanja s stresorji.

Telesni dejavniki stresa so npr.: težka torba, hrup, vročina ali mraz, suh/vlažen zrak, neprimerna osvetlitev učilnic, sob, neprimerno pohištvo v šoli/doma, sevanja, lakota/pretirana sitost, žeja.

Duševni dejavniki stresa so npr.: negativna čustva in občutki v zvezi s šolo; pogosti so 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.

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).

V nadaljevanju se bomo osredotočili predvsem na dejavnike, omenjene v drugi in tretji delitvi, saj imamo nanje največ vpliva (večji kot pa pri dejavnikih, omenjenih v prvi delitvi).

ŠOLA – STRES ALI VAROVALNI DEJAVNIK

»Kar slabo mi rata, ko pomislim na to šolo...« (Matej, 12 let)

Šola kot ustanova, v kateri vsak otrok preživi najmanj 9 let, bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetke odraščanja. Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti: jo doživlja kot vir nelagodja, strahov, obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanje, dokazovanje, občutke podpore, kolegialnosti itd.

Doživljanje je vedno subjektivno. Otroku lahko pomagamo, da spremeni način razmišljanja, gledanja in s tem doživljanja. Kljub temu so nekatere situacije za večino otrok in mladostnikov stresne:

- prvi šolski dan;
- spraševanje in preizkusi znanja;
- ponavljajoče se slabe ocene, neuspehi;
- govorne vaje, nastopi;
- duševno ali telesno nasilje vrstnikov;
- konfliktni odnosi z učitelji;
- stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev.

Prvi šolski dan je za večino otrok stresen, saj gre za novo situacijo in nove ljudi, čeprav se ga otroci veselijo in nanj pripravljajo. Pomembno je, da se tega učitelji in starši zavedajo in pomagajo otroku, da prvi dan doživi kot prijeten in zanimiv. Dostikrat je odločujoč ravno prvi vtis in potrebujemo dosti časa, da se znebimo prvega slabega vtisa, če do njega pride.

Spraševanja in preverjanja znanja so stresna za večino otrok in mladostnikov. Običajno se stresna reakcija, ki se sproži pred samim preverjanjem, po končanem spraševanju ali preverjanju znanja zaključi oz. se sproži sprostitvena reakcija. Vendar pa ni pri vseh učencih tako. Nekateri so v stresu od trenutka, ko je npr. preverjanje napovedano in vse dokler ne izvedo za rezultate. To pomeni, da pri njih stresna reakcija traja dlje časa kot običajno in da ima pogosto negativne posledice, ki jih bomo podrobneje obdelali v nadaljevanju.

Ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene so zelo stresen dejavnik, saj so ocene in doživljanje uspeha bistveno povezani s samopodobo in samovrednotenjem. Stres se lahko še dodatno poveča, če starši nimajo razumevanja za težave in otroka, ali pa mladostnika ne podprejo. Pogosto se v takih primerih začne vrteti začarani krog, v katerem vsaka slaba ocena še dodatno poslabša razpoloženje in samozaupanje otro-

ka, ki se še težje spravi k učenju in se skoncentrira, kar pomeni, da je možnost, da bo oceno popravil, manjša. Če k temu dodamo še nezadovoljstvo in kritiko staršev, je mera lahko polna. Za otroka je pomembno, da ima možnost na določenih področjih doživeti uspeh in zadovoljstvo ob tem, da zmore. Za starše in učitelje pa da sprejmejo otroka takšnega, kot je, kar pomeni, da so zadovoljni z njegovimi sposobnostmi in tudi šibkimi točkami.

Govorne vaje in nastopi so za nekatere še dodatno stresni, saj se morajo v takih trenutkih izpostaviti in pokazati svojim vrstnikom ali občinstvu. Lahko se jim zgodi, da »zamrznejo« oz. pozabijo besedilo, ki so ga še pred nekaj minutami znali na pamet. Lahko gre za socialno fobijo, v ozadju katere je strah, da bo učenec v družbi vrstnikov ali neznancev izpadel neprimeren, neumen, da bo izzval posmeh, kritiko. Tak učenec bo običajno dobil pri spraševanju slabšo oceno kot pri pisnem preverjanju oz. slabšo kot si zasluži glede na znanje.

Psihično in fizično nasilje vrstnikov

V poznem otroštvu in v obdobju odraščanja postajajo vse bolj pomembni vrstniški odnosi in vrstniške skupine. Primerjanje z drugimi in vpliv mnenja vrstnikov postajata iz leta v leto pomembnejša. Vrstniška skupina postane v odraščanju glavni socializator in referenčna točka. Mladostnik se podreja njenim stališčem, pravilom in normam vedenja. Izkušnje pripadnosti vrstniški skupini in potrjevanje posameznika v njej predstavljajo osnovo za subjektivno zadovoljstvo z življenjem in pozitivno samopodobo. Kakovost vrstniških, zlasti prijateljskih odnosov v mladostništvu predstavlja tudi pomemben zdravstveni kazalnik.

Vrstniki so lahko za mladostnike tudi neugoden razvojni kontekst, posebej kadar se posameznik ne zna ali ne uspe vključiti v skupine oz. navezati pristnih prijateljskih stikov ali celo doživlja stalno zavračanje, norčevanje, zastraševanje. Poleg tega so vse pogostejše tudi različne oblike fizičnega nasilja, pretepanje, mučenje, namerne poškodbe, brcanje, spotikanje, ... Takšne izkušnje lahko vodijo do povečane tesnobe, izogibanja vrstnikom in druženju, zapiranja v svoj svet, zavračanja socialnih aktivnosti itd.

Konfliktni odnosi z učitelji

Za otroke in mladostnike je vzpostavljanje dobrih odnosov s pomembnimi odraslimi varovalni dejavnik. V šoli so to še posebej učitelji. Dostikrat slišimo otroke ali mladostnike govoriti, da jih ima nek učitelj »na piki«, ali da so se skregali z učiteljem. Gre za to, da tak otrok ali mladostnik doživlja učitelja kot tistega, ki išče njegovo neznanje, ki ga ne mara, ne razume ... Takšna doživljanja pogosto vplivajo tudi na odnos do predmeta, ki ga posamezni učitelj poučuje, in tudi na oceno pri njem. Učenec je pri takšnem predmetu pogosto nemotiviran in nezainteresiran, saj je prepričan, da ne bo mogel dobiti dobre ocene pri tem učitelju. Včasih se lahko zgodi, da takšen konflikten odnos z učiteljem, če traja dlje časa, postane travmatičen, zato lahko začne otrok zaradi tega odklanjati šolo. Posebej za učence, ki imajo takšne ali drugačne težave tudi doma, je koristno, da imajo izkušnje dobrih odnosov z učitelji ali drugimi delavci šole.

Stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev

Če šola, šolski sistem oz. določen učitelj stalno spreminja merila za pozitivno oceno, učne načrte, pravila, s tem kaže fleksibilnost, po drugi strani pa ustvarja negotovost in zmanjšuje možnost nadzora nad situacijo, s čimer se poveča stopnja stresnosti tako pri otrocih kot pri učiteljih.

Poleg teh tipičnih stresnih situacij so lahko za otroka ali mladostnika stresne še druge situacije ali okoliščine. Tako je za nekoga lahko stresna uporaba nedomačega wc-ja. Starši pogosto poročajo o tem, da otroci raje zadržujejo in opravijo potrebo šele, ko pridejo iz šole domov. Za druge je lahko stresno skupno prehranjevanje ali pa preoblačenje pri telovadbi, pa tudi sama telovadba, ki je povezana z znojenjem in neprijetnim vonjem. Številne deklice – ki so bodisi bolj sramežljive, debele, ali med menstruacijo, se raje izognejo telovadbi na tak ali drugačen način, kot da bi se izpostavile, ali bile cel dan prepotene. Za tretje so lahko stresne številne zunajšolske dejavnosti, ki imajo lahko, če jih je preveč in so prezahtevne, poleg pozitivnega tudi negativni vpliv na otroke in mladostnike.

Po drugi strani pa lahko veliko naredimo tudi za to, da se vsi ti dejavniki omilijo.

ŠOLA KOT VAROVALNI DEJAVNIK

Številne spremembe v šolstvu v zadnjih letih so imele za cilj izboljšati delovanje šole, prenoviti učne načrte, sisteme preverjanja ter ocenjevanja znanja. Šola je lahko tudi varovalni dejavnik, posebej za otroke, ki odraščajo v neurejenih družinskih razmerah ali socialnem okolju. Tako lahko vse situacije, ki smo jih omenjali kot stresne, če se otrok učinkovito spoprijema z njimi, pomenijo varovalen dejavnik:

- šolski uspehi,
- uspehi na zunajšolskih področjih,
- občutek obvladovanja stresne situacije,
- dobri odnosi z vrstniki,
- dobri odnosi z učitelji,
- zunajšolske dejavnosti,
- občutek kompetentnosti,
- dokazovanje lastnih zmožnosti,
- itd.,

saj vse te situacije lahko krepijo otrokovo samozavest, samopodbo, samozaupanje, kar so bistvene sestavine za razvoj v zdravega in zadovoljnega odraslega.

Poudariti je treba, da omenjeni dejavniki sami po sebi niso ne varovalni ne ogrožujoči, ampak postanejo to v določenem kontekstu in prek določenega razumevanja; določa jih splet otrokovih osebnostnih značilnosti, socialnega okolja, življenjske zgodovine in danega konteksta. Zato moramo biti pozorni na ta preplet in vsakokratno enkratnost otrokove ali mladostnikove zgodbe in se približati posameznikovemu razumevanju sveta in teh dejavnikov.

RAZMERE DOMA KOT VAROVALNI ALI STRESNI DEJAVNIK

»Skoz se neki kregata in obtožujeta. Zame pa sploh nimata časa.« (Monika, 14 let)

Družina je bila in še vedno je eden najpomembnejših dejavnikov socializacije, vsaj dokler otrok ne začne hoditi v šolo.

V družinskem okolju se pod vplivom osebnostnih lastnosti in tudi drugih vplivov oblikujejo glavni vzorci mišljenja, čustvovanja in komuniciranja, ki določajo otrokovo »odpornost« na stres in tudi vzdržljivost. Družina je socialno okolje, v katerem se otrok nauči, kaj je stres, kako se nanj odzivati in ga obvladovati. Družina, ki poskrbi, da otrok doživlja ravno pravo količino stresorjev, mu pomaga k temu, da se razvija, si nabira izkušnje in se usposablja za učinkovito spopadanje z različnimi težavami. Kakšna je prava količina stresorjev v življenju posameznika, je odvisno od posamezne družine in posameznega otroka. Če je otrok preobremenjen, preveč pod stresom, ga bo to izčrpalo, postal bo nezadovoljen, brezvoljen, nezainteresiran, pretirano utrujen, kar se lahko odrazi tudi na njegovem zdravstvenem stanju. Po drugi strani pa tudi premajhna količina stresa ni dobra za njegov nadaljnji razvoj in soočanje z različnimi obremenitvami. Otrok, ki je bil deležen prevelike zaščite, bil umetno obvarovan soočanja z določenimi stresnimi situacijami, ni mogel razviti vseh svojih zmogljivosti in si nabrati izkušenj, ki bi ga utrdile in pripravile na vsakodnevne izzive.

Starši so dolžni omogočiti otroku, glede na njegovo razvojno stopnjo in starost, vse potrebne pozitivne izkušnje za reševanje težav, nalog, za samostojno delovanje in prevzemanje odgovornosti za posledice svojih dejanj. S svojim zgledom, nasveti in podporo mu lahko pomagajo razviti spretnosti uspešnega reševanja problemov, iznajdljivost, vztrajnost, prilagodljivost, načrtovanje, skratka, lahko pomagajo razviti strategije za soočanje s stresorji.

Druga večšina, ki se je mora otrok naučiti, pa je sprostitiv. Tako je za celotno družino pomemben čas, ko se družijo, se zabava, smeje, praznuje, se ukvarja s športom, se rekreira ... Če se otrok nauči uravnoveženega načina življenja, v katerem je dovolj časa za delo, zabavo, sprostitiv in druženje, že v svoji družini, kasneje kot odrasel in mladostnik s tem ne bo imel težav.

Družinsko okolje je lahko za marsikaterega otroka in mladostnika kraj, kjer se počuti varnega in sprejetega. V zadnjih letih se je v različnih raziskavah pri nas pokazalo, da pomen družine med mladimi narašča in namesto o **medgeneracijskem konfliktu raziskovalci govorijo o medgeneracijskem kompromisu**. To pomeni, da so za odnose med starši in otroki namesto konfliktov, spopadov in trkov značilna pogajanja, dopuščanje drugačnosti, preverjanje meja, priznavanje itd. Generacijski kompro-

mis zagotavlja solidarnost, lojalnost in zaupanje v odnosih med starši in otroki. To pomeni, da kljub vsem pritiskom na starše in družine, kljub ekonomskim težavam, stanovanjski problematiki, vse daljši odsotnosti staršev od doma, družina svojo varovalno vlogo sorazmerno dobro (ali morda celo bolje kot včasih) opravlja. So pa določeni trendi v družinskem življenju, in sicer vse več razvez in razporok, enostarševskih družin, odsotnost očetovskega lika itd., ki lahko negativno vplivajo na otroke in mladostnike. Posebej so ogroženi otroci iz enostarševskih družin, v katerih eden od staršev nima močne socialne mreže in podpore. Zelo stresna situacija za otroka je ločevanje staršev, posebej če med staršema ni dovolj primerne komunikacije. Na take učence bi morala biti učitelj in svetovalni delavec še posebej pozorna.

Za otroka so bolj kot sama diferenciacija družinskih oblik problematični konflikti v družini, nerazumevanje med staršema, stalni prepiri, verbalno nasilje, nerazumevanje potreb otroka, stalne grožnje, nesprejemanje. Vse to so za otroke in mladostnike hudi stresi, ki vplivajo na vse vidike njegovega življenja in tudi na uspeh v šoli. Tako lahko otroci in mladi, ki ne najdejo pravega stika s starši, ki se morajo stalno boriti za to, da jih opazijo in upoštevajo, živijo v stalnem stresu. Ta jih izčrpava in zoper to učitelji ne morejo storiti kaj dosti. Lahko pa otroka opremijo s strategijami, s katerimi se lahko zaščitijo, in jih v šoli spodbujajo in podpirajo, kolikor je to mogoče in tudi kolikor otrok želi oz. dopušča. Po drugi strani je pa res tudi obratno: družinsko okolje lahko otroka ščiti oz. mu daje zavetje pred stresi, ki jih morda doživlja v šoli.

Poleg ožjega družinskega okolja pa na otroka vpliva tudi širše socialno okolje, ki je lahko pomemben varovalni dejavnik pri otrocih, ki živijo v neugodnem družinskem ozračju.

ZNAČILNOSTI OTROKA

»V šoli mi je dolgčas.« (Jaka, 9 let)

Nekateri omenjajo določene značilnosti otroka, ki naj bi bile varovalne, oz. druge, ki naj bi povečevale tveganje za negativno stresno reakcijo in njene posledice. Tako na doživljanje stresa vplivajo njegove osebne značilnosti – temperament, značaj, intelektualne sposobnosti, socialne veščine, način razmišljanja, razvojne značilnosti itd.

Če je nekdo pretirano občutljiv in hitro prizadet, če je neprilagodljiv, zelo kritičen do sebe in drugih, če je njegovo osnovno razpoloženje negativno, če se zelo hitro vznemiri in počuti ogroženega, se bo pri njem hitreje sprožila stresna reakcija kot pri nekom, ki je bolj flegmatične narave, z zmerno intenzivnimi reakcijami, dobro prilagodljiv, s pozitivnim osnovnim razpoloženjem.

Vendar pa osebne in druge značilnosti, ki so lastne posameznemu otroku, lahko v določenih situacijah pomenijo dejavnik tveganja oz. stresni dejavnik, v drugih okoliščinah pa so lahko varovalni dejavnik. Veliko je odvisno od našega zornega kota in določene situacije. **Tudi na osebne značilnosti lahko gledamo kot na nekaj dokončnega ali nespremenljivega, ali pa kot na možen, potencialen spekter, ki se lahko dopolni z novimi lastnostmi oz. značilnostmi.**

Posebej občutljivo v razvoju je obdobje odraščanja od 13 let dalje (pri dekletih se ta meja znižuje), ko mladostnik doživlja identitetno krizo, kar pomeni, da se sprašuje, kdo je in kaj želi postati. Za to obdobje je značilno izrazito nihanje razpoloženja, velika čustvenost in velika obremenjenost s seboj, s svojim videzom in sposobnostmi.

VPRAŠANJE ZA UČITELJA/SVETOVALNEGA DELAVCA

Kaj po vašem mnenju za VAŠE učence predstavlja največji stres? Razvrstite stresorje po jakosti od največjega do najmanjšega.

V ŠOLI	DOMA	DRUGO

Preverite pri učencih, ali to drži!

KAKO SE KAŽE STRES

»Ja, strah me je, pa kar tresem se, roke imam čisto mrzle, pa mal mi je slabo...« (Eva, 15 let)

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 določeno 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.

MISLI

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

VEDENJE

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

ČUSTVA, OBČUTJA

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

TELO

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

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

Pri prepoznavanju stresa pri otrocih imamo opravka z dvema težavama:

1. Občutljivost na stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj.

Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi situacijami, s katerimi se soočajo, kar povečuje njihovo občutljivost nanje. Po drugi strani pa je otrokovo spoprijemanje s stresom v veliki meri določeno s stopnjo njegovega kognitivnega razvoja; tako se na primer njegovi odzivi na stresno situacijo pogojeni z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. **Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, katere situacije jih ogrožajo in katere ne, in zaradi tega nekaterih situacij, ki so objektivno ogrožajoče, ne zaznavajo kot stresne. In obratno - nekatere situacije doživljajo kot izrazito stresne, čeprav gledane skozi oči odraslega niso.**

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

2. Pojavijo se lahko tudi drugačni simptomi od prej naštetih. Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: izogibanje stresni situaciji, regresivno vedenje (npr. zvižanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, zmanjšana koncentracija, 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 narašča v tem obdobju tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je 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.

RAZRED V STRESU

Včasih se zgodi, da je v stresu celoten razred, kar se občuti že, ko stopimo v učilnico. Ozračje je naelektreno in zelo živahno. Učenci so pred spraševanji ali preverjanji znanja nemirni, težko se skoncentrirajo na drugo snov, klepetajo, se presedajo, zapuščajo razred ... V takem razredu je težko speljati učno uro, zato se je treba o situaciji pogovoriti z učenci.

VPRAŠANJE ZA UČITELJA/SVETOVALNEGA DELAVCA

Katere znake stresa opazite pri svojih učencih?

ČE NISMO PREPRIČANI, VPRAŠAJMO

Najboljši način za to, da ugotovimo, kaj se dogaja z otrokom, je poleg tega, da opazujemo razlike glede na njegovo običajno delovanje, da se z njim pogovorimo o njegovem telesnem in duševnem počutju.

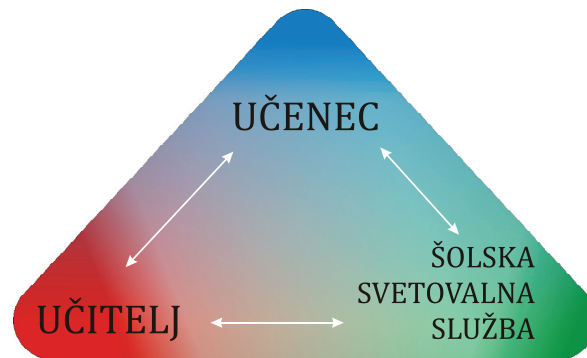
Kot smo že omenili, dolgotrajen ali ponavljajoč se negativni stres vodi v različne težave ali motnje, ki se lahko kažejo bolj na:

- fizični/telesni ravni npr.: glavobol, bolečine v želodcu, alergije, vrtoglavice, motnje vida ali sluha, tiščanje v prsih, razbijanje srca, motnje hranjenja, prebavne težave;
- ali pa psihični/duševni ravni: strah, žalost, potrnost, malodušje, nezaupanje, jeza, v redkih primerih pa tudi kot depresivne ali anksiozne motnje. Čeprav je človek celovito bitje, telo-duša, in se tudi vse bolezni vedno kažejo na obeh ravneh.

Če težave, ki smo jih omenjali, trajajo neprekinjeno **dlje časa** (pri fizičnih 1 teden, pri duševnih vsaj 14 dni), **ne da bi bil zanje poseben razlog** (ni posebnih obremenitev, ni menstruacije, ni posebnih nevarnosti) **in ovirajo vsakodnevno življenje**, je potrebno ugotoviti, ali gre za kakšne resnejše težave ali bolezni. V takih primerih moramo obvestiti starše, ki tega niso zaznali, in učenca napotiti k svetovalcu ali zdravniku.

Obdobje odraščanja je že samo po sebi tako pestro, burno in polno sprememb, da lahko navzven deluje kot huda kriza ali kot problematično. Pri nekaterih mladostnikih je to obdobje še posebej občutljivo, polno je nihanj razpoloženja, psihosomatskih težav, upornišva, da so lahko marsikateri učitelji ali starši zaskrbljeni, čeprav navadno takšne težave počasi izzvenijo. Najboljši način za ugotavljanje, kaj se dogaja z učencem, je pogovor z njim. Pogovor, v katerem prisluhnemo učencu, njegovim razlagam, definicijam in opisom, v katerem preverjamo slišano. Tak pogovor lahko reši marsikatero težavo, nas pa razbremeni ugibanja in napačnih razlag. Pomembno je tudi, da vemo, da otroci oz. mladostniki v tem obdobju dostikrat najprej – na prvi pogled odklanjajo dotik, pogovor, se zapirajo vase, po drugi strani pa iščejo občutek sprejetosti, razumevanja, potrditve, kar lahko občutijo ravno skozi pristen stik, pogovor in dotik.

Morda se učitelj dostikrat ne čuti dovolj usposobljenega za takšen razgovor ali pa so težave resnejše. V takih primerih se je dobro povezati s šolskim svetovalnim delavcem, ki ima več znanja na tem področju. Z dobrim medsebojnim sodelovanjem in pomočjo lahko preprečimo nastanek marsikatere težave.



Dobra komunikacija lahko reši marsikaj.

VPRAŠANJE ZA UČITELJA/SVETOVALNEGA DELAVCA

Kako razlikujete med stresom, adolescenčno krizo in drugimi težavami?

JAZ VPLIVAM NATE, TI NAME

Ljudje smo med seboj povezani in vplivamo drug na drugega s svojim počutjem in razpoloženjem. Zato je vsak, ki dela ali živi v šolskem okolju, pomemben, saj prispeva k ozračju v šoli.

Če je posamezen učenec pod stresom, vpliva to tudi na druge učence, na celoten razred, na učitelje in na celoto vzdušje v šoli. Po drugi strani pa tudi učitelji ali drugi pedagoški delavci, ki so pod stresom, vplivajo na svoje sodelavce in na učence. Vsaka šola »diha« in v njej vlada določeno vzdušje, določena stopnja miru, sproščenosti ali pa stresnosti in nervoze. Običajno zaznamo šolsko vzdušje že v okolici šole ali ko stopimo čez njen prag. Bistveno določa vse, ki se zadržujejo v njej, in obratno – vsi, ki so v njej, jo na svoj način sooblikujejo.

Ko razmišljamo o učencih pod stresom, torej ne smemo pozabiti na učitelje pod stresom. Učitelji bi morali najprej pri sebi prepoznati znake stresa in se primerno odzvati. Kajti če ne znamo prepoznati znakov stresa pri sebi, ne vemo, da smo v stresu in si ne moremo pomagati. Kadar smo v stresu, so naša čustva zelo močna, razum pa je oslavljen. Naše doživljanje v času stresa je torej zelo čustveno obarvano, zato lahko zelo hitro pride do nesporazumov ali napačnih razlag in neustreznih reakcij. Vsi imamo izkušnje, da smo – ko se čutimo preobremenjeni – še posebej občutljivi in se zelo hitro čutimo napadene ali prizadete. Tako lahko v takšnem stanju učenca, ki je v stiski, a je ne zna izraziti na primeren način (ampak npr. moti pouk, klepeta, daje neprimerne pripombe, ali pa ne odgovarja na naša vprašanja ...), razumemo kot napad nase, kot žalitev ali izraz nesprejemanja itd. V takšnem stanju nam šale ali duhovite pripombe niso smešne, ampak jih lahko doživljamo kot norčevanje ali nerazumevanje. Ko smo pod stresom, tudi težko prisluhnemo drugemu in temu, kaj nam želi povedati. Zato je pomembno, da vemo, kako se stres kaže pri nas samih, katera čustva takrat prevladujejo, kje smo bolj občutljivi in tudi, da imamo strategijo, kako se sprostiti.

Drug pomemben vidik pa je, da znamo ločiti med svojim stresom in stresom drugih (sodelavcev, učencev, staršev). **Veliko težav izvira iz okoliščine, da mešamo, kdo je lastnik problemov oz. stresa. Če znamo ohraniti občutek sami zase in za to, kdo smo in kaj je naša težava, bomo lažje prepoznali, kdo je drugi in kakšna je njegova težava ter mu tudi pomagali.**

VPRAŠANJE ZA UČITELJA/SVETOVALNEGA DELAVCA

Kako učenci, ki so pod stresom, vplivajo name?

Kako sodelavci, ki so pod stresom, vplivajo name?

Kako starši, ki so pod stresom, vplivajo name?

NEGATIVNI IN POZITIVNI STRES

Stresna reakcija nas pripravi na delovanje. Je nujno sredstvo, da se pripravimo na nevarnost. Zato govorimo o pozitivnem stresu. Negativni stres pa je stres, ki traja dolgo časa, se ponavlja in mu ne sledi sprostitvena reakcija.

Z izrazom stres običajno opisujemo predvsem negativne dejavnike. Vendar ni nujno, da je stres vedno negativen. V literaturi zasledimo tudi izraz pozitivni ali eustres, ki je nujno potreben, da se lotimo nečesa in odreagiramo na nevarnost. 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 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 pozitivni 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.

VPRAŠANJE ZA UČITELJA/SVETOVALNEGA DELAVCA

Kaj je zame pozitivni stres?

STRES IN TRAVMA

»Ko je mamica odšla med angelčke, sem bila zelo žalostna.« (Tina, 8 let)

Ko govorimo o stresu, ne moremo mimo travme, pri kateri gre za potencirani stres, kar pomeni, da pride pri travmi do globljega fizičnega in duševnega šoka z daljnosežnejšimi in dlje časa trajajočimi posledicami kot pri stresu.

Stresni dogodek je lahko tudi pozitiven in deluje spodbujevalno, medtem ko gre pri travmatičnem dogodku za negativen, nasilen dogodek, ki povzroči duševno rano ali bolečino in jo spremlja čustveni šok. Travmatični dogodki so lahko:

- enkratni – npr. prometna nesreča, naravne nesreče, smrti bližnjih, poškodbe;
- ponavljajoči se – npr. ponavljajoče pretepanje otrok in mladih, zlorabe;
- dlje časa trajajoči – npr. izkoriščanje ali zlorabljanje, različne oblike telesnega in duševnega nasilja.

Dejavniki, ki vplivajo na jakost travme, so podobni kot pri stresu, dodamo lahko še pogostost in trajanje travmatične izkušnje, predvidljivost travmatičnega dogodka, prisotnost nasilja, vpletenost najbližjih oseb itd.

Pogosto se kmalu po travmatičnem dogodku pokažejo znaki posttravmatske stresne motnje, ki pa se pri približno polovici ljudi sami od sebe izboljšajo v treh mesecih, pri drugih lahko trajajo leta, pri nekaterih pa se simptomi pojavijo šele nekaj let po dogodku. Pri otrocih moramo biti bolj previdni in pozorni, saj so bolj občutljivi, imajo manj izkušenj in znanja kot odrasli. Pogosto se je potrebno s takim otrokom več ukvarjati, mu pomagati, da preboli preteklo izkušnjo, in ga usmeriti v sedanjost.

Včasih je potrebna tudi strokovna pomoč, posebej če:

- **ima otrok težave z vsakodnevnim funkcioniranjem;**
- **podoživlja travmo v obliki nočnih mor, fleshbackov;**
- **se izogiba krajem, ljudem in stvarem, ki so povzročili travmo;**
- **se dlje časa kažejo znaki negativnega stresa.**

Travma ima pogosto za posledico tudi okrepljena negativna čustva ali občutja – npr. strah pred določeno situacijo, jezo ali sovraštvo do določene osebe in nesposobnost občutiti in doživljati pozitivna čustva in občutja. Kadar čustva že dosežejo skrajne ravni intenzitete, kadar torej nekdo pobesni ali začne razgrajati, je izredno težko izvajati strategije spoprijemanja s čustvi. Skoraj nemogoče se zdi, da bi razmišljali razumsko, kadar smo v navalu sovraštva, ali da bi naredili nekaj, da bi se razveselili, kadar smo obupani. V takšnih primerih govorimo o poplavi čustev in o izgubi nadzora. Največji vpliv na čustva lahko dosežemo, kadar so blago in zmerno intenzivna.

Pogosto se zgodi tudi, da osebe, ki so doživele takšno ali drugačno travmo, svoja čustva odrivajo in jih poskušajo potlačiti. Dolgoročno to potlačevanje lahko pripelje do nekontroliranih čustvenih izbruhov, duševnih težav ali telesnih bolezni tako pri otrocih kot pri odraslih.

Zato moramo biti pri otrocih, ki so doživeli različne travmatične dogodke, posebej pozorni tudi na čustveni vidik. **Pomembno je, da pri takem otroku spodbujamo izražanje negativnih in bolečih čustev na varen način, kar pomeni, da mu omogočimo časovno omejeno izražanje negativnih čustev v varnem in sprejemajočem okolju (brez vrstnikov). Po drugi strani pa moramo krepiti njegove sposobnosti za sprostitve, doživljanje ugodja ter pozitivnih čustev in občutij, kot so veselje, hvaležnost, upanje, zaupanje, sočutje, ljubezen, strpnost, notranji mir, zadovoljstvo.**

SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIM STRESOM ALI KAKO OHRANITI MIRNO KRI

»Reku sem si, boš pa že zmogu. Sem šel do Matica in sva skupi delala naloge...«

Spoprijemanje s stresom pomeni, da znamo živeti uravnoteženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas, se znamo sprostiti, umiriti, smo pozitivno naravnani in zadovoljni.

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj predlogov in možnosti, kaj lahko stori učitelj, ko se z učencem znajde v stresni situaciji. Vendar pa ta nabor še zdaleč ni popoln in dokončen. Kaj bo v nekem trenutku delovalo in razbremenilo njega in učence ter kaj bo delovalo 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, 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 pod stresom.

UČITELJ/STARŠI POD STRESOM

Če je učitelj pod stresom, kar se pogosto kaže kot slaba volja, nervoza, razdražljivost, slabo počutje, to vpliva na njegovo okolico in na učence. Pomembno je, da učitelj prepozna, kako je sam prispeval k razvoju stresne reakcije pri sebi in kako lahko to spremeni. **Stresna reakcija se zgodi v človeku in samo on sam lahko vpliva na to, da se ta reakcija sprosti.** Nihče drug ne more storiti tega namesto njega ali zanj. Lahko mu le pomaga, ga usmeri v to, da to stori sam. To hkrati tudi pomeni, da ne moremo na nikogar drugega prelagati odgovornosti ali ga kriviti za to, kaj doživljamo ali čutimo.

To velja tudi za starše, ki so pod stresom. Tudi oni s svojim razpoloženjem, nervozo, občutki obremenjenosti vplivajo na otroka oz. na odnos z njim. Če je kdo od staršev pod stresom, se težko posveti otroku in lahko postopno izgubi stik z njim. Vsak odnos zahteva svoj čas in če si ne bomo vzeli časa za otroka in nekaj časa preživeli z njim, se pogovarjali, se bomo odtujili. Otrok bo morda na tak ali drugačen način

(npr. z upiranjem, nenavadnimi reakcijami, prestopniškimi dejanji) poskušal pritegniti pozornost staršev, lahko pa se bo tudi umaknil v svoj svet ali si poiskal zavetje druge.

Zato je tako za učitelje kot starše pomembno, da poznajo sebe, svoje reakcije, kdaj so pod stresom in kako si povrniti ravnovesje. **Da bi prepoznali, kdaj smo v stresu, moramo imeti stik s sabo, s svojim dihanjem, s svojim doživljanjem.** Če opazimo, da dihamo hitro in plitvo, da se nam je utrip srca pospešil in da nas je neka situacija razjezila ali spravila iz tira, pomeni, da se je v nas sprožila stresna reakcija, ki ni pod našo kontrolo. Vendar pa obstaja način, kako lahko na to reakcijo vplivamo, da se umirimo. To lahko storimo kjer koli, brez posebnih pripomočkov ali priprav. Ta čudežni način umirjanja, ki nam ga je dala narava, **je dihanje.** Z mislijo se osredotočimo na svoje dihanje in ga poglobimo. Po potrebi lahko roke položimo na predel trebuha, da si pomagamo in preverimo, ali dihamo trebušno (se nam trebuh premika). Če imamo možnost, si lahko odpremo okno oz. naredimo to na svežem zraku.

Eden od načinov hitrega in učinkovitega razbremenjevanja pa je tudi **sprememba pogleda ali perspektive.** Na situacijo, ki nas je na tak ali drugačen način stresla ali spravila iz ravnovesja, skušamo pogledati z druge perspektive – npr. s humorne plati ali pa se vprašamo, kaj nam ta situacija prinaša dobrega ali novega. Tako namesto negativnega pogleda in občutkov ogroženosti skušamo videti pozitivno plat in v čem nas situacija izziva. **Ni situacij, ki bi bile samo negativne ali ogrožajoče. Takšna je le naša interpretacija teh situacij, kar pa lahko spremenimo.**

Poleg tega so za ohranjanje ravnovesja in odpravljanja posledic negativnega stresa pomembne različne sprostivne tehnike, dovolj gibanja, prostega časa, ukvarjanje s stvarmi, ki nas zanimajo in so drugačne od naših službenih obveznosti (npr. delo na vrtu), druženje s prijatelji, ukvarjanje s hobiji itd. Če gre za problematičnega, ranljivega otroka, je koristno, da se učitelji in starši povežejo in delujejo skupaj v smeri sprejemanja stanja, razreševanja težav in medsebojnega razbremenjevanja.

OTROK POD STRESOM

Če je učitelj ali kdo od staršev v določenem notranjem ravnovesju (čeprav naše razpoloženje nenehno niha in se spreminja), ki mu omogoča, da se posveti tudi drugim, lahko s pozornim opazovanjem in pogovorom ugotovi, ali je otrok/učenec pod stresom. **Pozorno opazovanje** omenjamo zato, ker je naše opazovanje vedno selektivno in običajno ne preverjamo, ali je podoba, ki smo si jo skozi interakcije ustvarili, še vedno ustrezna. S pozornim opazovanjem mislimo na opazovanje, s katerim preverimo, ali se naša dosedanja (že utrjena) slika otroka ujema s trenutnim stanjem otroka. To pomeni, da ga poskušamo pogledati na novo in opazovati njegove neverbalne značilnosti, njegovo dihanje, izraz obraza, držo telesa, kretnje, v pogovoru pa opazujemo in preverimo način govora, razpoloženje, način razmišljanja itd. **Pri tem je pomembna naša drža in odprtost. Lahko smo namreč sumničavi in nenaklonjeni otroku, lahko pa ljubeče pozorni in sprejemajoči. V obeh primerih bo slika/podoba (to, kar vidimo) skladna z našo držo.**

Morda se boste zdaj vprašali, kako lahko vidimo otroka takšnega, kot je, brez vpliva opazovalca (v tem primeru staršev, učitelja), brez vpliva njegovih misli, dosedanjih predstav, stališč. V skladu s konstruktivizmom in njegovo epistemologijo (o čemer si lahko bralci kaj več preberejo v literaturi, ki je navedena na koncu) ni mogoče videti sveta (ljudi, situacij) takšnega, kot je, ampak ga vedno gledamo skozi sebe, svoje značilnosti in svoje filtre. To pomeni, da smo vedno del tega, kar vidimo ali doživljamo, in se ne moremo postaviti zunaj sebe. Zato je to, kako bomo doživeli učenca/otroka, zelo odvisno od nas in naših očal.

Pred učiteljem je izziv, da se te svoje udeležnosti zaveda, jo dopusti in izstopi iz običajnih načinov delovanja ter skuša na učenca in vse, kar se mu dogaja, pogledati na nov način, **v smislu, da je svet in da so ljudje, torej tudi učenci, skrivnosti, ki jih ne bomo nikoli dokončno spoznali, razumeli ali dojeli.**

Če uspemo doseči takšno stanje odprtosti, ko smo pripravljeni prisluhniti učencu kot neznani skrivnosti, in če svoje predstave in ideje pustimo ob strani, bomo lahko slišali, ne toliko svojih idej in misli, ampak bolj kdo je ta učenec in kaj nam ima povedati. Dopustili bomo, da bo prišlo do pristnega stika in se bo učenec čutil sprejetega, slišane in spoštovanega. **Pogosto namreč vidimo (slišimo, doživljamo) samo svoje stare podobe, ideje, ki nimajo pravega stika s tem, kar se tu in zdaj dogaja z učencem.**

Če je (po mnenju konstruktivistov) resnica dogovor dveh o tem, kaj je resnično, potem je tudi to, kdo sem jaz in kdo je drugi, najin dogovor o tem, kdo sva. Gre za medsebojno usklajevanje tega, kar vidim, kar doživljam in tudi tega, kako se počutim... Drugi pomembno prispeva k temu, kako vidim njega in tudi kako vidim sebe, saj interakcija in medsebojno usklajevanje vplivata na oba in tudi oba določa ter spreminja.

Tako naj bo vedno otrok tisti, ki nam na tak ali drugačen (verbalni ali neverbalni) način sporoča, kaže, da je pod stresom in da ga mora znati učitelj pozorno opazovati in mu prisluhniti.

KAJ LAHKO STORI UČITELJ, ČE JE VIR STRESA ŠOLA

Šola je za otroke in mladostnike eden pomembnejših stresorjev. V nadaljevanju bom opisala nekaj splošnih smernic, kako lahko učitelji pripomorejo k temu, da je čas, preživet v šoli, manj stresen. Čeprav so otroci različni, so poleg tistih, ki so bolj sposobni, tudi manj sposobni, ki imajo specifične težave ali potrebe. Njihovo sprejemanje in uspešno vključevanje je pomemben vidik razbremenjevanja. Učitelji lahko poleg vpliva, ki ga imajo kot učitelji, razredniki, poskrbijo tudi za to, kakšna dodatna izobraževanja bo organizirala šola, kako bodo preživeli naravoslovni, športni in drugi dnevi, kakšno bo sodelovanje s starši, lokalno skupnostjo, kaj lahko šola naredi za učence po šoli itd.

Učinkovito učenje

To, da se znajo učenci učinkovito učiti, da imajo delovne navade in svoj način učenja, bistveno prispeva k zmanjšanju stresnosti zaradi preverjanja znanja, slabih ocen itd. Učencem bi šola morala pri rednem pouku ali drugih oblikah izobraževanja, ki bi bile namenjene vsem učencem, dati možnost, da se seznanijo z veščinami učinkovitega učenja in jih pri šolskem delu tudi uporabljati. Učitelj lahko v svoje ure vnese čim več različnih oblik poučevanja in tudi učenja ter na ta način pomaga učencem, da se hitreje in učinkoviteje učijo. **Tako je koristno, če naučimo učence delati miselne vzorce, namesto da jih prerisujejo s table ali prosojnic, da jih naučimo tehnik podčrtovanja, izpisovanja in drugih tehnik hitrejšega pomnjenja. Pouk je manj stresen, če vključimo različne oblike dela, ki odgovarjajo različnim tipom učencev, in jih namesto učenja na pamet spodbujamo k razmišljanju in raziskovanju.** Vsaj občasno lahko vpeljemo skupinske oblike dela, projektno delo, raziskovalne naloge, s katerimi učence čim bolj aktiviramo. To nam bo morda vzelo več časa, vendar pa se bodo učenci naučili različnih načinov reševanja nalog in problemov, ki jih bodo lahko uporabili v različnih situacijah.

Pomemben vidik pa je tudi, da motiviramo učence za učenje in jim pomagamo videti smiselnost in koristnost učenja.

Krepitev pozitivne samopodobe

Varovalni dejavnik pri spopadanju s stresom je tudi pozitivna samopodoba, zadovoljstvo s sabo, s svojim telesom, sposobnostmi in značilnostmi. Če smo namreč zadovoljni, se ne počutimo takoj ogroženi ali napadeni, neuspehi nas ne prizadenejo

tako hitro, skratka svet doživljamo manj stresno in obremenjujoče. Večini ljudi pozitivna samopodoba ni dana v zibko, ampak se morajo z delom na sebi prebiti do občutkov, da ni z njimi nič narobe in da niso nič manj in nič več vredni kot drugi ljudje. Toda če občutka, da smo OK, da smo vredni in pomembni, takšni, kot smo, mi sami ne poznamo, se ga otroci ne bodo mogli naučiti od nas. **Zato le učitelj in starši, ki se cenijo in sprejemajo, takšni kot so, lahko k temu pomagajo tudi otrokom oz. učencem.**

Čeprav otroci v šolsko okolje vstopajo z določeno naravnostjo in odnosom do sebe, ki so ga oblikovali doma, pa tudi šola oz. učitelji tisti, vplivajo na samopodobo, saj v šoli preživijo veliko časa. Posebej občutljivi glede svoje podobe, telesa, sposobnosti so mladostniki, ki imajo v obdobju odraščanja veliko strahov, napačnih predstav o telesu in dvomov v svoje sposobnosti na eni strani, po drugi strani pa se imajo lahko za superiorne, neranljive in že odrasle. V tem obdobju so še bolj občutljivi za to, ali jih sprejemamo, upoštevamo in smo jim pripravljeni prisluhniti.

Učitelji lahko vplivajo na to, da se otrokova samopodoba izboljša ali poslabša. Največji vpliv na to ima odnos med učencem in učiteljem, stopnja sprejemanja in zaupanja med njima. Pomembno je, da otroka spodbujamo in mu omogočimo, da pokaže svoje znanje, da se potrudi in dokaže. **Kritika naj bo v obliki napotkov, kaj bi bilo lahko bolje, in naj se nanaša na delo in rezultate, ne pa v obliki obsojanja, poniževanja ali celo posmehovanja.**

Učinkovito reševanje težav in problemov

K pozitivni samopodobi prispeva tudi učinkovito reševanje težav in problemov. Pri nekaterih otrocih ali mladostnikih se lahko pojavi izogibanje težavam, neustrezno ali neučinkovito reševanje. Učitelj ima pri tem, kako učenec rešuje določen problem, različne možnosti usmerjanja, po drugi strani pa tudi omejitve, posebej če gre za težave, ki niso v neposredni povezavi šolo. Oblike podpore so zelo povezane s stopnjo zaupanja in tudi odprtosti samega učenca, kar je povezano z odnosom med učencem in učiteljem. Včasih koristi individualen pogovor. Če gre za resnejše težave, je koristno vključiti še starše in svetovalno službo.

Če želimo pomagati učencu, moramo skupaj opredeliti težavo oz. problem, in sicer čim bolj jasno in konkretno. Nato skupaj poiščemo čim več možnih rešitev težave in med njimi izberemo tiste, ki bodo pripeljale k rešitvi problema. **Možne rešitve bolj podrobno preučimo z vidika, kakšne so njene prednosti in slabosti in se odločimo za eno rešitev, ki pa jo zelo jasno časovno in prostorsko opredelimo.**

Pomemben vidik učenja učinkovitega reševanja težav in problemov je učenje z zgledom. Tega, kako učitelj rešuje težave, ki nastajajo v šoli, med poukom, med odmori, se učijo tudi učenci.

Načrtovanje svojega časa

Načrtovanje časa je zelo pomembna veščina, saj se srečujemo tudi z učenci ali njihovimi straši, ki pravijo, da se njihovi otroci »ves dan učijo«, a njihove ocene tega ne kažejo. Poleg sposobnosti je bistveno načrtovanje in organizacija časa po šoli. Pri tem otroku lahko še največ pomagajo starši, ki imajo boljši pregled in tudi bolje poznajo možnosti ter moteče dejavnike. Učitelj lahko na to opozori starše ali pa, če ima čas in možnost, izvede z učenci kakšno dejavnost, ki lahko pomaga pri tem.

Pozitivne misli in naravnost

Misli imajo izredno moč - določajo naša čustva, počutje, reakcije, vedenje. Zato so zelo pomembna pri doživljanju in ocenjevanju situacij in stvari, ki se nam dogajajo – kar pomeni, da zelo vplivajo na potek stresne reakcije. **Ne moremo vedno vplivati na potek dogodkov, lahko pa vedno vplivamo na svoje misli in se odločamo, kako bomo razmišljali: pozitivno ali negativno.** Npr. sredi prvega šolskega dne lahko učitelj razmišlja: »Oh, groza, še pol dneva je pred mano« ali pa »Krasno, že pol delovnega dne je minilo in kmalu bom šel domov«. Tudi učenci so lahko bolj pozitivno ali negativno miselno usmerjeni, vendar pa lahko vedno izberejo, kako bodo razmišljali.

NEKAJ IDEJ ZA PREPREČEVANJE TIPIČNIH STRESNIH SITUACIJ V ŠOLI

Kaj lahko učitelj stori prvi šolski dan?

Prvi šolski dan je tako za učitelje kot za učence, ki prvič stopajo v šolo, čas spoznavanja in ustvarjanja prvega vtisa, ki lahko zelo določa odnos med učencem in učiteljem. Že prvi dan ali prve dni se v interakciji med učiteljem in učencem ustvari pozitiven, negativen ali nevtralen odnos. Pogosto rečemo, da so nam nekateri simpatici, drugi nas odbijajo, nekateri pa niso naredili kakšnega posebnega vtisa na nas. Gre za samodejni proces, ki mu ne moremo ubežati. Če si ga priznamo in se ga zavedamo, imamo možnost nanj tudi vplivati. Nekateri učitelji rečejo: trudim se, da bi do vseh učencev čutil enako ... in so v tej želji tudi iskreni. Toda je to sploh mogoče?

To je zelo težko, če ne celo dostikrat nemogoče, saj lahko na čustva manj neposredno vplivamo kot na naše misli. **Lažje se je odločiti in se miselno naravnati (s čimer bomo vplivali tudi na čustva), da bomo npr. pri ocenjevanju za vse uporabljali enaka merila in da bomo pozorni na tiste, ki nam niso simpatici, kot pa si ukazati, kaj naj čutimo.**

Prvi šolski dan moramo pozornost nameniti vsem učencem in njihovim staršem. Vsak je pomemben in vsakomur lahko namenimo nekaj časa in pozornosti. Običajno je tudi program v šoli naravnani na spoznavanje in uvajanje, zato ta dan ni poučevanja. Naša navodila, napotki glede urnika, potrebščin, naj bodo jasni; najbolje je, da jih napišemo in izročimo staršem. Naslednje dni smo posebej pozorni na učence, ki se ne vključijo v šolski ritem ali imajo s tem težave, ki sedijo sami, ki nimajo vseh potrebščin ...

Prvi šolski dan je stresen tudi za vse ostale učence in tudi učitelje, saj se morajo po počitnicah spet vrniti v šolske klopi in se skupaj navaditi na nov urnik, nov ritem, novo snov ...

Kaj lahko učitelj stori, da je spraševanja ali preverjanje znanja manj stresno?

Preverjanje znanja je bolj ali manj stresno za vse učence. Stresnost se s tem, da je spraševanje ali preverjanje znanja napovedano vnaprej, zmanjša.

Če gre za skupinsko preverjanje, lahko učitelj učence razbremeni tako, da pred samim preverjanjem skupaj z učenci ob odprtih oknih naredi nekaj dihalnih vaj, ki jih bomo podrobneje opisali na koncu. Z njimi preusmerimo pozornost nase, poleg tega jih na ta način umirimo, napolnimo telo s kisikom, da lahko dajo vse od sebe. Pomaga tudi, da učencem povemo kratko zgodbo ali šalo. Če gre za pisni preizkus, lahko pripravimo sproščujočo glasbo za ozadje.

V obeh primerih je pomemben način in struktura preverjanja znanja, in sicer da iščemo znanje in ne neznanja, da začnemo z lažjimi vprašanji in nadaljujemo s težjimi, pa tudi odnos, ki ga imamo do njih. Lahko je v ozadju preverjanja znanja želja po maščevanju nad neubogljivimi učenci ali po dokazovanju, da so učenci nesposobni, lahko pa želimo preveriti, kaj smo se skupaj naučili. **Vsako preverjanje znanja je tudi preverjanje učiteljevega dela in tega, kako je bil pri poučevanju uspešen, in ne le učenčevega dela.**

Kako lahko učitelj podpre učenca, pri katerem se ponavljajo slabe ocene ali neuspehi?

Koristno je vedeti, ali so se slabe ocene in neuspehi pri učencu pojavili nenadoma, ali so prisotni že od začetka šolanja, ali učenec lahko sledi pouku, kakšne razmere ima doma, ali ga doma podpirajo in mu pomagajo, kakšen odnos imajo do njega sošolci; kakšne delovne in učne navade ima; ali je odprt za pomoč drugih ipd. Vse to vpliva na učiteljev odnos do učenca in morebitne oblike podpore. Razlika je namreč, ali se je neuspeh pojavil nenadoma zaradi npr. neurejenih razmer doma, ali gre za učenca, ki ima že od vstopa v šolo učne težave. Razlika je tudi, ali je učenec sposoben, a len, ali se ne zna učiti; ali pa je manj sposoben, vendar se trudi, a mu vseeno ne uspeva. Učitelj bo tudi drugače postopal, če so starši zainteresirani za sodelovanje, kot če niso.

Pomemben vidik pa je tudi samopodoba učenca. Običajno imajo takšni učenci slabo samopodobo in jo je treba okrepiti. **Učitelj lahko učenca podpre tako, da ga pohvali pri tistih aktivnostih ali na tistih področjih, kjer je res uspešen.** To je lahko tudi npr. odnos do sošolcev, darežljivost, uspehi na zunajšolskih področjih ... Pomembno je, da damo učencu vedeti, da verjamemo, da zmore, da ga spodbujamo in mu damo možnost, da se izkaže. Če je tak učenec tudi socialno izoliran, lahko k izboljšanju uspeha pripomorejo vrstniki oz. sošolci s svojo pomočjo oz. sprejemanjem. Ob tem pa ne smemo pozabiti na to, da so učenci različni in da niso vsi nadarjeni za vse predmete in da so nekateri manj sposobni na nekaterih področjih, a zato nič manj vredni. Otrokove sposobnosti ne smemo povezovati z njegovo vrednostjo oz. pogojevati sprejemanje otroka z njegovo učno uspešnostjo.

Če se neuspeh ponavlja, je treba vključiti tudi starše in svetovalno službo in skupaj poiskati morebitno učno ali kako drugo pomoč – vključimo lahko tudi prostovoljce, medsebojno pomoč druge ustanove.

Kaj lahko učitelj stori, da so govorne vaje in nastopanje manj stresni?

Za marsikaterega otroka je nastopanje pred drugimi prava mora in se mu že na daleč izogibajo, kar pa ni učinkovita strategija. **Otrok se mora soočiti s svojim strahom in privajati na nastopanje. Učitelj mu lahko pri tem pomaga tako, se z njim o tem pogovori in ga postopno in tudi načrtno izpostavlja večjim obremenitvam.** Na začetku naj bo spraševanje krajše. Pri spraševanju učenec lahko ostane v klopi, kasneje pa se podaljša, učenec gre pred tablo ...

Govorne vaje in nastopanje je manj stresno, če se nanj dobro pripravimo in če imamo možnost, da vadimo svoje nastopanje. Otrokom lahko svetujemo, da nastopajo doma pred starši ali pred ogledalom. Pomagajo tudi različne sprostitvene tehnike in globoko dihanje. V primeru, da je težava hujša, lahko na pomoč priskoči šolska svetovalna služba ali drugi strokovnjaki.

Kaj lahko učitelj stori, če opazi, da učenca sošolci zavračajo ali zafrkavajo?

Včasih so takšne stvari prehodnega značaja in izzvenijo same po sebi. A raziskave kažejo, da tako psihično kot fizično nasilje med otroki in mladostniki narašča. Vse več je namernih poškodb ali povzročanja neugodja s fizičnimi sredstvi ali z besedami (porivanje, brcanje, pretepanje), pa tudi spakovanje, zbadanje, uporaba vulgarnih ali agresivnih kretenj in namerna izključitev iz skupine. Za žrtve trpinčenja je običajno značilno, da so telesno šibkejši, da kažejo več tesnobe in negotovosti kot drugi otroci. Kadar jih napadejo, pogosto reagirajo z jokom, nemočno jezo in umikom. Običajno imajo slabo samopodobo in o svojih težavah ne znajo spregovoriti. Med vrstniki se težko uveljavljajo, pogosto se bolje razumejo z odraslimi. Obenem so običajno psihično ali duševno šibkejši od nasilnežev in se ne morejo braniti. Tudi nasilneži s svojimi dejanji iščejo pozornost in okolici nekaj sporočajo, tako da moramo biti pozorni tudi nanje. Dostikrat se zgodi, da so nasilneži tudi sami deležni nasilja v drugem okolju.

Učitelji lahko odkrito spregovorijo z učenci o tej tematiki, razjasnijo vloge, skupaj postavijo pravila, ki ščitijo vse učence, pomagajo učencem, da se vživijo v vlogo žrtve in napadalca, skupaj poiščejo možne rešitve in s tem na šoli ustvarjajo varno ozračje za vse učence.

Kaj, če smo z učencem v konfliktu?

Konflikti so nekaj normalnega in običajnega. Pomembno je le, da konflikt čim prej razrešimo in razjasnimo. **Učitelj je glede na učenca v nadrejenem položaju, poleg tega ima več izkušenj in znanja in mora on prvi dati pobudo za rešitev oz. pokazati, da ga zanima, zakaj je prišlo do konflikta.** Če učitelji znajo komunicirati na način, ki je pristen, spoštljiv, ki upošteva drugega, bo konflikt hitreje rešen. Raziskave kažejo, da pozitiven odnos učiteljev do učencev prispeva k bolj učinkovitemu pouku, k manjšim izostankom, večji prizadevnosti učencev in boljšemu učnemu uspehu. K hitremu reševanju konflikta zelo pripomore dejavno in zbrano poslušanje ali aktivno poslušanje. Zanj je značilno, da se posvetimo učencu in ga poslušamo brez sodbe in vnaprejšnjih nasvetov. Načini, kako to dosežemo, so: ponovitev povedanega, preverjanje razumevanja, povzemanje povedanega, spraševanje. Če bomo uporabili te načine, se bomo približali učenčevemu razumevanju oz. gledanju na svet, ljudi in dogodke. Lahko bomo razumeli, kaj se dogaja z njim in kaj z nami in bomo lahko odreagirali situaciji ustrezno.

V primeru, da je učenec povzročil določeno škodo, ali se je vedel neprimerno, mu moramo dati možnost, da to popravi. Bolj učinkovito je, da si sam izbere način, kako bo povrnil škodo, kot pa da mu mi določimo kazen, če je na to pripravljen.

Kako zagotoviti stabilnost, občutek varnosti, zaupanja, gotovosti?

Stalne spremembe na vseh področjih ustvarjajo negotovost, ki je stresna, zato je za učence pomembno, da jim ustvarimo pogoje in načine dela, ki jim bodo dali občutek varnosti in gotovosti. To lahko dosežemo tako, da se oblikujejo (skupni) dogovori, pravila itd. in da se jih vsi držijo, zlasti pa da so učitelji dosledni pri vseh. Če kdaj naredijo izjemo, naj jo utemeljijo in razložijo, zakaj so to storili.

KAJ LAHKO STORI UČITELJ, ČE JE VIR STRESA DOM ALI SO VIR STRESA OTROKOVE ZNAČILNOSTI

Če so vir stresa domača razmere, ima učitelj omejene možnosti vplivanja nanje. Včasih se lahko zgodi, posebej mlajšim učiteljem, ki so tudi razredniki, da imajo občutek, da bi morali storiti kaj več, posebej če vidijo, da je otrok zelo pod stresom. Učitelji se lahko pogovorijo s starši in odkrito spregovorijo o učenčevih težavah, vključijo lahko še svetovalno službo, vendar pa gre običajno pri domačih razmerah za kompleksne probleme, ki jih ne more rešiti en pogovor. Učitelj ni in ne more biti odgovoren za to, kaj se z otrokom dogaja doma. V primeru, da gre za zlorabe, zanemarjanje ali druge oblike kršitev, je dolžan to sporočiti ustreznim službam, ni pa njegova dolžnost, da rešuje te probleme. Vključi naj se tam in toliko, kolikor je v skladu z njegovimi pristojnostmi in dolžnostmi. Pomembno je, da podpre otroka tam in takrat, ko lahko.

Kaj lahko stori učitelj, če so vir stresa otrokove značilnosti

Učenec je potencial za razvoj različnih sposobnosti, lastnosti in značilnosti že prinesel s seboj. Ali se bodo vse razvile, pa je poleg staršev in okolice odvisno tudi od šole. **Učitelj lahko s svojim ravnanjem in pozitivno naravnostjo izvablja iz učencev dobre lastnosti in navade, a vedno so v razredih tudi učenci, ki so tako ali drugače prikrajšani, svojstveni, drugačni, s posebnimi potrebami ... Vse to je lahko stres za učenca, učitelja in celoten razred, lahko pa obogatitev...**

Poleg tega se učenec še razvija in njegove lastnosti niso dokončne, zato lahko z dodatnim delom, socialnimi igrami, delom s starši marsikaj storimo za to, da bi se otrok preusmeril v razvoj bolj zdravih in učinkovitih značilnosti in navad. To velja za vse učence, še posebej pa tudi za tiste s posebnimi potrebami ali specifičnimi težavami. Vsakršna oblika pomoči ali dela z otrokom je bolj učinkovita, če se načrtuje skupaj s svetovalno službo in starši in če vključuje tako čas, preživet v šoli kot tudi doma; če je to seveda možno.

Če želimo imeti dober odnos z učencem, moramo upoštevati:

- enkratnost, individualnost vsakega otroka;
- otrokovo razumevanje situacije, kaj je problem za otroka;
- jezik otroka;
- namesto univerzalnih, za vse situacije in otroke enakih rešitev, moramo skupaj poiskati enkratne in posamezniku prilagojene rešitve ...

NEKAJ NAČINOV IZRAŽANJA PODPORE, RAZBREMENJEVANJA IN SPOPRIJEMANJA S STRESOM

Kar nekaj načinov za izražanje podpore in za razbremenjevanje smo že omenjali, zdaj pa navajam še nekaj zelo preprostih in uporabnih načinov za vsakodnevne stresne situacije.

Učenca lahko podpremo tako, da:

- ga pobožamo;
- ga pogledamo, mu neverbalno pritrdimo;
- izrazimo naklonjenost, razumevanje ali zanimanje;
- ga povabimo na pogovor po uri;
- upoštevamo njegovo mnenje, predlog;
- mu damo več možnosti, da se npr. izkaže ali popravi oceno ali popravi škodo;
- mu damo možnost, da se izrazi;
- opazimo napredek ali njegov trud;
- se držimo pravil;
- spoštujemo dogovor, njegovo zasebnost;
- mu postavimo jasne meje;
- mu prisluhnemo in si vzamemo čas zanj.

Kompleksnost dejavnikov stresa in šola

Ko se otrok uči obvladovanja stresa, pri tem dozoreva in se krepi. **Pretirano zaščitništvo je škodljivo, tako kot pretirano izpostavljanje stresorjem brez nudenja pravih vzorcev za soočanje s stresom in prave podpore.** Tudi v odrasli dobi je dobro ohranjati učenje veščin obvladovanja stresa, saj se svet okoli nas nenehno spreminja, zaradi česar je posameznik ves čas izpostavljen stresorjem. Čimbolj ko bo imel posameznik izdelane strategije spoprijemanja, tem lažje bo ujel ravnotežje.

Posameznikovo zaznavanje dogodkov in različnih situacij določa interakcija med dogodkom, okoljem in posameznikom ter njegova ocena določene situacije. Zato je potrebno pri kakršni koli pomoči učencem načrtovati dejavnosti na vseh treh ravneh in upoštevati medsebojne vplive med njimi ter učenčevo razlago določene situacije:

-
- usmerimo prizadevanja v spreminjanje okolja,
 - delujemo v smer spreminjanja posameznikovih sposobnosti spoprijemanja in podpremo že obstoječe sposobnosti spoprijemanja in
 - delujemo v smeri spreminjanja pogleda na situacijo ali dogodek.

Gre za kompleksno delovanje, na katerega ima vpliv ne samo učitelj, šolske razmere, ampak tudi starši in ne nazadnje oz. predvsem učenec sam. Katera koli omenjena sprememba se ne more zgoditi čez noč in brez odporov. Tako kot so se vsa leta oblikovali dosedanja načini, navade, ozračje, je potreben čas (leta), da se vzpostavijo novi.

1. Sprememba ali zamenjava domačega ali šolskega okolja

Če je za učenca okolje zelo stresno, skušamo vplivati nanj, na vedenje sošolcev, na domače razmere, odnos drugih učiteljev, način spraševanja itd. Druga možnost je, da okolje zamenjamo: npr. učenca premestimo v manj stresno okolje: novega učenca, ki ga sošolci zbadajo, npr. presedemo k mirnejšim sošolcem, da ima mir vsaj med poukom, v skrajnem primeru zamenjamo razred, šolo, se preselimo.

2. Sprememba posameznikovih sposobnosti spoprijemanja in podpora že obstoječim sposobnostim spoprijemanja

Z različnimi dejavnostmi lahko delujemo v smer spreminjanja vzorcev reagiranja, komuniciranja, razmišljanja, čustvovanja, vedenja. Pri vsaki spremembi moramo poiskati vire in tudi morebitne ovire, ki se bodo pojavile.

POGOVOR, KOMUNIKACIJA

- Pogovor o učenčevih težavah, izobraževanje in različni treningi spoprijemanja, učenje različnih novih veščin (npr. vključitev v nov krožek in podpiranje te dejavnosti), omogočanje in podpiranje ukvarjanja s športom, omogočanje pogovorov o različnih stresnih dogodkih.
- Pogovor o prepoznavanju stresnih simptomov (pospešen utrip srca, potenje dlani, kepa v želodcu).
- Pogovor o različnih vrstah stresa in pomoč učencem pri razlikovanju koristnega (eustres) in škodljivega stresa (distres): učencem pojasnimo, da je tudi distres lahko koristen. Življenje namreč ni brez težav. Čim prej se naučimo premagovati težave, tem bolje je za nas.
- Pogovor o različnih strategijah spoprijemanja s stresom: učencem pojasnimo, da je izogibanje ali beg od stresorjev (npr. beg v uživanje nedovoljenih drog, alkohola ali tobaka, sedenje pred televizijo) sicer ena možnih strategij spoprijemanja, a običajno ni učinkovita in sproži negativne posledice.

UČENJE NOVIH STRATEGIJ

- Poučevanje različnih strategij spoprijemanja in pomoč učencem pri prepoznavanju, katere strategije je primerno uporabiti v različnih situacijah. Pomembno je, da se učenci naučijo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja:
 - **Vpliv na stresne odzive:** - sproščanje, trebušno dihanje, dihalne vaje, aktivni odmori, telovadba, hoja v krogu, ples, poslušanje glasbe, pogovor s prijatelji, risanje, pisanje, druženje s hišnim ljubljencem ...
 - **Vpliv na spreminjanje misli, stališč, učenje prepričevanja in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke:**
 - samopoučevanje – narekujemo si navodila za izvedbo naloge;
 - reševanje problemov – se lahko izvaja v skupini in se po korakih načrtuje reševanje od začetka, ko se problem natančno opiše, do možnih rešitev in izbire, nato pa do izvedbe te rešitve po posameznih korakih;
 - vaja in simulacija situacij, ki povzročajo stres – kot je na primer vaja za primer požara na šoli, ali pa učenje reševanja pisnih preizkusov;
 - učenje praktičnih tehnik obvladovanja nalog – npr. delitev večje, zahtevne naloge na več manjših, bolj uresničljivih nalog – zapis vsakega koraka posebej in določitev časovnega roka za vsak korak;
 - menjavanje negativnih misli o samem sebi z alternativnimi nevtralnimi ali pozitivnimi mislimi (“Moje življenje ne bo nikoli boljše” lahko učenec spremeni v “Zdaj se pač počutim bedno, ampak moje življenje najbrž ne bo vedno tako, ampak boljše, če delam na tem ali poiščem pomoč.”);
 - učenje zadovoljstva, potem ko opravimo neko nalogo primerno ali “dovolj dobro” (smo zadovoljni, se pohvalimo, privoščimo si nekaj, kar imamo radi), namesto da od sebe in/ali drugih zahtevamo popolnost
 - **Vpliv na vedenje:**
 - samokontrola vedenja - izražanje naših občutkov na vljuden in odločen način namesto na pretirano agresiven ali pasiven način (“Jezi me, kadar kričiš name.” “Prosim, prenehajte kričati.”);

-
- trening asertivnosti, ko se učimo odločno, a vljudno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam gre/nam pripada; kar pomeni, da znamo natančno in jasno povedati, kaj si želimo in česa ne; da znamo jasno reči »ne«, če nečesa ne želimo ali nočemo;
 - trening socialnih veščin, ko se naučimo vesti in komunicirati v različnih skupinah in z različnimi ljudmi, s tem nam pa raste samozavest;
 - izgrajevanje mreže prijateljev, ki nam pomagajo premagovati težave na pozitiven način (Plašnega in osamljenega učenca lahko v krožek interesnih dejavnosti vpiše učitelj in ga tja tudi pripelje, nato ga večkrat vpraša, kako mu gre in ga spomni, da ne bi prenehal hoditi. Na ta način učencu poveča socialno mrežo).

Pomembno je, da se učenci naučijo uporabljati različne vrste strategij ter še posebej, kdaj katero uporabiti. Vendar pa vse strategije niso primerne za vse učence, pri izbiri strategij moramo biti zlasti pozorni na to, da so primerne učenčevi starosti (npr. strategije, ki zahtevajo razmišljanje in spreminjanje lastnih neustreznih misli in prepričanj, za mlajše učence niso najbolj primerne).

Vloga učiteljevega modeliranja pri učenju ustreznih strategij spoprijemanja: učinkovito je, če učitelj učencem omogoči, da ga opazujejo pri spoprijemanju s stresnimi situacijami ter zraven razlaga, kako sam rešuje probleme. To je še zlasti pomembno za učence, ki se vedejo agresivno in impulzivno.

3. Sprememba pogleda na situacijo

Na spremembo pogleda na določeno situacijo vplivamo s spreminjanjem svojih misli in tudi s tem, da raziščemo, kako lahko odgovorimo na zahteve okolja, kakšne sposobnosti imamo na voljo, kje so viri moči.

Včasih tudi uporaba omenjenih strategij in tehnik ni dovolj; ampak je potreben posvet s šolskim svetovalnim delavcem, psihologom ali zdravnikom.

ČUJEČNOST JE NAČIN ZA LAŽJE SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Čuječnost kot pojem se v psihologiji in sorodnih vedah v zadnjih letih zelo pogosto pojavlja. Biti čuječ pomeni zavedati se svojega počutja, razpoloženja, čustev, misli, zaznav (vonja, okusa, tipa, barv, drugih občutenj), spominov, predstav oziroma česarkoli, kar je trenutno prisotno v našem doživljanju. Pomeni objektivno opazovanje samega sebe in svojega doživljanja, brez presojanja, ne glede na to, ali je to doživljanje dobro ali slabo. Pomeni sprejemanje sebe takšnega, kot smo v tem trenutku, zavedanje svojih misli, občutkov in vedenja. V literaturi čuječnost pogosto srečamo tudi pod pojmom osredotočeno zavedanje ali pa zavestna pozornost.

Čuječnost kot način življenja lahko pozitivno vpliva na posameznikovo doživljanje stresorjev, saj se lažje soočamo z izzivi vsakdana, vendar pa nam sodobni način življenja pogosto preprečuje, da bi se polno zavedali sedanjega trenutka.

Biti tukaj in sedaj

Biti tukaj in sedaj temeljno vodilo čuječnosti. Na kratko lahko rečemo, da je čuječnost sestavljena iz dveh komponent, ki nastopata hkrati:

- zavedanja svojega doživljanja v sedanjem trenutku, kar omogoča povečano prepoznavo notranjega doživljanja in zaznav iz zunanjega sveta, ki se v posamezniku odvijajo v danem trenutku;
- usmerjanja na doživljanje oz. nekritično sprejemanje tega doživljanja (z radovednostjo, odprtostjo in sprejemanjem, brez kritičnega ocenjevanja).

Čuječnost pomeni vzeti si čas zase, posvetiti se sebi in svojemu doživljanju v sedanjem trenutku, **tukaj in sedaj**, iz položaja nepristranskega opazovalca, brez poskusov, da bi svoje doživljanje spremenil.

To dvoje posamezniku omogoča, da se zaveda subjektivnosti svojih misli in čustev ter dejstva, da so vsa občutenja v življenju prehodna in minejo.

Kaj pomeni čuječnost v našem vsakdanjem življenju? Ljudje ne preživimo prav veliko časa zavedajoč se sedanjega trenutka. Vsakodnevno več kot polovico časa preživimo v svojih mislih, premišljuječ o preteklosti in prihodnosti, trenutnega pa se skoraj ne zavedamo. Naše čustvovanje, mišljenje in reagiranje je v glavnem odraz naučenih, rutinskih vzorcev. Ko se odločimo za čuječnost, to pomeni da si namenoma vzamemo čas za usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, sedanje zaznave, čustva, misli. Brez presoje o tem, kaj je dobro ali slabo. Na ta način opazimo naše navade, (ponavljajoče) vzorce našega čustvovanja, mišljenja in vedenja. Opazimo, da se naša čustva in misli spreminjajo, da minejo, da je veliko »samo v naši glavi« in v resnici ne obstaja (misli niso dejstva). Vse to nam daje priložnost, da nase gledamo iz druge perspektive, iz vidika tretje osebe, da se opazujemo in si vzamemo odmor - čas preden reagiramo.

Pojem čuječnosti je star vsaj nekaj tisoč let, izhaja iz budizma, vendar je prisoten tudi v drugih religioznih in filozofskih tradicijah. Po letu 2000 se pogosteje pojavlja tudi v znanosti, največkrat v povezavi z duševnim zdravjem, srečo in spoprijemanjem s stresom. Čuječnost je univerzalni fenomen in je neodvisen od različnih duhovnih, filozofskih, religioznih nazorov, cilj čuječnosti pa ni doseganje višjih ravni zavedanja, niti sprostitvev, temveč povečana pozornost na doživljanje v sedanjem trenutku.

Meditacija je formalno ena izmed temeljnih tehnik za vadbo čuječnosti, vendar pa smo lahko čuječi tudi na druge načine. Obstajajo tudi druge tehnike, ki so bolj primerne za otroke in mladostnike in temeljijo na usmerjeni pozornosti, zavedanju in sprejemanju zunanje okolice in notranjega doživljanja posameznika. Pri vadbi čuječnosti je bistvenega pomena tudi notranja naravnost posameznika, gojenje sedmih lastnosti: napresojanje, potrpljenje, »začetniški um« (doživljanje, ki ni obremenjeno z našimi pričakovanju in predhodnimi izkušnjami, kot bi se nečim srečali prvič), zaupanje, prizadevanje, sprejemanje in nenavezanostjo (v angl. *letting go*).

Čuječnost v praksi

Čuječnost temelji na nepresojajoči, sprejemajoči drži do notranjega doživljanja. **Programi razvijanja čuječnosti vključujejo sprejemanje misli, čustev, impulzov, bolečine in drugih kognitivnih, čustvenih in telesnih pojavov, brez poskusov, da bi jih spremenili, jim ubežali ali se jim izognili.** Ljudje se namreč po naravi raje izogibamo neprijetnim čustvom in mislim, raje jih potlačimo, odrinemo, jih skušamo spregledati ali se zaposlimo s čim drugi. To povzroči, da se tovrstne misli in čustva samo še okrepijo in nas preplavijo, mi pa se ujamemo v začarani krog potlačevanja in odrinjanja čustev, kar pušča negativne posledice v razpoloženju in počutju, pojavijo se lahko tudi duševne motnje (npr. anksioznost, depresivnost) ali psihosomatske težave (občutja napetosti, bolečine v želodcu, glavoboli ...).

Če smo dovolj pogumni, sprejmemo življenjsko situacijo kot je - z vsemi plusi in minusi. Uporabimo pristop čuječnosti, neprijetne misli in čustva opazimo in se jih tudi zavedamo. Ne poskušamo se proti njim boriti, jim ubežati ali jih spremeniti. Na njih gledamo kot na nekaj, kar pride in odide, ne da bi nam bilo potrebno za to karkoli storiti (primerjava z reko, ki teče ali oblaki na nebu, ki se ves čas spreminjajo). To je običajno že dovolj, da negativna čustva in misli izgubijo na moči. Velja namreč, da bolj kot se proti svojim čustvom in mislim borimo, bolj so močna in obratno, bolj kot jih sprejemamo in jim dovolimo, da obstajajo, manj imajo vpliva na nas.

Uporaba čuječnosti je način življenja, ki ga dosežemo z veliko vaje – namreč, ko smo čuječi na dogajanje okoli sebe in v sebi gledamo drugače. Do svojega doživljanja zavzemamo perspektivo nepristranskega opazovalca – objektivno držo. Zavedamo se, da je naše doživljanje subjektivno. Zavedamo se, da naše misli niso objektivna dejstva, torej nekaj kar v resnici drži, temveč so to le zaznave trenutnih dogodkov v našem umu, ki se lahko skladajo z resnico, lahko pa tudi ne. S tem se zmanjša velik del stiske, ki jo lahko občutimo, ko popolnoma verjamemo in sledimo vsem svojim mislim, čustvom in razpoloženjem. Ne ukvarjamo se s skrbmi »Kaj bi se lahko zgodilo, kaj pa če...?«, temveč smo prisotni v tem trenutku, tukaj in zdaj, identificiramo in sprejmemo čustva in misli, ne glede na to, kako pozitivne oz. negativne so.

Primer: Odpravljam se na preverjanje znanja. Sem nervozen, zmeden in imam občutek, da preverjanja ne bom dobro izpeljal.

Običajna reakcija: Imam tremo, počutim se napeto, strah me je, imam občutek, da nič ne znam, da bom dobil vprašanja, na katera se nisem sploh nič pripravil in vse skupaj bo res slabo za moj letošnji uspeh. Ob misli na preverjanje znanja se počutim obupno in moja glava je polna črnih misli, kaj vse se lahko zgodi, če preverjanja znanja ne opravim. Zajema me panika.

V takšnem primeru obstaja velika verjetnost, da se v takih negativnih mislih in čustvih popolnoma izgubim in dejansko preizkus znanja slabo opravim.

Pristop čuječnosti: Brez presojanja se opazujem. Sem tukaj in sedaj. Opazim, da sem napet, živčen, da se mi tresejo roke. Občutim slabost v želodcu in vrtoglavico. Prepoznam strah, napetost, nervozo, vsa občutja sprejemem kot popolnoma običajna v tej situaciji (preverjanje znanja). Priznam, da moja napetost, nervoza in strah obstajajo in to je povsem običajno v takšni situaciji. Zavedam se, da so to le občutki v glavi in telesu. Sprejemam svoje občutenje in se zavedam, da bo tudi to minilo. Sem tukaj in sedaj, ne ukvarjam se z mislijo, kaj vse se lahko zgodi, če preizkusa znanja ne opravim, temveč se osredotočim na trenutno situacijo – preverjanje znanja. Poskušal se bom umiriti in izpolniti test. Opazim, da se moj strah sčasoma manjša in naposled mine.

Čuječnost nam omogoča izstopiti iz ustaljenih, naučenih in pogosto škodljivih vzorcev, kar pomeni, da se zavemo, kaj se v tem trenutku zares dogaja in izberemo vedenje, ki je takrat najprimernejše. Biti čuječ pomeni biti v stiku s seboj: pomaga pri zgodnjem prepoznavanju slabega počutja, poveča toleranco do negativnih čustvenih stanj, vodi do sprememb v vzorcih mišljenja in odnosa do svojih misli, omogoča uporabo različnih spretnosti za spoprijemanje in prepoznavo zgodnjih znakov problemov, omogoča biti v stalnem stiku s samim seboj, krepí občutja notranjega miru, sprostitev in občutja stabilnosti.

Čuječnost za otroke in mladostnike

Čuječnost pri otrocih je manj raziskana, pa vendar so majhni otroci že po naravi bližje čuječnosti kot odrasli, saj svet sprejemajo z radovednostjo, odprtostjo in sprejemanjem, za njih je vsaka izkušnja sveža (prijemajo, ovohavajo, okušajo stvari,...), živijo v sedanjem trenutku in so manj obremenjeni s preteklostjo in prihodnostjo. Po drugi strani pa je sodobni način življenja zaznamovan z naglico, težnjo k opravljanju več opravil naenkrat, močni usmerjenosti k popolnosti in načrtovanju prihodnosti. Raziskave kažejo pozitivne učinke čuječnosti tudi pri učencih, saj pripomore k otrokovi boljši pozornosti, boljšemu kratkoročnemu spominu in posledično uspešnejšemu učenju, poleg tega pa tudi zavedanju notranjega in zunanjega dogajanja, samorefleksiji (kaj mislim? vidim? čutim?), razumevanju kako delujejo misli in čustva, manjši impulzivnosti. Dolgoročno pripomore tudi k boljšemu splošnemu počutju in manjšemu občutenju stresa ter boljšim medosebnim odnosom, saj boljše opazovanje in razumevanje sebe pozitivno vpliva tudi na boljše razumevanje drugih.

Čuječnost otrokom predstavljamo na nekoliko drugačen način kot odraslim, saj pri otrocih upoštevamo njihovo starost in razvojne zmožnosti (npr. potrebujejo konkretna, preprosta in jasna navodila, manj verjetno znajo ubesediti svoje misli in čustva, pozornost lahko vzdržujejo

krajši čas, ...) in posebnosti (so bolj domiselni in kreativni, njihova glavna aktivnost je igra, starejši otroci so bolj zadržani pri prakticiranju nenavadnih nalog, najstniki se pogosto vedejo uporniško in ne želijo sodelovati ...). Ko čuječnost predstavljamo otrokom, je zato zelo pomembno izbrati pravi pristop, zelo pomembna pa je tudi notranja naravnost izvajalca in lasten razvoj na tem področju.

Vaje čuječnosti naj bodo zabavne, preproste in kratke (5 do 15 min), postopoma naj postanejo bolj zahtevne. Če je le mogoče, naj bodo srečanja z otroci sproščujoča, vključujejo pa naj tudi pogovor o uporabi čuječnosti v vsakodnevem življenju oz. čuječnosti kot načinu življenja. Sposobnost čuječnosti ima prav vsakdo, le ohranjati in razvijati jo je potrebno. Otroci so idealna ciljna skupina, saj jim lahko po korakih pomagamo, da čuječnost postane njihov način življenja. Pri delu z otroci poudarjamo in krepimo posamezne elemente čuječnosti:

- čas zase, za razmislek, za umiritev;
- usmerjanje pozornosti, zavedanje in sprejemanje zaznav iz zunanje okolice;
- usmerjanje pozornosti, zavedanje in sprejemanje notranjega doživljanja (misli, čustva), brez presojanja in spreminjanja;
- opazovanje sebe iz vidika tretje osebe;
- zavedanje dogajanja » tukaj in sedaj«;
- zavedanje, da vse mine.

Čuječnost je vadba zavestnega življenja - boljšega zavedanja zunanjega okolja (vonjev, zvokov, tega kar vidijo, svojega gibanja) in notranjega doživljanja (misli, čustev). Pomembno je prakticiranje čuječnosti v vsakodnevem življenju - to so lahko majhni vsakodnevni rituali: npr. čuječnost pri hranjenju, čuječnost pri umivanju zob, čuječno dihanje pred preverjanjem znanja/opravljanjem domače naloge/pred spanjem, čuječnost pri sprehodu od šole do doma, opravljanje enega opravila na enkrat (npr. ko poslušáš glasbo jo poslušáš, ne da zraven delaš še domačo nalogo in klepetaš po telefonu ...).

Šola je idealni prostor za predstavitev čuječnosti otrokom, saj se vaje lahko prilagodijo posameznim starostim, se izvajajo skupinsko ali individualno, krajši ali daljši čas. Primerne so za začetek vsakega šolskega dneva, za izvajanje med odmori ali pred različnimi »stresnimi« dogodki (npr. pred testi znanja, tekmovanji).

Vadba čuječnosti za otroke in mladostnike - po korakih

Vadba čuječnosti pri otrocih običajno ne temelji na meditaciji, ki je sicer formalno temeljno orodje treningov čuječnosti. Čuječnost vpeljujemo po korakih: začnemo pa z vajami usmerjanja pozornosti na dihanje, nadaljujemo z vajami, v katerih se učimo usmerjanja pozornosti in zavedanje zaznav iz zunanje okolice (npr. zaznavanje zvokov/vonjev/barv/okusov, pozorno opazovanje itn.), nato sledijo vaje pri katerih opazujemo in se učimo zavedanja notranjega dogajanja (najprej občutkov telesa, nato misli in čustev). Učimo se usmerjati na doživeto in vse to nekritično sprejemati. Pri večjih otrocih lahko izvajamo tudi meditacijo, ki jo predstavimo kot orodje, ki nam pomaga pri zavedanju naših trenutnih doživljanj, posvečanju sebi in svojemu doživljanju v sedanjem trenutku.

KO UČENCA STRESE STRES - VAJE¹

KAZALO

1. SKLOP: O STRESU

TEMA: KAJ JE ZAME STRES?

TEMA: KAJ ME NAJBOLJ STRESA ALI OBREMENJUJE?

TEMA: ZNAKI STRESA

TEMA: STRESNI DOGODKI

TEMA: ŽIVLJENJE= DOBRI +SLABI DOGODKI

TEMA: DOGODKI IN STVARI NAD KATERIMI NIMAMO NADZORA

TEMA: PREPOZNAVANJE STRESNIH SITUACIJ IN REAKCIJ

TEMA: FIZIČNI IN ČUSTVENI UČINKI STRESA

2. SKLOP: SPOZNAVAM SE IN SE SPREMINJAM

TEMA: ČUSTVA

TEMA:KDO SEM JAZ IN KAJ MI VELIKO POMENI?

TEMA: SPREJEMANJE VSEH ČUSTEV

TEMA: MOJE MISLI

TEMA: VIDETI SVOJE DOBRE LASTNOSTI, RAZMIŠLJATI DRUGAČE

TEMA: SKRIB ZASE NE POMENI SEBIČNOSTI

TEMA: SAMOPODOBA

3. SKLOP: SPOPRIJEMAM SE S STRESOM – SPRETNOSTI

TEMA: AKTIVNO POSLUŠANJE

TEMA: REČI NE

TEMA: IGRA VLOG – KOMUNICIRANJE

4. SKLOP: SPROŠČAM SE

TEMA: DIHALNE VAJE

TEMA: TREBUŠNO DIHANJE

TEMA: PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

TEMA: VAJE IZ JOGE SMEHA

5. SKLOP: VADIM ČUJEČNOST

TEMA: ČUJEČE DIHANJE

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM ZUNANJO OKOLICO

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJE TELO

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJA ČUSTVA, MISLI

Legenda:

M – vaja za mlajše učence

S – vaja za starejše učence

¹ Gradivo ni lektorirano.

1. SKLOP:
0 STRESU

TEMA: KAJ JE ZAME STRES? (S)

VAJA 1: Predstave o stresu, kaj me najbolj obremenjuje (S)

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 povemo, 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.

Kaj pomislite ob besedi stres?

Kaj me najbolj obremenjuje?

VAJA 2: Kiparji (S)**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.

TEMA: KAJ ME NAJBOLJ STRESA ALI OBREMENJUJE? (M, S)

VAJA 1: Dopolnjevanje stavkov (M, S)

NAMEN:

Spoznati, katere stresne situacije sprožajo kakšna čustvena stanja.

NAVODILO:

Učencem damo liste, na katerih morajo dopolniti stavke. Učenci nato preberejo oz. povedo, kaj so napisali. Učitelj na tablo napiše občutja (nezadovoljstvo, jeza, žalost, skrbi, obup) in odgovore učencev. Potem pod vsako čustvo pišemo, zakaj se tako počutimo. Npr. pod nezadovoljstvo: šolske ocene, nesoglasja s starši, ...

Na koncu jih vprašamo, ali bi seznam še dopolnili in se pogovorimo o posameznih čustvih, občutjih in kdaj se pri njih pojavljajo.

Matej/Ina pride k tebi in ti pove: Nezdovoljen sem in nesrečen, zato ker...

Pomisl, kaj bi ti lahko rekel. Lahko pove eno ali več stvari.

Matej/Ina pride k tebi in ti pove: Jezen sem, zato ker...

Pomisl, kaj bi ti lahko rekel. Lahko pove eno ali več stvari.

Matej/Ina pride k tebi in ti pove: Žalosten sem, zato ker...

Pomisl, kaj bi ti lahko rekel. Lahko pove eno ali več stvari.

Matej/Ina pride k tebi in ti pove: Strah me je, ker...

Pomisl, kaj bi ti lahko rekel. Lahko pove eno ali več stvari.

Matej/Ina pride k tebi in ti pove: Zelo me skrbi, da...

Pomisl, kaj bi ti lahko rekel. Lahko pove eno ali več stvari.

Matej/Ina pride k tebi in ti pove: Čisto sem obupan, ker...

Pomisl, kaj bi ti lahko rekel. Lahko pove eno ali več stvari.

VAJA 2: Kako različne situacije vplivajo name? (M, S)

NAVODILO:

Učence prosimo, naj narišejo situacije, ki jih delajo:

- nesrečne,
- jezne,
- žalostne,
- prestrašene,
- zaskrbljene,
- obupane.

Učenci lahko izžrebajo situacije oz. si sami izberejo eno ali dve situaciji, lahko pa jim mi razdelimo naloge.

VAJA 3: Kolaž čustev (M)**NAMEN:**

Spoznati, katere stresne situacije sprožajo kakšna čustvena stanja.

Kaj potrebujemo:

- Velika pola papirja, debelejše pisalo, lepilo
- 2 fotografiji dečka ali deklice; ena izraža zadovoljstvo, druga zaskrbljenost, žalost...

Metoda dela:

- Delo v skupini, pogovor, demonstracija izdelka

NAVODILO:

Dejavnost poteka v manjših skupinah, in sicer 4- 6 udeležencev. Vsaka skupina dobi papir, fotografijo dečka ali deklice, ki jo nalepi na sredino lista ter pisalo.

Udeleženci okrog fotografije pišejo, zaradi katerih stvari je otrok srečen, zadovoljen oziroma zaradi katerih stvari je nesrečen, žalosten.

Sodelujejo vsi, napišejo vse odgovore. Liste razobesimo in se z vso skupino pogovorimo:

- Katere situacije se največkrat ponavljajo?
- Kaj običajno naredimo, kadar smo nesrečni ali žalostni?

TEMA: ZNAKI STRESA (M, S)

VAJA 1: Moji znaki stresa (M, S)

NAMEN:

Ugotoviti, kako se pri posameznem učencu kažejo znaki stresa in kateri prevladujejo.

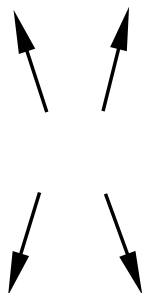
NAVODILO:

Vajo lahko naredimo individualno ali pa v paru tako, da učenci sprašujejo drug drugega. Za izhodišče lahko vzamejo situacije, ki so jih napisali pri prvi vaji.

Na poti domov srečaš Urbana (za deklice naj bo Mojca), ki je videti nesrečen in zaskrbljen. Na sredini nariši Urbana/Mojco tako, da bo videti nesrečna, v kvadratih pa obkroži ali napiši, kaj takrat razmišlja, kako se počuti, kaj doživlja ...

Nihče me ne mara.
Tega ne zmorem!
To je grozno, kar se mi dogaja!
Vsi pritiskajo name!
Težko mi je!
Slabo se počutim!
Preveč je vsega!
Ne morem razmišljati.
Ne znam.

Nimam volje
Na jok mi gre.
Ne morem zaspati
Vsi mi gredo na živce.
Nočem se družiti z ljudmi.
Nisem lačen-a.
Ne da se mi pogovarjati.



Strah me je.
Jezen sem.
Vse bi pretepel.
Žalosten sem.
Vse me prizadene.
Ne vem, kaj bi delal-a.
Razdražljiv sem.
Nič mi ni smešno.
Skrbi me.

Potne dlani
Pospešen srčni utrip
Glavobol
Trebušne bolečine
Izpuščaji na koži
Zadrževanje diha
Mrzle roke
Slabost
Driska
Zakrčene mišice
Bolečine

VAJA 2: Moji znaki stresa (S)

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.

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

VEDENJE

Pomanjkanje volje
 Neorganiziranost
 Jokavost
 Nespečnost ali preveč spanja
 Umikanje v samoto
 Izguba teka ali pretirana ješčost
 Nekomunikativnost
 Pozablljivost

ČUSTVA

Potrto
 Napetost, živčnost
 Strah
 Jeza, agresivnost
 Pretirana občutljivost
 Razdražljivost
 Pomanjkanje odločnosti
 Izguba smisla za humor
 Nezaupanje
 Žalost

TELO

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

Katerih znakov je največ?

Katere najtežje prenašam?

TEMA: STRESNI DOGODKI (S)

VAJA 1: Stresni dogodki v zadnjih 6-ih mesecih (S)

NAMEN:

Prepoznati, kateri vse dogodki so lahko povzročitelji stresa v učenčevem življenju, kako stresno je njegovo življenje v zadnjih 6-ih mesecih.

Kaj potrebujemo?

- List papirja
- Metode
- Individualno delo, pogovor z vsemi

NAVODILO:

Obkroži, katere dogodke si doživel v zadnjih 6 mesecih. Nato izračunaj rezultat za vsako kategorijo. Sledi pogovor o rezultatih.

Število zelo stresnih dogodkov, ki si jih obkrožil, pomnoži z 20 =

Število srednje stresnih dogodkov, ki si jih obkrožil, pomnoži z 10 =

Število srednje stresnih dogodkov, ki si jih obkrožil, pomnoži s 5 =

Seštej vse troje, da dobiš končno vsoto =

Nato poglej, v katero kategorijo sodiš:

0-20: V tvojem življenju v zadnje pol leta ni bilo preveč stresnih dogodkov.

21-80: V tvojem življenju v zadnje pol leta stresni dogodki lahko povzročajo probleme.

81-100: Stres verjetno na tvoje življenje deluje negativno.

101 in več: Zelo verjetno občutiš veliko s stresom povezanih problemov.

ZELO STRESNO	SREDNJE STRESNO	MANJ STRESNO	
Smrt v družini	Uporaba drog kot način pobega iz realnosti	Javno zasmehovanje	Doseči nekaj novega
Smrt prijatelja	Težave s spolnostjo	trpinčenje	Izbira študija
ločitev	Spremembe pri starših	Menjava šole	Sprememba v spalnih navadah
Izguba ljubljence	Pričakovanja staršev	Selitev	Selitev prijatelja
Zloraba	Spremembe pri osebnih ali družinskih financah	Spremembe v času pred različnimi ekrani	Težave z učitelji
Težave s pravnim sistemom	Težave s starši ali sorojenci	Spremembe prijateljev	Kontrolke, izpiti, spraševanja
Kronična bolezen	Izključitev iz šole	Spremembe odgovornosti doma	Slabe ocene
Začetek bolezni pri bližnjem	Nov partner od očeta ali mame, novi polbratje ali polsestre	Vozniško dovoljenje	diploma
Nosečnost ali splav		Javni nastop	Povečano delo za šolo
		Izguba privilegijev	Prihod na fakulteto

TEMA: ŽIVLJENJE = DOBRI + SLABI TRENUTKI (S)

VAJA 1: Slabi trenutki (S)

NAMEN:

Z učenci se pogovorimo o tem, da je življenje sestavljeno tako iz dobrih kot slabih trenutkov. Pogosto želimo slabe trenutke odriniti na stran, vendar pa so tudi ti del življenja. Če ne bi izkusili slabih trenutkov, potem tudi dobrih ne bi opazili.

NAVODILO:

Učenci dobijo nalogo, da nekaj dni, ob koncu dneva zabeležijo trenutek, ko so se počutili neprijetno. Najprej opišejo trenutek, potem opišejo svoja čustva ob tem (npr. jezen, žalosten, bilo me je sram...), kakšni so bili ob tem telesni občutki (npr. postalo mi je vroče, lica so mi žarela, čutil sem cmok v želodcu...) in kaj o tem trenutku menijo sedaj.

Primer:

Metka se je v šoli spotaknila in padla pred skupino najbolj priljubljenih učencev v šoli. Smejali so se ji, ona pa se je počutila tako osramočeno in nerodno. Pri prvi šolski uri je bila vprašana in ni znala odgovoriti na popolnoma nobeno vprašanje. V glavi je občutila zmedo, misli so tavale sem in tja, odgovoriti pa ni znala. Počutila se je grozno. Nesposobno, žalostno.

Primer	Dogodek	Moja čustva, misli	Telesni občutki	Kaj čutim in mislim sedaj
Dan 1				
Dan 2				
Dan 3				
...				

Sledi pogovor o tem, kakšne so bile njihove izkušnje z opazovanjem neprijetnih trenutkov. Kako so se takrat počutili? Ali so se zaradi zapisovanja in analize počutili še slabše? Ali so spremenili odnos do neprijetnih čustev, misli in občutij? Ali se je kateri od teh dogodkov razrešil sam od sebe? Ali je kateri postal še bolj neprijeten? Kaj bi lahko naredili v zvezi s tem?

VAJA 2: Dobri trenutki (S)**NAMEN:**

Z učenci se pogovorimo o tem, da je življenje sestavljeno tako iz dobrih kot slabih trenutkov. Pogosto želimo slabe trenutke odriniti na stran, vendar pa so tudi ti del življenja. Če ne bi izkusili slabih trenutkov, potem tudi dobrih ne bi opazili.

NAVODILO:

Vsakdo si želi življenje preživeti lepo, v samih dobrih trenutkih in sreči. Za občutja sreče pa ni zadosti samo želja in pogovor o tem, ampak je potrebno dobre trenutke tudi opaziti in v življenju početi to, kar te osrečuje.

Primer:

Tina je bila vesela, ker so ji starši končno dovolili, da se udeleži koncerta svoje najljubše rock skupine. Tudi sicer je bila kar zadovoljna. S prijatelji se je dobro razumela in tudi v šoli ji je šlo kar dobro. Končno je popravila oceno iz matematike, za kar se je res potrudila.

Včasih slabi trenutki pretehtajo dobre, ampak zagotovo se vsak dan zgodi vsaj nekaj dobrih trenutkov, četudi imate občutek, da je slab dan. Morda dobrih trenutkov le ne opazite.

Učenci dobijo nalogo, da nekaj dni, v vsakem dnevu zabeležijo trenutek, ko so se počutili prijetno. Najprej opišejo trenutek, potem opišejo svoja čustva ob tem (npr. vesel, vznemirjen, srečen...), kakšni so bili ob tem telesni občutki (npr. nisem se mogel nehati smejati, občutil sem veliko energije...) in kaj o tem trenutku menijo sedaj.

Primer	Dogodek	Moja čustva, misli	Telesni občutki	Kaj čutim in mislim sedaj
Dan 1				
Dan 2				
Dan 3				
...				

Sledi pogovor o tem, kakšne so bile njihove izkušnje z opazovanjem prijetnih trenutkov. Kako so se počutili?

Kaj če bi na dneve gledali preprosto kot na dneve, torej ne kot na dobre ali slabe, prijetne ali neprijetne, temveč samo kot dneve, ki so sestavljeni tako iz dobrih kot iz slabih trenutkov?

VAJA 3: Kaj je sreča, asociacije na besedo »sreča« (S)

NAMEN:

Pogovor o tem, kaj učence osrečuje, kaj je sreča, srečni dogodki.

NAVODILO:

Asociacije na besedo »sreča«. Razmislek o nekom, za katerega učenec meni, da je srečen.. To osebo naj vpraša o tem, kaj mu pomeni sreča.

Spomin na nedavni srečni dogodek? Kaj bi lahko sami storili, da bi bili vsaj tako srečni kot sedaj oz. srečnejši?

TEMA: DOGODKI IN STVARI NAD KATERIMI NIMAMO NADZORA (S)

VAJA 1: Nad čim imam nadzor? (S)

NAMEN:

Cilj delavnice je prepoznati, da nad nekaterimi situacijami/dogodki nimamo nadzora.

Kaj potrebujemo?

- List papirja
- Metode
- Pogovor, individualno delo

NAVODILO:

V življenju nimamo nadzora nad vsemi dogodki in stvarmi. Če bi ga imeli, potem ne bi bilo razloga, da smo pod stresom, saj bi vse potekalo tako kot želimo in pričakujemo. Nadzora nimamo npr. nad vremenom, medtem ko je npr. učenje odvisno povsem od naše volje.

Primer:

Tina in Manca sta se že nekaj časa dogovarjali, da bosta skupaj odšli po nakupih, saj sta si želeli kupiti obleko za prihajajoči šolski ples. Tina se je zares veselila skupnega popoldneva, vendar pa se v nekaj tednih z Manco nista uspeli dogovoriti za ustrezen termin. Kadar je imela Tina čas, ga ni imela Manca in obratno. Datum šolskega plesa se je približeval in Tina je bila zelo pod stresom, ker še ni imela obleke.

Pogovor: Učence povprašamo, kaj lahko stori Tina? In kaj bi oni storili?

Nato naj učenci vzamejo prazen list papirja, ki ga razdelijo na 5 področij (DRUŽINA, ODNOSI Z DRUGIMI, ŠOLA IN DRUGE DEJAVNOSTI, ZDRAVJE IN POČUTJE, VEDENJA ZA IZOGIBANJE TEŽAVAM), pod vsako od kategorij naj napišejo težave, ki jih trenutno imajo na tem področju.

Ko končajo, obkrožijo tiste probleme, nad katerimi imajo nadzor in jih lahko spremenijo in prečrtajo tiste, nad katerimi nimajo nobenega nadzora.

Nauk delavnice je, da naj svoj trud usmerijo na probleme, nad katerimi imajo nadzor in posledično lahko kaj spremenijo.

TEMA: PREPOZNAVANJE STRESNIH SITUACIJ IN REAKCIJ (S)

VAJA 2: Prepoznavanje stresnih situacij in reakcij (S)

Vaja je lahko nadaljevanje prejšnje ali pa je samostojna.

NAMEN:

Namen vaje je, da učenci poročajo o tem, kaj je zanje trenutno najbolj stresno in zakaj, katera čustva, misli so prisotna v teh stresnih situacijah in katere strategije uporabljajo, da bi jih »stresalo« manj.

Kaj potrebujemo?

- List papirja
- Metode
- Individualno delo, pogovor z vsemi.

NAVODILO:

Učenci na liste (primer lista je spodaj) napišejo, katera od naštetih področij (družina, vrstniki, odnosi, šola, prosti čas,...), jih trenutno najbolj skrbi, stresa in zakaj – bolj podrobno? Npr.

- prijatelji: npr. težave s fantom/punco, odnosi z njimi, tekmovanje, ali me bodo sprejeli in imeli radi, strah, da bodo izdali skrivnost,...
- Šola: npr. ocene, kakšen predmet, matematika, sošolci, kakšen učitelj, domača naloga, želja po biti najboljši,...
- Družina: npr. finančni problemi, odnos med staršema, odnos z mamo ali očetom, bolezni, težave z brati ali sestrami, pravila,...
- Drugo: npr. strahovi, kdo sem, kaj bo v prihodnosti, zunanji izgled, religiozna vprašanja, zdravje, ...

Nato pa odgovorijo na spodnja vprašanja.

Ko pomislijo na to konkretno situacijo, katere misli se jim podijo po glavi?

Ko pomislijo na to situacijo, katera občutja jih prevevajo?

Kaj že delajo v zvezi s tem, da bi jih ta situacija manj skrbela, stresala?

Na koncu se pogovorite, ali so strategije, ki jih uporabljajo ustrezne v smislu, da z njimi rešujejo/se soočajo s situacijo ali gre bolj za umikanje, beg in nereševanje situacije?

Ali lahko kaj od tega, kar jih stresa ali skrbi, odstranijo? Kakšne so možne rešitve teh situacij?

Napiši, katero od naštetih področij (družina, vrstniki, odnosi, šola, prosti čas,...), te trenutno najbolj skrbi, spravlja v stres in zakaj – bolj podrobno? Npr.

PRIJATELJI: npr. težave s fantom/punco, odnosi z njimi, tekmovanje, ali me bodo sprejeli in imeli radi, strah, da bodo izdali skrivnost,...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, povzročala manj stresa?

ŠOLA: npr. ocene, kakšen predmet, matematika, sošolci, kakšen učitelj, domača naloga, želja po biti najboljši,...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, stresala?

DRUŽINA: npr. finančni problemi, odnos med staršema, odnos z mamo ali očetom, bolezni, težave z brati ali sestrami, pravila,...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, stresala?

DRUGO: npr. strahovi, kdo sem, kaj bo v prihodnosti, zunanji izgled, religiozna vprašanja, zdravje, ...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, stresala?

Premisli o novih možnostih za to, da bi se te situacije rešile oz., da bi te manj skrbele. Premisli, na kaj imaš vpliv in na kaj ne?

TEMA: FIZIČNI IN ČUSTVENI UČINKI STRESA (S)

VAJA 1: Znaki stresa na telesni ravni (S)

NAMEN:

Seznanimi učence s fizičnimi in čustvenimi učinki stresa in jim pomagati prepoznati, kaj se v stresu dogaja z njimi, katera čustva prepoznajo pri sebi.

Kaj potrebujemo?

- List papirja
- Metode
- pogovor z vsemi, individualno delo

NAVODILO:

Vaja je sestavljena iz dveh delov, ki jih lahko izvedete skupaj ali posebej.

Najprej se pogovorimo, kaj se dogaja, ko se počutimo ogrožene in se sproži stresna reakcija – boj ali beg, in kaj se dogaja, ko se sprostimo. V pomoč nam je lahko spodnja tabela.

STRESNA REAKCIJA		SPROSTITVENA REAKCIJA
↑	SRČNI UTRIP	↓
↑	KRVNI PRITISK	↓
↑	MIŠIČNA ZAKRČENOST	↓
plitvo	DIHANJE	globoko/trebušno
upočasni	PREBAVNA AKTIVNOST	
↑	TELESNA TEMPERATURA	↓

Legenda:



Se zniža, zmanjša



Se zviša, poveča

Nato prosimo učence, da razmislijo in obkrožijo tiste fiziološke znake, ki se pri njih pojavijo, ko so pod stresom/ko se počutijo ogrožene npr.: preveč/premalo spanja, izguba/povečanje apetita potne/mrzle dlani, glavobol, hiter srčni utrip itd.

Nato se pogovorite z njimi, ali opazijo te znake, ali jih ignorirajo in kaj naredijo, ko jih opazijo.

Razmisli in obkroži tiste znake, ki se pri tebi pojavijo, ko si pod stresom/ko se počutiš ogrožen npr.:

Preveč/premalo spanja

Izguba/povečanje apetita

Potne/mrzle dlani

Glavobol

Hiter srčni utrip

Pospešeno dihanje

VAJA 2: Znaki stresa na čustveni ravni (S)

NAMEN:

Seznanitev s čustvenimi znaki stresa, izboljšati prepoznavanje čustvenih znakov stresa.

Kaj potrebujemo?

- List papirja
- Metode
- Individualno delo, pogovor z vsemi

NAVODILO:

Najprej se pogovorimo o tem, da je - kadar čutimo močna čustva, posebej negativna - velika verjetnost, da smo pod stresom. Stres lahko povzroči, da se počutimo depresivne ali zaskrbljene. Nato naj učenci razmislijo o tem, katere od naštetih čustvenih znakov zaznavajo, ko so v stresu ali jih povezujejo s stresom (npr. jeza, strah, zaskrbljenost, prepirljivost, razdražljivost itd.). Potem naj na skici telesa označijo, na katerih delih telesa občutijo čustveno bolečino. Pri tem lahko uporabijo različne barve. Na koncu jih lahko vprašamo, ali želijo, da bi bilo kaj drugače in ali so se naučili kaj novega o sebi?

Ko si pod stresom, katere od naštetih znakov opažaš pri sebi? Obkroži.

Jeza

Strah

Zaskrbljenost

Brezupnost

Nervoza

Panika

Žalost

Preobremenjenost

Dvom

Žalost

Otopelost

Napetost

Tesnoba

Občutki krivde

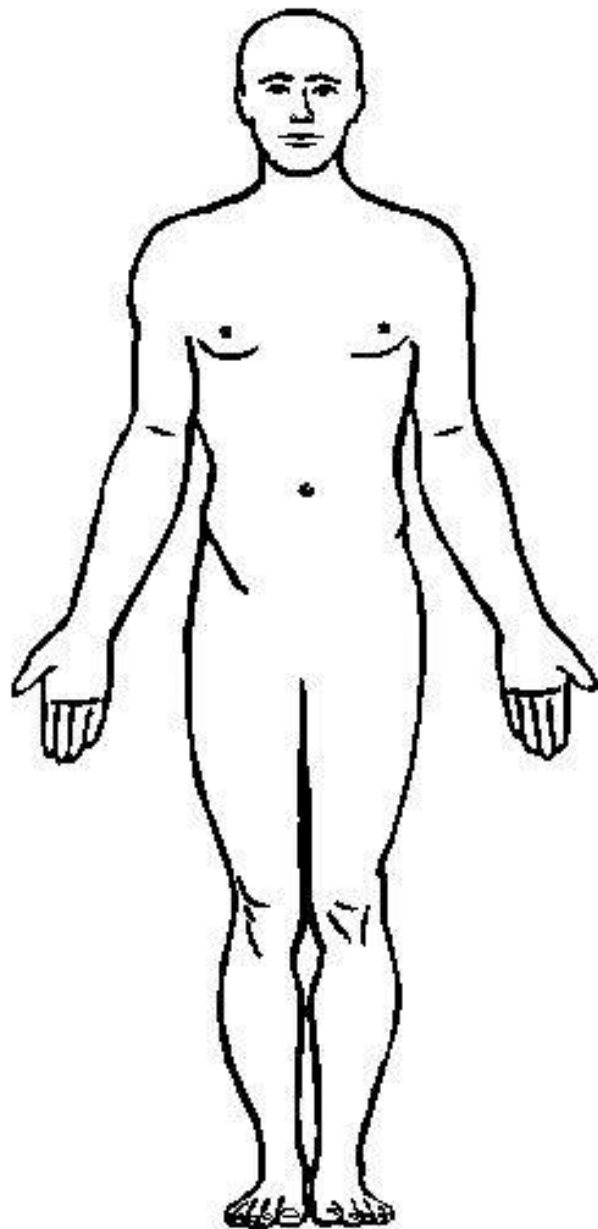
Nemoč

Razdražljivost

Razočaranje

Prepirljivost

Na skici telesa označi, na katerih delih telesa občutiš čustveno bolečino.
Pri tem lahko uporabiš različne barve.



2. SKLOP:

**SPOZNAVAM SE
IN SE SPREJEMAM**

TEMA: ČUSTVA (M, S)

VAJA 1: Prepoznavmo negativna čustva (M, S)

NAMEN:

Spoznavanje, soočanje in izražanje negativnih čustev.

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

NAVODILO:

Na listek napišemo glavna negativna čustva ali občutja: jeza, žalost, strah, skrbi.

Izžrebamo eno čustvo, v zvezi z njim lahko:

- rišemo,
- pišemo spis,
- dokončamo zgodbo,
- se pogovarjamo,
- igramo pantomimo.

V dejavnost vključimo ne le, kako se občutje izraža, kdaj se pojavlja, ampak tudi čim več načinov, kako se lahko z njim spopravimo in kaj lahko naredimo.

Z vajo se želimo seznaniti z učenčevim načinom reagiranja v določenih situacijah.

VAJA 2: Dokončaj stavek (M)**NAMEN:**

Spoznavanje, kakšne strategije spoprijemanja s stresom učenci že uporabljajo in kako reagirajo 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 Maja/Urban žalosten/-a ...

Ko je Majo/Urba strah

Ko Maja/Urban dobi slabo oceno ...

Ko je Maji/Urbanu dolgčas ...

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

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

VAJA 3: Kaj naredim, ko...(S)

NAMEN:

Spoznavanje, kakšne strategije spoprijemanja s stresom učenci že uporabljajo in kako reagirajo 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 4: Svetovalec (S)**NAMEN:**

Usmerjanje učencev k učinkovitim načinom spoprijemanja s stresom.

NAVODILO:

Učencem 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 vlogi 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.

TEMA: KDO SEM JAZ IN KAJ MI VELIKO POMENI? (S)

VAJA 1: Veliko mi pomeni... (S)

NAMEN:

Namen vaje je, da učenci ozavestijo, kdo so, kaj jim veliko pomeni, saj nam to pove, na katerih področjih so bolj občutljivi in tudi dovzetni za stres. Vsak ima lahko različne odgovore na ta vprašanja.

Kaj potrebujemo?

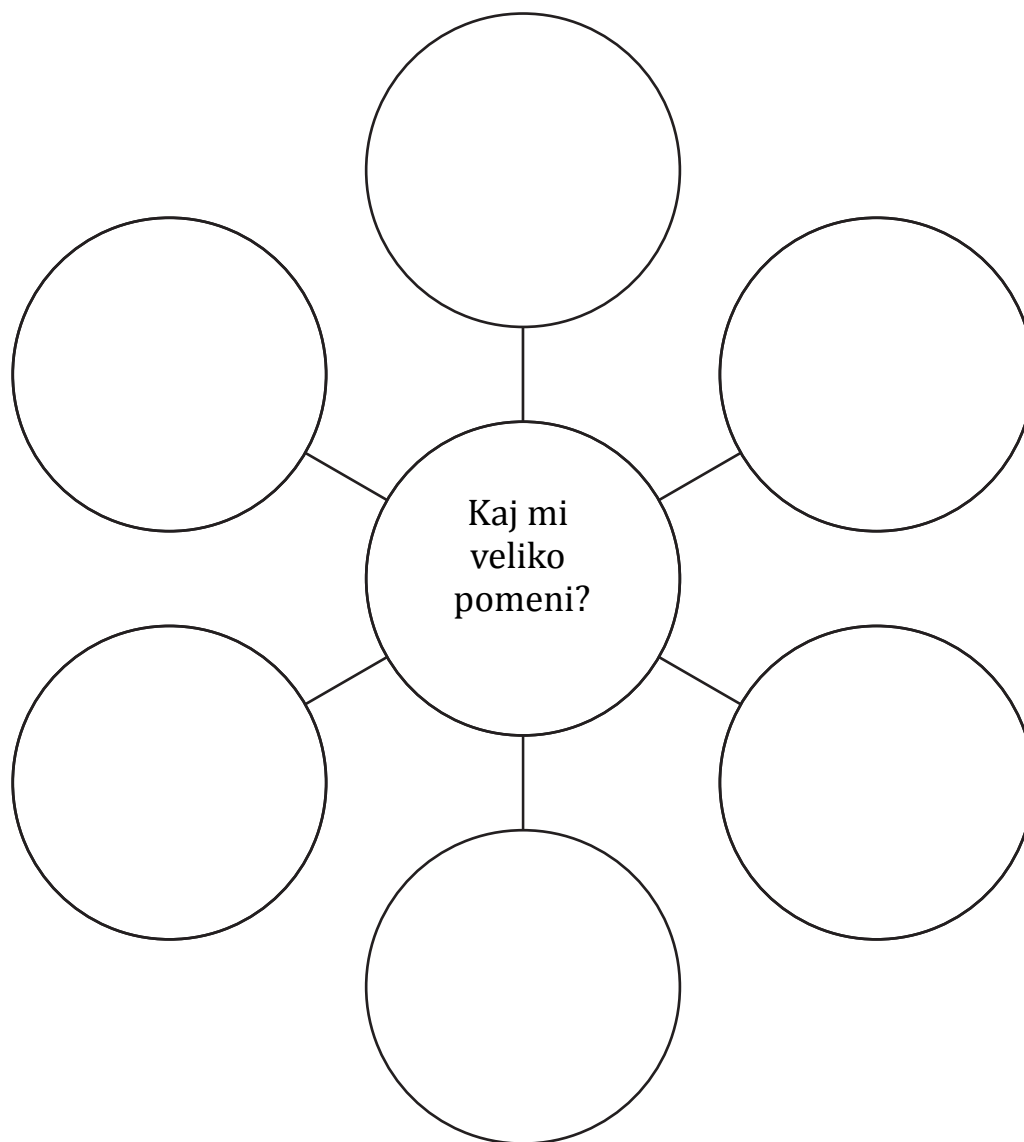
- List papirja
- Metode
- Individualno delo, razgovor v paru, pogovor z vsemi.

NAVODILO:

Učencem razdelimo liste, na katere napišejo, kaj jim veliko pomeni. V pomoč lahko učencem navedemo, kaj je to lahko: veliko mi pomeni ... preživljanje časa z družino, s prijatelji, imeti fanta/punco, delati za šolo, ukvarjati se s hobiji, trenirati, učiti se novega inštrumenta, naučiti se plesati, izražati misli in občutja skozi pisanje ali risanje, slediti svojim sanjam, ...

Ko končajo z delom, se lahko pogovorijo o parih in si povedo, kaj jim veliko pomeni. Nato se vsi skupaj pogovorimo o tem, in sicer; ali je večina stvari povezanih samo z enim področjem npr. družina, vrstniki, odnosi, šola, prosti čas, ali gre za ravnotežje med različnimi stvarmi. Učence tudi vprašamo, ali so napisali kaj, na kar prej niso pomislili in ali bi želeli kaj od tega spremeniti in če da, zakaj ter kaj je pod njihovo kontrolo in kaj ne?

Če učenci želijo, lahko isto vajo naredijo še s starši ali dobrimi prijatelji na način, da starši ali prijatelji napišejo, kaj oni menijo, da učencu veliko pomeni in potem lahko učenci primerjajo obe sliki oz. mnenja.



TEMA: SPREJEMANJE VSEH ČUSTEV (S)**VAJA 1: Sprejemanje (S)**

NAMEN:

Učence seznanimo, da je življenje sestavljeno tako iz dobrih kot slabih trenutkov in nobenega razloga ni, da bi sprejemali samo dobre trenutke in odrivali na stran slabe.

NAVODILO:

Skupaj z učenci preberemo pesem.

HIŠA ZA GOSTE

Človeško bivanje je hiša za goste.

Vsako jutro nov prihod.

Radost, žalost, podlost,

trenutno zavedanje pride

kot nepričakovani gost.

Sprejmite in zabavajte prav vse!

Tudi če pride hudo gorje,

ki vam po hiši povzroči silno razdejanje

in vas oropa pohištva,

vseeno vsakega gosta sprejmite spoštljivo.

Morda vas čisti,

da naredi prostor za novo radost.

Temna misel, sram, zloba,

na vratih jih pričakajte smeje

in povabite naprej.

S hvaležnostjo sprejmite vsakega prišleka,

saj je vsak poslan

kot vodič iz onostranstva.

(Rumi)

Po razmisleku sledi diskusija.

- Kaj menite, da ta pesem pomeni?
- Kakšno je sporočilo pesmi?
- Kateri občutki so trenutno v tvoji hiši za goste?
- Ko sam izkusiš negativne občutke – kaj narediš z njimi, kako ravnaš?
- V Rumijevi pesmi negativna čustva naredijo prostor za novo radost. Kaj meniš o tem? Je v življenju v resnici tako?

Individualna vaja

- Risanje hiše, ki v tem trenutku predstavlja tebe.
- Katera čustva so pri tebi prisotna v tem trenutku?
- Katere misli so pri tebi prisotne v tem trenutku?
- Kaj zate pomeni »s hvaležnostjo sprejeti vsakega prišleka«?

TEMA: MOJE MISLI (M, S)

VAJA 1: Moje temne misli (M, S)

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 2 : Moje temne misli (S)

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 3: Moj notranji scenarij (S)**NAMEN:**

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

Kaj potrebujemo:

- velik list papirja za vsakega udeleženca
- pisala

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 v oblačke na sliki z žalostnim obrazom.
4. Učenci v »oblačke« na veselem obrazu 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 oblačke 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 sedejo v krog. Pojasnimo jim, da nam je vaja pokazala, kako lahko svoje negativne misli nadomestimo z ustreznimi pozitivnimi in začnemo tudi ravnati pozitivno.

VAJA 4: Povezava misli in čustev (S)**NAMEN:**

Seznanimi učence s tem, kako naše misli vplivajo na to, kako se mi počutimo. Če na splošno znamo videti pozitivne plati dogodkov in situacij, je zelo verjetno, da se počutimo srečne in sproščene. Če pa so naše misli negativne, se bolj verjetno počutimo neprijetno, pod stresom.

NAVODILO:

Najprej se pogovorimo z učenci o tem, kako lahko ravnamo z negativnimi mislimi.

Primer:

Mojca sredi pisanja domače naloge pomisli, da je nihče ne mara.

Kaj lahko stori Mojca?

- a. Opazi misel, da je nihče ne mara in dela nalogo naprej.
- b. Opazi misel, da je nihče ne mara in premisli, ali to res drži (kaj pa družina, sošolci, prijateljice?) in ugotovi, da verjetno, da ta misel ne drži v celoti in dela nalogo naprej.
- c. Opazi misel, da je nihče ne mara in si začne ponavljati: rada se imam in dela nalogo naprej.
- d. Opazi misel, da je nihče ne mara in preneha delati nalogo ter začne premišljevati o preteklih dogodkih, o fantu, s katerim se je razšla, o skupini prijateljev, za katere predvideva, kaj mislijo o njej (da jo zavračajo, si mislijo kaj slabega itd.). Vse to jo le še bolj utrdi v prepričanju, da je nihče ne mara in počuti se vse bolj žalostno, utrujeno in osamljeno.

Pogovorimo se z učenci, kakšna je razlika, če samo opazimo misel in delamo stvari naprej ali pa prekinemo delo in začnemo razvijati in dodajati še nove negativne misli.

Nato učence prosimo, da napišejo 3 svoje pozitivne lastnosti in razmislijo, kako se ob tem počutijo.

Napiši 3 svoje pozitivne lastnosti, sposobnosti, značilnosti:

Kako se počutiš, če o sebi razmišljaš pozitivno?

Kako se počutiš, če o sebi razmišljaš negativno?

TEMA: VIDETI SVOJE DOBRE LASTNOSTI, RAZMIŠLJATI DRUGAČE (S)

VAJA 1: Sprememba perspektive (S)

NAMEN:

Učence seznaniti, da misli niso dejstva.

NAVODILO:

Večina ljudi hitreje opazi svoje slabe lastnosti kot pa dobre, tako je seznam njihovih slabih lastnosti vedno daljši kot pa seznam dobrih lastnosti. Če opazimo dobre lastnosti pri sebi, smo nase lahko ponosni, se spoštujemo in o sebi mislimo dobro. To je tudi ključ do lažjega obvladovanja stresa, saj si življenja ne zapletamo po nepotrebnem s slabimi mislimi o sebi.

Primer:

Tine je o sebi vedno razmišljal negativno. Govoril je: »Slab sem v nogometu in v šoli. Res sem slab v vsem, česar se lotim.«

Ko je začel z vajo opazovanja sebe in svojih lastnosti je ugotovil, da to, kar misli, preprosto niso dejstva. Začel je razmišljati drugače in gleda na svoje misli tudi iz drugega zornega kota.

Večina Tinetovih sošolcev trenira nogomet in pet jih dodatno trenira tudi v nogometnem klubu. Tine morda ni najboljši v nogometu, ampak zares dobro pa igra košarko, ki jo tudi trenira.

V šoli je Tine povsem povprečen učenec. Morda res ni najboljši v jezikih, kjer dobi tudi kakšno slabo oceno, vendar pa je zelo dober v matematiki in fiziki, kjer je celo med najboljšimi učenci.

Z učenci se pogovorimo o dobrih in slabih lastnostih in o pomenu zavzemanja druge perspektive oz. gledišča – ko o sebi razmišljamo negativno, lahko negativne misli dodatno opremimo z realističnimi oz. pozitivnimi mislimi.

Vprašanja za učence:

- Kaj menijo o sebi? (zapišejo na list papirja, lahko sledi diskusija ali so njihovi zapisi bolj negativni, bolj pozitivni)
- Seznam pozitivnih in negativnih lastnosti (zapišejo na list papirja)
- Poskus opremiti oz. dopolniti vsako negativno lastnost s pozitivno ali realistično mislijo.

TEMA: SKRB ZASE NE POMENI SEBIČNOSTI (S)

VAJA 1: Skrb zase (S)

NAMEN:

Učence seznaniti, da je pomembno skrbeti zase.

NAVODILO:

Z učenci se pogovorimo o tem, kako skrb zase ne pomeni sebičnosti. Sebični ljudje namreč mislijo zgolj nase, se ne ozirajo na druge. Ko pa skrbimo zase – za svoje misli in telo, pa nismo sebični, temveč skrbimo za svojo dobrobit, za svoje dobro počutje in zdravje. Le tako, da dobro skrbimo zase, lahko poskrbimo tudi za druge ljudi v življenju.

Nekaj nasvetov za dobro skrb zase (učence lahko prej povprašamo o tem – npr. kaj oni menijo, da je dobra skrb zase): zdrava prehrana, dovolj spanja, telesna aktivnost, pozitivno razmišljanje, iskanje pomoči, ko jo potrebuješ, biti prijazen do sebe, skrbeti za sprostitev...

Učence vprašamo, kako si oni razlagajo »skrb zase« in kako sebičnost?

Pomembnost skrbi zase lahko ponazorimo z delovanjem človekovega srca, ki priskrbi najprej kri zase, šele nato za druge organe v telesu. Ravno tako mora človek najprej poskrbeti zase, da lahko poskrbi tudi za druge.

TEMA: SAMOPODOBA (S)

VAJA 1: Predstavitev (S)

NAMEN:

Sprostitev napetosti med udeleženci.
Spoznavanje lastnega samospoštovanja.

Kaj potrebujemo:

- Prostor s stoli postavljenimi v večji krog.

NAVODILO:

Dejavnost poteka v skupini, ki sedi v krogu. Vsak udeleženec pove svoje osebno ime in nadaljuje s pridevnikom, ki ga odraža v pozitivni smeri. Vaja je zahtevnejša, če zahtevamo predstavitev s pozitivnim pridevnikom na prvo črko svojega imena.

Vodja vaje ponovi glasno, kar je povedal udeleženec. Primer: Peter – pošten Peter, Nada – natančna Nada. Z glasno ponovitvijo utrjujemo samospoštovanje ter učimo udeležence pozitivnega razmišljanja.

VAJA 2: Ti in tvoje pozitivne lastnosti (S)

NAMEN:

Krepitev pozitivne samopodobe. Opozarjanje na pozitivne lastnosti. Omogočiti učencem, da začutijo lastno vrednost. Seznanjanje s tem, kaj učence najbolj prizadene in kako se takrat počutijo.

NAVODILO:

Učence razdelimo v skupine po 4–6 in nato vsakemu damo toliko listkov, kolikor je oseb v skupini. Nato na vsak list napišejo ime enega od članov skupine in tri njegove pozitivne lastnosti. Ko končajo, dajo listke osebam, za katere so lastnosti pisali. Nato vsak prebere, kaj so napisali drugi in izmed vseh napisanih lastnosti izbere eno, ki jo deli s celo skupino oz. razredom.

VAJA 3: Moji dosežki (S)

NAVODILO:

Učence razdelimo v pare in član vsakega para pove drugemu tri stvari, na katere je najbolj ponosen v zadnjem letu (če ima kdo težave s tem, lahko učitelj pomaga tako, da mu našteje različna področja doma, v šoli, med prijatelji, pri hobijih ... Drugi posluša, nato se vlogi zamenjata. Ko končata, se pari povežejo še z drugim parom ali dvema, tako da nastanejo skupine po 4–6 oseb. Učitelj nato demonstrira, kako bo potekalo poročanje: npr. Jaz sem bil/-a v paru s Tomažem. Tomaž je zelo ponosen, ker je v zadnjem letu ...

VAJA 4: Kratka zgodba mojega življenja (S)

NAVODILO:

Vsakdo napiše kratko zgodbo svojega življenja. Naslov naj bo domisel npr. Moji lasje pripovedujejo ... Moji zobje/oči, ušesa, nos pripovedujejo ... Kako sem se počutil v svoji koži ... Moja pot iz plenic do superg številka ...

Na koncu vsak v skupini prebere svojo zgodbo, ali pa izžrebamo nekaj učencev, ki zgodbo preberejo pred razredom. Na koncu vsake prebrane zgodbe je aplavz.

VAJA 5: Kaj mi je pri odraslih všeč in kaj ne (S)

NAVODILO:

Učencem razdelimo liste, na katere opišejo 10 lastnosti, značilnosti, ki so mu pri odraslih všeč, in 10, ki mu niso. Nato gredo v skupine od 4–6 in vsakdo poskuša povedati, kaj je že storil, da bi postal podoben tistim, ki so mu všeč in jih občuduje ...

Kaj mi je všeč pri odraslih?	Kaj mi ni všeč pri odraslih?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

VAJA 6: SSILVY (S)**NAVODILO:**

Učencem razdelimo liste, na katere vsak zase napiše SSILVY. Liste si morajo učenci nalepiti na prsni koš in se z njimi sprehajati po prostoru. Naloga je, da si napis učenci ogledujejo in skušajo ugotoviti, kaj pomeni. Po določenem času se vrne vsak na svoje mesto in učitelj razloži, da gre za okrajšavo, ki pomeni

SEM SPOSOBEN IN LJUBEZNI VREDEN.

Na koncu je Y za lažjo izgovorjavo besed. SSILVY je znamenje tega, kar čutim o sebi in kakšna je moja samopodoba. Nanjo vpliva mnogo ljudi, stvari in dogodkov. Če nas kdo žali, spregleda, ne posluša, tepe, se z mojim »SSILVY- jem« zgodi tole: učitelj odtrga košček papirja ... Nato učencem pove zgodbo ...

Janko (ime uporabimo le, če ni nobenega Janka v skupini) ima težave s pisanjem spisov. Zadnji spis je pisal nezadostno (Resk – vodja odtrga košček papirja).

Učiteljica mu je rekla, ko mu je vrnila zvezek: Janko, vsi so razumeli, kako je treba pisati, samo ti ne. Resk – spet odtrga košček papirja.

Sošolci so se zasmeli. Resk.

Janko je prepričan, da tega ne bo nikoli znal. Resk.

Zvezek je skrnil nekam na dno torbe in mislil samo še na to, da bo konce pouka. Seveda ni več poslušal. Resk.

Na mamino vprašanje, ali je bilo v šoli kaj novega, je odgovoril, da ne. Resk.

Oče je zavpil nanj in mu stresel stvari iz torbe. Resk.

Dobil je klofuto in kazen, da trikrat napiše spis. Resk.

Mama je zavzdihnila: »Zakaj ne moreš biti takšen kot tvoja sestra Eva?«

Resk in odtrga zadnji košček lista.

Nato se cel razred ali po skupinah pogovorimo:

- kako pride do tega, da se tvoj SSILVY načne, natrga ...
- katere stvari te najbolj prizadenejo;
- kako se počutiš, ko je tvoj list odtrgan;
- kdaj trgaš list drugemu;
- kaj lahko storimo, da drugim in sebi povečamo liste, namesto da bi jih trgali.

3. SKLOP:

SPOPRIJEMAM SE S STRESOM – SPRETNOSTI

TEMA: AKTIVNO POSLUŠANJE (S)

VAJA 1: Učinkovito poslušanje (S)

NAMEN:

Urjenje in opredelitev nekaterih osnovnih spretnosti, ki so potrebne za učinkovito poslušanje.

NAVODILO:

Dejavnost poteka v dvojicah. Razdelimo vloge, ki so opisane spodaj, ločeno za obe osebi. Oseba A dobi navodilo za pripovedovanje zabavnega dogodka, oseba B pa navodilo, kako naj posluša – najprej dobi navodilo, ki je spodaj označeno kot oseba B 1. Po treh minutah osebe A vprašamo, kako so bile zadovoljne s poslušanjem osebe B. Nato se vlogi zamenjata in oseba B dobi navodilo za osebo B 2. Po treh minutah spet vprašamo osebe A, kako so bile zadovoljne s poslušanjem osebe B. Osebe A lahko govorijo še dve minuti, da se ne bi čutile zapostavljene. Tokrat jih morajo osebe B pazljivo poslušati.

Nato sledi pogovor s celo skupino:

Kako se počutim, kadar nas drugi poslušajo?

Kako se počutim, kadar nas drugi ne poslušajo?

Kako pokažemo, da pazljivo poslušamo?

Oseba A

Povejte sogovorniku o kakem zabavnem dogodku.

Oseba B 1

Poslušajte čim bolj pazljivo in zbrano. To pokažete tako, da gledate sogovornika in se nagnete k njemu. Ne bodite nemirni in ne pogledujte okrog sebe. Pokažite, da poslušate, in sicer na način, ki vam najbolj ustreza. Svoje zanimanje lahko poudarite z medklici, npr. »Mhm!«, »In potem?«, »Kaj res?«, vendar te prekinitve nikakor ne smejo biti dolge.

Oseba B 2

Sogovornika poslušajte le na pol. Medtem ko govori, se npr. ozirajte po sobi, skušajte vleči na ušesa pogovore drugih parov, si tiho brundajte, si zavezujte vezalke, brskajte po torbi ali premetavajte liste na mizi. Sogovornika po dveh minutah prekinite in mu recite, da vas to, o čemer govori, spomni na stvari, ki jih vi radi počnete, in mu začnite pripovedovati o tem.

VAJA 2: Poslušaj - ponovi (S)**NAMEN:**

Učenje aktivnega poslušanja, in sicer s ponovitvijo povedanega.

NAVODILO:

Učence razdelite v pare. Eden od njih naj bo govorec, drugi poslušalec. Govorec pove: ali kaj je počel včeraj in kako se je počutil, ali o problemu, ki ga je imel, in ga je rešil, ali ... Poslušalec pa naj, preden reče kar koli svojega, ponovi, kaj je slišal, in preveri, ali je prav slišal. Če je govorec zadovoljen s tem, kako ga je poslušalec razumel, lahko poslušalec govori dalje, v nasprotnem primeru pa mu mora govorec razlagati tako dolgo, da je zadovoljen s tem, kako ga je poslušalec razumel.

TEMA: REČI NE (S)

VAJA 1: Reči ne (S)

NAMEN:

Učenje asertivnosti, kako »reči ne« in se postaviti zase.

Učenje postavljanja meja in jasnega in natančnega izražanja, kaj si želimo in česa ne.

NAVODILO:

Udeležence razdelimo v pare, ki so obrnjeni drug proti drugemu. Dvignejo naj roke in položijo svoje dlani plosko ob dlani partnerja, kot da bi hoteli nekaj poriniti, vendar tako, da se dlani le rahlo dotikajo. Eden od partnerjev govori DA, drugi NE. Svoji vlogi si izbereta sama. Po nekaj minutah jih prosimo, da vlogi zamenjata. Na koncu naj oba glasno zakličeta da.

Sledi pogovor:

- Ali je med pritrjevanjem in zanikanjem kakšna razlika?
- Kakšni so bili občutki ob tem, ko smo govorili da ali ne?
- Kaj mi je bilo lažje govoriti »da ali ne« – ali to tudi sicer v življenju bolj pogosto govorim.

Nato pa udeležence prosimo, da si napišejo na listek, kaj si želijo in česa ne. Nato gredo v pare in na podoben način povedo drug drugemu, kaj si želijo in česa ne.

TEMA: IGRA VLOG – KOMUNICIRANJE (S)

VAJA 1: Kako se pogovarjam (S)

NAMEN:

Raziskati običajne komunikacijske vzorce.

Pripraviti udeležence do tega, da razmišljajo o vlogi, ki jo običajno prevzamejo v komunikaciji z drugimi.

NAVODILO:

Tri udeležence prosimo, da bi skupini odigrali dramski prizor. Eden od njih bi bil **preganjalec**, ki bo drugega nečesa obtožil, obtoženi bo igral vlogo žrtve, ki se ne zna postaviti zase, tretji pa bo **rešitelj**, ki bo prišel na pomoč žrtvi in se zavzel zanjo. Preganjalcu damo nekaj možnih izhodišč za začetek. Ostalim učencem povemo, da bomo spremljali prizor s tremi nastopajočimi. Naloga je, da poskusijo poimenovati vsakega od njih glede na tip človeka, ki ga predstavlja. Igrico prekinemo po dveh ali treh minutah. Nato pojasnimo vse tri vloge in kako se lahko spreminjajo. Udeležence vprašamo, kaj je po njihovem mnenju narobe z vsako od teh vlog.

Nato se vsi razdelijo v trojice, od katerih je eden preganjalec, drugi žrtev in tretji rešitelj. Začne preganjalec, ki žrtev nečesa obtoži. Prizor naj traja dve do tri minute, nato se trojice pogovorijo o naslednjem:

Kako se je počutil vsak od njih?

So se vloge spremenile?

Se jim je zdelo igranje enostavno?

Kaj je vsak od njih povedal značilnega za preganjalca, žrtev oz. rešitelja?

4. SKLOP:
SPROŠČAM SE

TEMA: DIHALNE VAJE (M, S)

VAJA 1: Dihanje (M, S)

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 ...

- 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.
- Izhodiščni položaj: Začnemo z nogama skupaj in z rokama na prsni. 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.
- Vdihnemo, se iztegnemo navzgor čim više, skušamo sklatiti kakšno zvezdo, nato gremo z izdihom navzdol.
- Neenakomerno dihamo skozi nos. Nato poglobimo dih in vdihnemo nekajkrat s trebuhom.

VAJA 2: Trebušno dihanje (M, S)

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.

TEMA: PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA (M, S)

VAJA 1: Sprostitev (M, S)

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 roke, ramena, čelo, oči, ustnice, cel obraz, vrat, prsi, trebuh, bedra, noge, stopala. Vajo lahko povežemo tudi z dihanjem.

TEMA: VAJE IZ JOGE SMEHA (M)

VAJA 1: Smejalne vaje (M)

NAMEN:

Gre za sklop vaj, ki imajo namen sprostiti, razbremeniti in razgibati učence pred, med ali po določeni učni aktivnosti, povezati učence med seboj in jih umiriti, da bodo spet pripravljeni slediti pouku ali kakšni drugi aktivnosti.

NAVODILO:

Pravila za izvajanje spodnjega sklopa vaj so: da učenci ne klepetajo med seboj, da se gledajo v oči in da se gibljejo na določenem prostoru (ki ne sme biti prevelik). Najprej učence naučimo 2 osnovni vaji, ki se ponavljata med posameznimi vajami, in sicer ploskati z rokami v ritmu (1x, 2x, 1x, 2x, 3x) in pri tem govorimo: *ho, ho, ha ha ha* (roke morajo biti v položaju molitve) in vaje, kjer plosknemo dvakrat z rokama in nato dvignemo roke in glavo proti nebu (ob tem ploskanju rečemo dobro je, dobro je, ko pa rečemo tretjič, dvignemo roke in rečemo jeeee). Ti dve vaji izvajamo vmes, po vsaki izmed spodnjih vaj. Spodaj opisane vaje izvajamo v sklopu, v poljubni kombinaciji.

ROKOVANJE S SMEHOM

NAVODILO:

Otroci hodijo po prostoru in se rokujejo drug z drugim in rokovanje pospremiijo z glasnim smehom. To ponavljajo toliko časa, da se srečajo z vsemi, lahko tudi po večkrat z istimi.

LEVČEK

NAVODILO:

Otroci posnemajo levčka tako, da prste na rokah razprejo in jih dajo poleg ušes, jezik čim bolj iztegnejo in oči izbuljijo in se kažejo drug drugemu ter govorijo eee.

OTROŠKI PENJENEC

NAVODILO:

Imamo zabavo in vi bi radi naredili pijačo z veliko pene. Zato si predstavljamo, da vzamemo v roke dva kozarca in prelivamo tekočino iz enega v drugega 2x, pri tem pa govorimo ooooo, oooooo in nato tretjič zlijemo v usta in rečemo hohohohoho ... Variacija te vaje je na način, da namesto sebi, penjenec zlijemo v usta soseda, ki je poleg nas ali pa ga z vsebino poštropimo.

MOTORČEK

NAVODILO:

Imamo star motor, ki ga moramo najprej vžgati, tako da se primemo za ročaje motorja in nogo pokrčimo in sunemo in pri tem motor zahrope: hehehe (lahko tudi hihih) in to ponovimo 3x, nato nam uspe in se odpeljemo in ob tem izgovarjamo hehehehe ... in se srečujemo z drugimi, delamo ovinke in uživamo v vožnji.

LETALO

NAVODILO:

Roke odročimo in si predstavljamo, da smo letalo, ki leta in ob tem izgovarjamo hihihih (huuhuhu). Srečujemo se z drugimi letali in se pozdravimo tako, da malo pomahamo s krili.

MOBILNI TELEFON

NAVODILO:

Zazvoni telefon, ga prislonimo na ušesa in to kar slišimo na drugi strani je tako smešno, da se smejemo do onemoglosti.

5. SKLOP:

VADIM ČUJEČNOST

V tem sklopu otroke seznanimo s čuječnostjo kot načinom spoprijemanja s stresom, načinom življenja, ki varuje pred stresom.

Vadimo po korakih. Začnemo pa z vajami usmerjanja pozornosti in zavedanja dihanja. Nato nadaljujemo z vajami v katerih se učimo usmerjanja pozornosti in zavedanje zaznav iz zunanje okolice (npr. zaznavanje zvokov/vonjev/barv/okusov, pozorno opazovanje itn.), sledijo vaje pri katerih opazujemo in se učimo zavedanja notranjega dogajanja (najprej občutkov telesu, nato misli in čustev). Učimo se usmerjati na doživeto in vse to nekritično sprejemati.

TEMA: ČUJEČE DIHANJE (M, S)

NAMEN:

Usmerjanje pozornosti na dihanje in zavedanje dihanja je ena izmed osnovnih in ključnih vaj pri razvijanju čuječnosti. Otroci se preko te vaje naučijo opazovati svoj dih, ne da bi ga poskušali nadzorovati in spreminjati. Preko tega se učijo usmerjati pozornost na sedanji trenutek, doživljanje »biti tukaj in sedaj«. Če je vaja pravilno izvedena, se otrok usmeri samo na trenutek dih, ne prejšnjega ali naslednjega, ne spreminja samega dihanja (ga ne umirja ali pospešuje ali pogloblja). Vaja ima tudi namen umirjanja.

NAVODILO:

Zavestna pozornost na dihanje. Mlajšim otrokom lahko ob vajah razložimo, kako naše misli in telo skušajo nadzorovati naše dihanje (ob opazovanju ga nehote upočasnimo, poglobimo ...), starejši otroci lahko podelijo lastno razmišljanje o tem kako težko/lahko je le opazovati lastno dihanje, ne da bi ga poskušali spreminjati. Otroci bodo pri tej vaji morda presenečeni nad tem koliko vaje je v resnici potrebno, da ostanejo osredotočeni na dihanje. Pri tej vaji je zelo pomembno, da začnemo s krajšimi vajami (5 min), ki jih nato lahko podaljšujemo, lahko jih izvajamo redno. V primeru neuspeha spodbudimo otroke, da poskušajo znova. Ko otroci dobro osvojijo zavestno dihanje jih lahko spodbudimo za vsakodnevno vadbo, sploh v primeru ko so napeti, jezni, preobremenjeni, pred testi znanja, pred odhodom v šolo. Iz osnovne vaje opazovanja lastnega dihanja je možno razviti več različnih vaj, ki poskrbijo za pestrost pri izvajanju.

VAJA 1: Opazovanje dihanja (M, S)

Vajo pričnemo z demonstracijo dihanja, sploh za mlajše otroke je to zelo pomembno, saj se na proces dihanja običajno ne ozirajo oz. niso nanj pozorni. Začnemo z opisom in demonstracijo vdiha – kako hladen zrak vstopa skozi naše nosnice in kako izdihnemo topel zrak skozi usta. Namen usmerjene pozornosti ni sprememba ritma dihanja ali poglobljanje diha, ampak samo usmerjena pozornost na dihanje. Štetje posameznih dihov nam pomaga pri ohranjanju pozornosti na dihanje, tudi večini otrok je v veliko pomoč, če štejemo: ena-vdih, ena-izdih, dva-vdih, dva-izdih ..., pet-vdih, pet-izdih.

Nato začnemo spet pri ena-vdih Otroci si lahko za lažje usmerjanje pozornosti v mislih štejejo. Opozorimo jih, da morajo biti pozorni na dihanje samo, če pa jim misli uidejo (naj bodo pozorni tudi na to – kako jim misli begajo), pa naj jih poskušajo zopet umiriti in se osredotočiti nazaj na dihanje. Ko otroci osvojijo čuječe dihanje, lahko pred različnimi stresnimi dogodki v šoli (npr. preverjanja znanja, tekmovanja, ko so nemirni) izvajamo vajo s tremi čuječimi dihi.

NAVODILO:

Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – kako zrak vstopa skozi nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

VAJA 2: Uspavanje plišaste igračke (M)

Vaja je namenjena predvsem mlajšim otrokom. Otroci se uležijo na tla, na trebuh si položijo plišasto igračo. Podamo navodilo, da naj z dihanjem poskušajo »uspavati« svojo igračo, ne da bi dihanje spreminjali.

NAVODILO:

Uleži se in na trebuh položi svojo igračko. Kaj se dogaja, ko dihaš? (guganje). Zdaj bomo z guganjem, ki ga povzroča tvoje dihanje igračo poskušali uspavati. Samo dihaj, nič počasneje ali hitreje kot sicer. Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – kako zrak vstopa skozi nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

VAJA 3: Dihaj kot čebela (M)

NAVODILO:

Palce obeh rok si zatakni v uho, s preostankom dlani pokriješ oči. Dihaj in opazuj svoje dihanje. Vdihni, ko izdihneš pa zabrenčiš kot čebela.

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM ZUNANJO OKOLICO (M, S)

NAMEN:

Razložiti kako vsakodnevno življenje pravzaprav teče mimo nas, kako večino svojega življenja preživimo v svojih mislih, razmišljamo o preteklih in prihodnjih dogodkih, avtomatizirano počnemo vsak dan isto (npr. sprehod od doma do šole), ne da bi bili pozorni na stvari okoli nas. Z zavestno pozornostjo na zunanjo okolico ugotovimo kako običajno nismo pozorni na stvari, ki nas obdajajo.

VAJA 1: Opazovanje predmeta (M, S)

NAVODILO:

Otrok izbere predmet, ki ga bo narisal (na izbiro damo predmete z več podrobnostmi). Otrokom damo navodilo, da narišejo predmet po svojih najboljših močeh (pri tem ni pomemben talent za risanje). Ko konča z risanjem naj še enkrat pozorno opazuje opazovani predmet, s tem da je pozoren na podrobnosti in posebnosti predmeta. Nato naj otrok predmet nariše še enkrat. Vajo lahko izvajamo v šoli oz. fazo ponovnega opazovanja predmeta damo za domačo nalogo, ponovno pa rišejo v šoli. Otrok primerja obe risbi, navede manjkajoče podrobnosti. Sledi razprava o natančnem opazovanju.

VAJA 2: Čuječnost pri sprehodu (M, S)

NAVODILO:

Učence peljemo na sprehod po okolici šole. Pred sprehodom jim podamo navodilo, da dobro usmerijo pozornost na to kar vidijo (osredotočanje na okolico, drevesa, nebo), kar slišijo (razni zvoki), na različne vonje, da otipajo različne stvari, ki jih srečajo na poti. Minuto sprehoda lahko namenimo tudi čuječemu dihanju. Osredotočimo se na stvari, ki jih morda prej nismo nikoli opazili.

VAJA 3: Čuječnost pri poslušanju zvokov (M, S)

Vaja je primerna za mlajše in starejše učence, namen je natančno poslušanje. Čuječnost pri poslušanju različnih zvokov: otrokom predvajamo različne zvoke, npr. zvonec, bobenček, pesmica, alarm na telefonu, lahko tudi kakšni posneti zvoki iz narave na cd-ju (30s do minute).

NAVODILO:

Natančno poslušajte izbrane zvoke. Vaša naloga je, da se na njih osredotočite, torej da pozorno poslušate, kakšni so ti zvoki. Ko zvok preneha, dvignite roke.

VAJA 4: Dnevnik (M, S)**NAVODILO:**

Otrokom podamo nalogo, da napišejo, kaj počnejo od trenutka ko zjutraj vstanejo do odhoda v šolo. To počnejo 3 dni zaporedoma, vsak dan jih opomnimo na to, da morajo biti pozorni na podrobnosti, na zunanje zaznave (vonje, zvoke, kaj vidijo....). Cilj vaje je, da vsak dan opazijo več podrobnosti.

VAJA 5: Pozdrav z opazovanjem (M, S)**NAMEN:**

Vzpostavljanje očesnega stika s sogovornikom, opazovanje.

NAVODILO:

Otroke posedemo v krog. Prvi, ki prične z vajo, se obrne k sosedu, ga pogleda v oči in reče npr.: »Dobro jutro, tvoje oči izgledajo modre.« Vaja se izvede v krogu naprej, dokler ne pridejo vsi na vrsto. Poudarimo izbor besedne zveze »oči izgledajo« namesto »oči so xx barve«, saj s tem dajemo pomen naši zaznavi in ne objektivnemu dejstvu kakšne oči ima nekdo.

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJE TELO (M, S)

NAMEN:

Usmerjanje pozornosti na zaznave (vid, sluh, tip, vonj in okus) in lastno telo. To je pri vadbi čuječnosti zelo pomemben korak, ki vodi do boljšega samozavedanja. Seznaniti s čuječnostjo pri vsakodnevnih opravilih (hranjenje, rutinska opravila).

VAJA 1: Spoznamo rozino/kokico (M, S)

NAMEN:

Ena od osnovnih vaj pri vadbi čuječnosti. Krepitev usmerjene pozornosti. Polaga za vadbo čuječega hranjenja.

NAVODILO:

Vsak otrok dobi tri rozine oz. kokice. Z umirjenim glasom preberemo navodila:

Osredotoči se na rozino/kokico, opazuj jo natančno kot da je prej ne bi še nikoli videl. Vzemi eno rozino/kokico v roke, daj jo med prste in občuti kakšna je na otip ... opazuj kakšne barve je ... pozoren bodi na kakršne koli misli, ki so povezane s to rozino/kokico, misli o tem kako imaš morda rozine/kokice rad ali pa jih ne maraš ... spet si poglej rozino/kokico ... povonjaj jo ... kakšen je njen vonj? ... nato z vso pozornostjo nesi rozino k ustom ... bodi pozoren na svojo dlan, ki nosi rozino/kokico do ust, ... na občutek tvojih ust, ko pričakujejo hrano ... nato daj rozino/kokico v usta, kakšen je občutek? počasi in nežno jo prežveči ... bodi pozoren na to kakšnega okusa je ... zadrži jo v ustih ... Ko se počutiš pripravljenega, opazuj svoje misli ki se usmerjajo k temu, da boš rozino/kokico pogoltnil ... Nato jo pogoltni in opazuj kakšen je občutek pri tem. Ponovi enako z drugo rozino/kokico.

VAJA 2: Spiderman meditacija (M)

NAVODILO:

Primerna za mlajše otroke. Za izvedbo potrebujete zvonček, rožo ali kak drug zanimiv predmet,rozino/jagodo/kosmič/bučno seme.

Otrokom postavimo vprašanje: »Poznate Spidermana?«. Ena od Spidermanovih super moči so super čuti (vonj, okus, sluh, tip, vid). Ko smo zelo pozorni na svoje čute, potem lahko umirimo svoje glasne misli v glavi, ki nas motijo. Z vajo lahko izboljšamo svojo pozornost in se sprostimo, tukaj in sedaj.

Najprej bomo vzpodbudili **super-sluh**: zapri oči, svoje dlani položiš na svoja kolena. Sproščeno vdihneš in izdihneš. Pozvonil/a bom z zvončkom. Ko zaslišiš zvonček, ga pozorno poslušaj in ko ga ne slišiš več, dvigni roke. (ponovi 3x)

Zdaj bomo vzpodbudili **super-vid, super-tip in super-vonj** (vsak otrok dobi rožo ali nek drug predmet).

Držite predmet v roki. Ko zazvonim z zvončkom, se nežno dotaknite cvetnih listkov. Dotikajte se vsakega posebej. Občutite kakšen je: mehak, moker, puhast, oster ... oglejte si, kar čutite. Kot Spiderman imate tudi vi super-čute in lahko občutite kakšna je roža. Spet zazvonimo z zvončkom: Zdaj povonjajte rožo. Kaj vonjate? Kakšen je vonj? Ga sploh ima?Vzemite si čas, da ga občutite. Spet zazvonimo z zvončkom: Sedaj si natančno ogledamo rožo. Kakšna je? Poglejte vsak listek posebej, kakšni so? Poglejte si steblo ... liste ... vse male črtice in pikice na roži ... je na sredini cvetni prah? (Zazvonimo za konec).

Zdaj bomo vključili še Spidermanov **super okus**. Vadili bomo okušanje, usmerjanje pozornosti na rozino/jagodo/kosmič/bučno seme v ustih.

Začnimo z opazovanjem kako rozina/jagoda/kosmič/bučno seme izgleda, kakšno je na otip, kakšen ima vonj ... zdaj damo v usta, uporabimo naš super-okus: kakšen je občutek v ustih? Na jeziku? Počasi začni z zvečenjem. Kakšen je okus? Sladek, kisel, grenak, pekoč? Počasi pogoltni ... pri tem pa se osredotoči na okus, ki ostaja v ustih. Sedaj smo vključili vse Spidermanove čute.

Zapomnite si, da ko smo zelo tiho in se osredotočamo na svoje telo in svoje misli, se sprostimo in si tako odpočijemo od vsakodnevnega dogajanja.

VAJA 3: Čuječe gibanje (M, S)

NAMEN:

Usmerjanje pozornosti na gibanje lastnega telesa v okolici.

NAVODILO:

Vaja je izvedljiva v skupini (pogoj: velika soba) kot individualno, v ozadju lahko predvajamo glasbo.

Otrokom podamo navodilo, da se premikajo po sobi z nežnimi koraki kot bi hodili po npr. steklu ali jajčnih lupinah. Pri tem naj bodo pozorni na vsak gib, ki ga naredijo in občutek pri tem, počasi jim podajamo navodila na kaj usmerjati pozornost (kakšen je občutek, ko dvignejo L/D nogo, občutki v mišici, občutki v stopalu, ko se dotaknejo tal, izmenična pozornost na levo in desno nogo, kako občutijo gibanje rok in dlani v prostoru ...). Pozorni naj bodo zgolj na občutke v telesu, če pa jim misli pobegnejo drugam, naj jih poskušajo preusmeriti nazaj na svoje telo.

VAJA 4: Pozdrav z opazovanjem občutkov v svojem telesu (S)

NAMEN:

Poleg pozdrava in vzpostavljanja očesnega kontakta s sosedom je namen vaje tudi usmerjanje pozornosti na svoje lastne zaznave in občutkov svojega telesa, ne da bi presojali ali je dobro ali slabo.

NAVODILO:

Posedemo se v krog. Tisti, ki priče z vajo, se obrne k sosedu in reče npr.: » Dobro jutro, moja stopala so mrzla.« ali npr. »Dobro jutro, v želodcu mi kruli.« ali npr. »Dobro jutro, zunaj vidim sonce.« Pozorni smo na svoje zaznave (Kaj vonjamo, vidimo, okusimo, tipamo, slišimo ... in kaj občutimo v svojem telesu, npr. bolečino, okorelost, srbenje, pikanje, kruljenje ...). Vaja poteka v krogu, dokler ne pridejo vsi na vrsto.

TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJA ČUSTVA, MISLI (M, S)

NAMEN:

Usmerjanje pozornosti na lastne misli in čustva. Otrokom predstavimo enostavne vaje, ki temeljijo predvsem na pozornosti na dihanje, zavedanju »tukaj in zdaj«, opazovanju občutkov v svojem telesu, trenutnega počutja, misli, čustev, ...

NAVODILA:

Pri izvajanju teh vaj je predvsem pomembno otrokom nuditi udobje (dovolj prostora, prijetno topel prostor, morda na tleh blazine oz. podlage, da lahko udobno sedijo/ležijo). V ozadju lahko pri teh vajah predvajamo nežno, nevsiljivo glasbo, otroci imajo lahko oči odprte ali zaprte, tako kot si želijo sami.

Preden se z otroci lotimo vaj usmerjanja pozornosti in zavedanja notranjega doživljanja meditacije morajo otroci osvojiti usmerjanje pozornosti na dihanje (zavestno dihanje), ki jo nadgradijo z pozornostjo na notranje dogajanje. Ključni namen teh vaj je, da se naučijo opazovanja svojih misli in čustev, ne da bi jih presojali ali so dobre/slabe, da spoznajo, da so oni sami ustvarjalci svojih občutkov, misli in čustev, da njihovi občutki, misli in čustva vplivajo na njihova dejanja in da je vse minljivo.

VAJA 1: Čustva in misli v oblaku (S)

NAVODILO:

Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi zaprete oči. Predstavljajte si oblake, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblak vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice. Poglejte, najprej se dviga prvi oblak ... kaj je notri? Vidite vašo misel? Opazujte jo ... kako gre mimo vas in kako počasi odpotuje stran, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte jo ocenjevati, presoјati kot dobro ali slabo, preprosto pustite jo takšno kot je. Ko oblak izgine iz vašega obzorja, opazujte kako se pojavi drugi ... kaj je znotraj? Opazuj ga ... (tišina) ... in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja ... če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblake, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo.

Po izvedeni vaji se izvede razprava o njihovi refleksiji – kakšni so bili občutki med izvedbo, kako so doživljali vajo.

VAJA 2: Vlak misli (S)

NAVODILO:

Ljudje veliko razmišljamo. Medtem ko razmišljamo o preteklih in prihodnjih dogodkih, koliko časa nam pravzaprav preostane za življenje v tem trenutku?

Učenje opazovanja misli, tako kot se pojavljajo, ne da bi jih želeli spreminjati ali potiskati na stran, lahko zmanjša občutek stresa. Ta vaja je uporabna kot samostojna aktivnost ali kot dodatek pri meditaciji, če imate občutek, da vam misli uhajajo.

Udobno se namestite in si predstavljajte, da sedite na vrhu hriba. Ko imate v mislih to predstavo se ozrite navzdol, kjer iz daljave vidite prihajajoči vlak. Predstavljajte si vlak kot vaše misli, vsak vagon, ki gre mimo vas je ena od vaših misli. Samo opazujete misli, medtem ko posamezni vagoni počasi izginjajo v daljavi. Če se katera od misli vztrajno vrača nazaj, jo samo opazite in se v vaših mislih pomikajte naprej.

Po izvedeni vaji se izvede razprava o njihovi refleksiji – kakšni so bili občutki med izvedbo, kako so doživljali vajo.

VAJA 3: Moja vremenska napoved (M, S)

Otroke spodbudimo, da svoje trenutno počutje opišejo v obliki vremenske napovedi: sončno, deževno, mirno, vetrovno, viharo ... Ta aktivnost otroke spodbudi pri opazovanju njihovega trenutnega počutja, ne da bi podrobno analizirali svoja čustva in misli. Pomembno je tudi zavedanje, da se tako kot vreme tudi naša občutja spreminjajo.

NAVODILO:

Predstavljaj si, da si napovedovalec vremena. Ne opazuješ zunanje okolice, temveč sebe. Svoje počutje, svoja čustva, svoje misli. Kakšno je vreme danes pri tebi?

VAJA 4: Moj mirni, varni kotiček (M, S)

Vaja je primerna za mlajše in starejše otroke. Mlajši otroci narišejo sliko svojega mirnega, varnega kotička, ki bi ga radi obiskali. To je prostor, kjer se počutijo udobno, varno, sprejeto in sproščeno, prostor, kjer jim je lepo. Pri tem otroke opomnimo, da ni važno kako dobri so pri risanju, potrudijo naj se po svojih najboljših močeh. Nato si dobro in natančno ogledajo sliko. (Pri starejših učencih lahko fazo risanja izpustimo in si otroci mirni, varni kotiček samo predstavljajo). Po končani vaji lahko otroke vprašamo po vtisih in občutkih.

NAMEN:

Sprostitev.

NAVODILO:

Udobno se usedite, z zravnanim hrbtom in sproščenimi rameni. Nežno zaprite oči. Poskusite se umiriti in misliti na nič. Zdaj si boste poskušal zamisliti tvoj mirni, varni kotiček, prostor, kjer se počutiš dobro, varno, udobno, lepo. To je lahko kjerkoli in karkoli. Lahko je to plaža, jezero, morje, vesolje ali preprosto tvoja domača postelja. Predstavljaš si, da si tam, da si točno tam, kjer ti je dobro, varno, udobno in lepo. V mislih pogledaj na tvojo levo stran ... kaj vidiš? In na tvojo desno... kaj je tam? Pogledaj bližje Vdihni ... kakšni so vonji tam? Sprehodi se po tvojem mirnem, varnem kotičku ... pogledaj si kakšne stvari, ki so tam ... bodi osredotočen na tvoj mirni, varni kraj... opazuj se ... kako se počutiš? Če imaš občutek, da ti misli bežijo, jih nežno pripelji nazaj in se osredotoči spet nazaj, na tvoj mirni, varni kotiček. Ko si pripravljen, da prideš nazaj ... počasi odpri oči .

VAJA 5: Pozdrav z opazovanjem svojih čustev, misli (M, S)

NAMEN:

Vzpostavlanje očesnega kontakta, opazovanje in ubesedovanje svojih misli, čustev, brez presojanja o tem ali so dobra/slaba. Prepoznavanje pomena sedanjega trenutka.

NAVODILO:

Posedemo se v krog. Tisti, ki priče z vajo, se obrne k sosedu in reče npr.: » Dobro jutro, razmišljam o zajtrku. « ali npr. »Dobro jutro, strah me je današnjega testa. « ali npr. »Dobro jutro, razmišljam o popoldanskem počitku. « Vaja poteka v krogu, dokler ne pridejo vsi na vrsto.

LITERATURA

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.

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

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

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

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.

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.

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

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

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

Dodatni viri

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14, 2, 73-92.

Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo...čuječnost. Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5(3-4), 37-47.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57, 35-43.

Hooker, K., Fodor, I. (2008). Teaching Mindfulness to Children. *Gestalt Review*, 12 (1): 75-91.

Kaiser Greenland, S. (2010) *The Mindful Child*. Atria: New York.

Bourke C.A. (2009). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Family Studies*, 19(2), 175-183.

Košak, M. (2009) Čuječnost – potovanje v sedanost. *Revija Viva*. Dostopno na spletni povezavi: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3848/%C4%8Cuje%C4%8Dnost-potovanje-v-sedanost>

Knibbe Artnik T. (2009). S čuječnostjo do globljega stika s seboj. *Revija Moje zdravje*, 27. oktober 2009. Dostopno na spletni povezavi: <http://www.institut-ipsa.si/datoteke/Clanek%20-MojeZdravje%20%28Dnevnik%29%20%28okt09%29.pdf>

Černetič, M. (2009). Čuječnost. *Tednik 7 dni*, št. 17/2009.

Siegel, D. (2014): *Vihar v glavi. Moč najstniških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Biegel, G. (2010). *The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress*. Raincost Books: Canada.

Hooker, K., Fodor, I. (2008). Teaching Mindfulness to Children. *Gestalt Review*, 12 (1): 75-91.

Kaiser Greenland, S. (2010) *The Mindful Child*. Atria: New York.

O jogi smeha: <http://www.laughteryoga.org/english/laughteryoga/details/1>

NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**