

Jesen 2022, številka 9

mojpsihoterapevt.si

e-revija za boljše zdravje, dobro počutje in kakovostne odnose

- » **Za prijetnejši začetek šolskega leta**
- » **Sprejemanje različnosti!?**
- » **Starševska izgorelost**
- » **Je šolar lahko srečen in se veseli novih znanj?**
- » **Jezen nasmešek**

Za prijetnejši začetek šolskega leta



Manja
Kristanc,
Certificirana
psihotera-
pevtka
transakcijske
analize

Počitnice se iztekajo in začenja se novo šolsko leto, ki običajno prinese precej sprememb za vso družino. V človeški naravi je že tako, da smo vsi raje sproščeni in brez obveznosti, pa vendar vemo, da to ne more trajati večno. Nekaterih staršev in otrok vrnitev v šolo ne skrbi preveč, medtem ko se drugi soočajo s strahom in zaskrbljenostjo.

Vedno je dobro, da zaključimo počitnice doma. Če smo bili kje na dopustu, se vrnimo domov vsaj nekaj dni pred prvim šolskim dnevom. Skupaj z osnovnošolcem pregledamo, katere šolske potrebščine so še uporabne od lanskega leta in pravočasno kupimo vse, kar otrok potrebuje za šolo. Z otroki lahko obiščemo različne kulturne prireditve in ustanove, npr. muzej ali galerijo in na ta način otrokove možgane



počasi »prestavimo« v šolski način razmišljanja. Spodbujajmo otroke, naj pred začetkom šolskega leta preberejo vsaj eno knjigo.

Z otroki se pogovarjamo o začetku novega šolskega leta.

Pogovorimo se o tem, kaj lahko pričakujejo prvi šolski dan, še zlasti, če gre otrok prvič v osnovno ali v srednjo šolo. Iskreno se pogovorimo o otrokovih čustvih in morebitnih skrbih ob vrnitvi v šolo. Otroke lahko skrbijo različne stvari: kakšni bodo novi učitelji, ali bodo sami kos večjim zahtevam

v višjem razredu, lahko jih skrbi tudi nadlegovanje in medvrstniško nasilje. Pri tem naj starši pokažejo, da otrokove skrbi jemljejo resno, jih spodbujajo k čim bolj samostojnemu reševanju problemov in jim dajo občutek, da jim stojijo ob strani ter da se nanje vedno lahko obrnejo po pomoč.

Približno en teden pred začetkom pouka začnemo uvajati novo rutino. Ponovno postavimo pravila o času, ki ga otroci preživijo pred različnimi zasloni. Če urnik naredimo že pred koncem počitnic in bodo pri tem sodelovali tudi otroci, bomo imeli manj težav, zavijanja z očmi in prepirov, ko se bo začelo novo

šolsko leto. Dobro je, da družinski dogovor tudi zapišemo, saj na ta način omejimo prostor za pregovarjanje.

Otroke, ki jih vrnitev v šolske klopi še posebej skrbi, spodbujajmo in ne kažimo še lastne zaskrbljenosti, čeprav nas je morda strah novega šolskega leta, prepirov zaradi učenja in domačih nalog. Otrokom smo najboljše in prvo ogledalo prav starši. Namesto, da nas pretirano skrbi, jim povejmo, da so počitnice sicer čudovite, ampak tudi vrnitev na delo in v šolo ni nobena drama. Spomnite jih, da bodo spet videli sošolce, po šoli pa bodo ob dobri organizaciji časa lahko počeli tudi stvari, ki jih veselijo. Skupaj z otrokom postavimo realistične cilje za novo šolsko leto in načrtujmo drobne korake, po katerih bo dosegel zastavljeni cilj.

Kaj je torej najbolj pomembno, kar lahko na začetku šolskega leta naredimo starši?

Za otroke in odrasle je zelo pomembna struktura. Topomeni, da vsi bolje funkcioniramo, če imamo med delovnim tednom dobro načrtovane urnike. Otrok mora vedeti, kdaj je čas za delo in kdaj za zabavo. Učenje je namreč delo in tudi, če otroku nekaj ne »paše«, mora to kljub temu narediti.

*Prav je, da vemo
in to zelo jasno
povemo tudi otroku,
da je šola in šolsko
delo predvsem
otrokova naloga in
otrokova skrb.*

Pri tem pa otrokom nudimo podporo in zavedanje, da smo jim vedno pripravljene pomagati.

Na otroka vedno glejmo kot na celostno bitje. Ni samo učenec, šola in ocene naj ne bodo edini predmet pogovorov. Pokažite zanimanje še za druga področja njegovega življenja – s kom se družijo, kaj rad počne, katero glasbo posluša, katere igrice rad igra ... počnite kaj od tega skupaj.

Super je, da ga spodbujamo, ampak otrok ne bi nikoli smel čutiti, da je njegova vrednost v naših očeh odvisna od dosežkov v šoli. Najpomembnejša stvar, mnogo bolj pomembna od ocen, spričeval ali akademskih nazivov je pristen in dober odnos z ljudmi, ki jih imamo najraje na svetu – in to so prav gotovo naši otroci.



Sprejemanje različnosti!?



Marija Marenk,
svetovalka
sistemske
družinske terapije

Je to samo ideja, ki je uresničljiva v določenih družbah? Ali smo sposobni ta ideal uresničiti? Je morda to način življenja, ki bo zaživel šele, ko bo preplaval naše mišljenje, vrednote in posledično dejanja? Kaj lahko naredimo že sedaj?

Kot pravi Oscar Wilde, so otroci v razredu kot cvetlice v šopku: Vedno eden izmed njih gleda v "napačno" smer, eden oveni prej kot drugi, eden pa žari bolj kot ostali.

Kako uspešno povezati tako različne člane naše družbe in jih oblikovati v tak šopek,

da bo vsak lahko zablestel v svoji unikatnosti, pokazal svoje posebnosti, prednosti, sposobnosti ter s pomočjo, ob drugem, premagal svoje slabosti, pomanjkljivosti in jih spremenil v prednosti?

Biti sprejet pomeni uresničitev globoke želje otrok in njihovih staršev tudi otrok s posebnimi potrebami. Otrok, ki so gluhi in naglušni, slepi ali slabovidni, z govornimi težavami, z motnjami v pozornosti in koncentraciji, vedenjsko čustvenimi motnjami, ... z diagnozo ali brez.

Njihova največja želja je, da se usposobijo za čim bolj samostojno življenje, da razvijejo svoje potenciale, kolikor je mogoče.

Novica, da je otrok drugačen, pahne starše v trpljenje, ki ga je težko osmisлити. Življenje se jim zamaje, včasih pripelje do roba

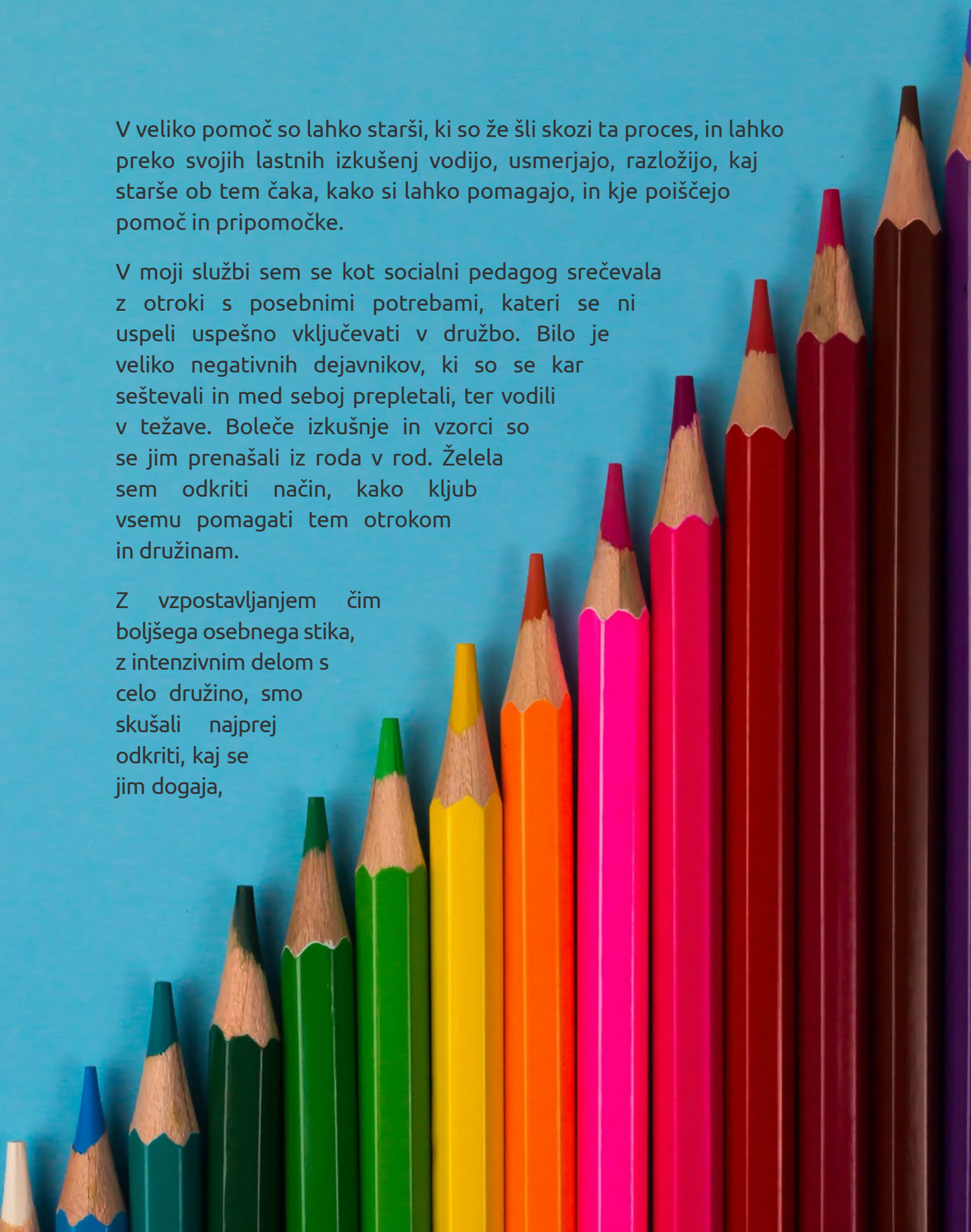
zmogljivosti. Na novico in njihče zares pripravljen. Spremeni se tempo vsakdanjika. Odnosi so na preizkušnji. Razkrije se tisto, kar je postavljeno na trdnih temeljih in tisto, kar ni.

V raziskavi, ki sem jo izvajala z družinami otrok s posebnimi potrebami, so starši večinoma poudarili, da so pogrešali pomoč in oporo v partnerskem odnosu, saj so bili v šoku nesposobni medsebojne komunikacije. Za otroka je bilo v glavnem poskrbljeno. Pogrešali so terapevta, ki bi jim pomagal iti skozi faze žalovanja ob izgubi svojih sanj - zdravega otroka. Osebo, ki bi jim razložila, da je njihovo čutenje normalno in jim pomagala izraziti bolečino, bes, zamere, strah, obsojanja, krivdo, ... da bi slišali drug drugega. Da ne bi bila starša sama vsak v svoji bolečini. Skupaj, a tako osamljena. Preveč preplašena, da bi spregovorila. Tako stanje prehitro vodi v odtujitev in celo ločitev. Pomembno je, da se mati ne zapre v svoj svet z otrokom, ne odrine očeta (stran ali v službo).

V veliko pomoč so lahko starši, ki so že šli skozi ta proces, in lahko preko svojih lastnih izkušenj vodijo, usmerjajo, razložijo, kaj starše ob tem čaka, kako si lahko pomagajo, in kje poiščejo pomoč in pripomočke.

V moji službi sem se kot socialni pedagog srečevala z otroki s posebnimi potrebami, kateri se ni uspeli uspešno vključevati v družbo. Bilo je veliko negativnih dejavnikov, ki so se kar seštevali in med seboj prepletali, ter vodili v težave. Boleče izkušnje in vzorci so se jim prenašali iz roda v rod. Želela sem odkriti način, kako kljub vsemu pomagati tem otrokom in družinam.

Z vzpostavljanjem čim boljšega osebnega stika, z intenzivnim delom s celo družino, smo skušali najprej odkriti, kaj se jim dogaja,



vzpostaviti med njimi stik, odnos, da bi se zaslišali in začutili, sami sebe in med seboj. Pokazali smo drugačne vzorce medsebojnega komuniciranja in vzpostavljanja odnosov ter reševanja konfliktov. Uvajali smo jih v bolj učinkovit in sprejemljiv način vključevanja v družbo.

Tu se začne naš delež. Opogumiti starše otrok s posebnimi potrebami, da »lahko« sprejmejo svoje otroke, se jih veselijo ter pred vsemi, pokažejo ljubezen in ponos. Pomagati jim moramo, da vidijo in se veselijo tudi majhnih uspehov, hkrati pa, da so sposobni od njih zahtevati, kar zmorejo, jim postavljati prave meje,...

Besede mamice sina z Dawnovim sindromom: »Najbolj mi je pomagal zdravnik, ki mi je rekel, da tudi moj otrok sedaj, tako kot vsi ostali otroci, najbolj potrebuje mojo ljubezen, nežnost in toplino.« To so bile prve, prave besede. Besede, ki so postavile njenega otroka v enakovreden položaj.



Starševska izgorelost

Izgorelost je stanje psihične, fizične in čustvene izčrpanosti, ki ga povzroči dolgotrajen ali ponavljajoč stres. To je stanje, ko nam manjka energije za delo in življenje, ter v katerem se nam zdi, da nimamo več kaj dati. Ker ne nastane čez noč, imamo veliko možnosti, da ga pravočasno prepoznamo in ustavimo ali še bolje preprečimo. Čeprav je najpogosteje posledica težav v službi, se lahko pojavi tudi na drugih področjih življenja, kot so starševstvo ali partnerski odnosi.



Mirjana Nadjalin,
*Specializantka
realitetna
psihoterapije*

Ob začetku novega šolskega leta in po nekončani pandemiji COVID-19, stanje izčrpanosti prihaja ponovno v ospredje. Nov način življenja s spremenjenimi okoliščinami nas je pahnil v do sedaj neznane razsežnosti stresa. V času pandemije je bilo na starše potisnjeno pričakovanje, da bodo poleg že obstoječih vlog starša, zaposlenega, partnerja, ... prevzeli še vlogo učitelja. Starši so imeli tako vse manj prostega časa, manj so se družili s prijatelji, manj so se gibali, saj so se njihovi dnevi odvijali z veliko hitrostjo.

Vsak starš si želi biti dober starš in si prizadeva narediti vse kar je v njegovi moči, da svojemu otroku omogoči zdrav celosten razvoj. Starši, ki veliko delajo in so skozi dan precej aktivni, se na podoben način lotevajo tudi starševstva.

Obremenjeni starši pogosto preobremenijo svoje otroke z množico aktivnosti in jim pustijo le malo prostega časa za igro in svobodno raziskovanje narave. Istočasno pa obremenijo tudi sebe, saj so ravno oni tisti, ki želijo otroku vse to nuditi in se na nek način sami »zaslužnijo«.

Starši pozabijo na pomembno dejstvo, da starševstvo vključuje učenje otroka za življenje. Zato je pomembno, da je starš fizično in psihično prisoten, da se zmore v tistem času, ko je z

otrokom, sočutno odzvati, biti razumevajoč, mu nuditi tolažbo in podporo, mu dati pozornost ter občutek varnosti, sprejetosti in ljubljenosti. Ga učiti prevzemanja odgovornosti in čutenja. Prav slednje je namreč pomemben del vzgoje otroka, saj otroku omogoča, da se razvije v zdravo, čustveno zrelo osebo in se bo kot odrasel bolje soočil z vsakdanjimi situacijami in izzivi. Čas, ko je otroku dolgčas, je najbolj ustvarjalen čas, saj ko otroku postane neprijetno, ker ne ve, kaj naj sam s seboj, bo začel aktivno razmišljati, kaj želi in kako lahko to naredi. Ob tem bo imel priložnost in možnost razvijati svoje potenciale.

Kako naprej drugače

- 1.** Dvomite! Dvom je dobrodošel, saj se pojavi takrat, ko naše potrebe niso v celoti zadovoljene in nismo dobro. Po novem je lahko dvom vaš znak, da se ponovno vprašate kaj potrebujete.
- 2.** Obupajte nad starimi prepričanji in idejami kaj je dobro za vas. Ni lahko, traja



nekaj časa, je pa mogoče! Res je, da ste dosedanja prepričanja »vadili« vrsto let, vendar je istočasno pomembno vaše opažanje, da tako ne zmorete več naprej, ker se izčrpavate na tej poti. In to spoznanje ima veliko vrednost.

3. Vprašajte otroka kaj potrebuje. Odgovor, ki ga boste prejeli vam bo pomagal najti svoje mesto ob njemu. »Osvobodili« se boste ideje odgovornosti, da morate vi zanj vedeti kaj potrebuje in hkrati bo otrok dobil prostor za izražanje, bo slišan, upoštevan in sprejet.

4. Pogovorite se z otrokom o vašem počutju, ker okrevanje po izgorelosti traja dlje časa in ga boste težko skrili pred njim. Hkrati je iskrenost pomembnejša od molka, saj si bodo otroci ob pomanjkanju informacij s svojimi mislimi ustvarili katastrofo.

5. Naj bo telo vaš kompas in zaupajte mu! Nujno je, da začnete s telesom sodelovati. Tako boste imeli možnost prepoznati kdaj ste zadovoljni, utrujeni, preobremenjeni, spočiti.

6. Pogovorite se z zakoncem, sostaršem, partnerjem, prijateljem ali terapevtom. Pojasnite, kako se počutite. Lahko, da boste občutili sram ob priznanju, da ste preobremenjeni in da nečesa ne zmorete, ter krivdo, da sebi dajete prednost. Vendar vedite, da ni nič sramotnega v tem, da ste človek in želite bolje poskrbeti zase.


7. Bodite skrbni do sebe. Čeprav se včasih morda



sliši nemogoče, je pomembno, da si vsak dan vzamete nekaj minut samo zase. In bodite vztrajni pri tem! Tako se boste učili razumevanja in sočutja do sebe.

- 8.** Počivajte. Dovolite si vzeti nekaj minut za počitek. Nekajminutni dremež lahko deluje obnovitveno in pomaga pri zmanjševanju stresa. Hkrati lahko izboljša vašo osredotočenost in vam pomaga bolje uravnati svoja čustva.
- 9.** V kolikor imate možnost zgradite podporno mrežo.

Moderna družba ponuja vrsto načinov kako biti boljši, kaj vse doseči in imeti. Pa vam ni treba ravno vsemu temu tudi slediti. Predlagam, da zaupate svojemu telesu, ki dobro ve kaj je dobro zanj, torej za vas. Izbira veselja, radosti in miru, ki ju boste delili s seboj in svojimi bližnjimi.



Je šolar lahko srečen in se veseli novih znanj?

Vreviji, ki je posvečen učenju ponovno objavljamo prispevek Martine Judež, certificirane psihoterapevtke in mame treh otrok na treh različnih stopnjah šolanja. Delila je z nami nekaj nasvetov za srečno in uspešno šolsko leto.



Martina Judež,
*Certificirana
transakcijska
analitičarka.*

Pred tedni smo v našem najbolj branem časopisu prebrali zapis novinarka, ki je družino obiskala in pravi: »Kako zabavni, odprti in sproščeni so vsi trije Judeževi otroci, ki so pravi prijatelji, en drugemu vzor in motivator. Naprej jih žene tudi vedoželjnost, iskanje novega in uporabnega znanja, v tem pa se skriva tudi njihova želja po tekmovanju. Vsi trije skupaj so zdaj že presegli številko 100 v osvojenih zlatih priznanjih na državnih tekmovanjih iz različnih področij znanj in se s svojimi veščinami in znanji že uspešno postavili ob bok najboljšim vrstnikom na svetu ter dosegli medalje na olimpijadah in mednarodnih tekmovanjih iz znanj.«

Ker Martino mnogi starši in učitelji sprašujejo, kje je skrivnost, se je odločila, da iz svojih izkušenj napiše, kaj se ji zdi pomembno, kako lahko starši pomagamo svojim otrokom, da razvijajo svoje potenciale in so hkrati srečni in zadovoljni.

Ohranjanje navdušenja

Se spomnite, kako ponosni, navdušeni in radovedni ste vi ali vaši otroci prvič prestopili šolski prag? In kako veseli so prvošolčki, ko se naučijo novih črk in števil? Kaj pa se dogaja kasneje, da veselje nad učenjem vsako leto plahni, včasih se celo popolnoma izgubi? In velika škoda je, da se to dogaja veliki večini otrok, zato je modro pogledati, kaj lahko storimo, da ohranimo navdušenje tudi v višjih razredih in naprej skozi šolanje in življenje.



Ko so se marca pri nas zaprle šole, se je naenkrat odprl tudi prostor za učenje po svoji izbiri. Mnogi otroci so se takrat lotili svojih priljubljenih hobijev, učenja veščin, ki jih pritegnejo, a žal se je začetno navdušenje nad učenjem kaj kmalu poglelo in za večino šolarjev spremenilo le v opravljanje nujnih nalog, ki jih je bilo potrebno poslati učiteljici.

Učenje naj bo prijetna izkušnja

Ključna oviraje, ker se učenje povezuje z obveznostjo, delom ozr. neprijetnostjo, ki mora čim prej miniti, da se lahko začne igra. Kako drugače bi učenje doživljali, če bi bilo prostovoljno? Ne glede na šolo, pa ni ovir, da si učenje doma skreiramo po svoje. Osvajanje znanja se lahko prepleta z igro. Pomembno je tudi, da učenje ni kazen in otroku ne govorimo: »Ker nisi bil sproti priden, se moraš zdaj še učiti.« Če je učenje prijetna dejavnost, je spoznavanje novih področij in širjenje znanja tudi še v srednji šoli zanimivo.

Ne pomeni, da je samo luštno in sproščujoče, pomeni pa, da ni zunanje avtoritativne prisile. Med napredovanjem s kompleksno snovjo se normalno pojavljajo tudi frustracije, ko se ne premakneš naprej, ne razumeš snovi ali pa ti naloga ne gre in ne gre. A potem pravo zadovoljstvo nastopi, ko premagaš omejitve in ti nalogo uspe rešiti ter se ti razjasni prej nerazumljivo. Se pa včasih zgodijo tudi padci, ki so sestavni del življenja in učenja.

Učenje ni samo sedenje ob knjigi

Učenje je lahko izpolnjujoče, če nisi samo pasiven prejemnik informacij, ampak aktiven raziskovalec. Pravo učenje je tisto, v katerem otrok vidi smisel in lahko vključuje tudi gibanje, petje, učenje v naravi. Spomnim se trenutka, ko se je moj najstarejši sin v 2. razredu sprehajal po sobi in si pel poštevanko, jaz pa sem mu rekla: »Zdaj pa dosti zabave, sedi in se uči!« V tistem pa me je spreletelo, da saj on se poštevanko uči ob sprehajanju in petju. Od takrat naprej sem začela na učenje gledati drugače.

Sodelovanje med brati in sestrami ali med prijatelji

Učenje obogatijo tudi sodelovalni in prijateljski odnosi. Starejši otrok v družini lahko pomaga mlajšemu in to je koristno za oba. Mlajšemu je zgled, ker ni predaleč pred njim, starejši pa s tem dobi pozitivne potrditve. Ravno včeraj smo se z avtomobilom peljali po vijugasti cesti, ko je Jon Mariji v ovinkih razlagal fizikalni proces občutenja sistemskih sil v pospešenih koordinatnih sistemih. Učenje skozi medsebojno druženje v naravnih okoliščinah je koristna in zelo lepa izkušnja.



Projektno učenje

V osnovni in srednji šoli je žal premalo možnosti za projektno učenje, preveč je skakanja iz enega predmeta na drugega, ki je zgolj površinsko. Idealno je učenje po sklopih, ko se otrok loti ene teme in bolj, ko se pogloblja vanjo, bolj se mu odstirajo nova znanja.

Radovednost pa otroka samodejno vodi, da želi odkriti še več, sam išče gradiva in začne naučeno videti v vsakdanjih situacijah.

Spodbujanje radovednosti in ustvarjalnosti

Kaj se dogaja s šolarji, da iz leta v leto postajajo bolj nezainteresirani? Ena težava je v dejstvu, da šola otrokom večinoma servira vnaprej pripravljene odgovore in za ustvarjalnost ostane zelo malo prostora. To se sicer dogaja z dobrimi nameni, da bi jim bilo lažje, a na ta način so otroci oropani užitkov ob odkrivanju odgovorov. Sami lahko opazujemo razliko v našem počutju, če težko nalogo rešimo s svojim trdom ali pa jo prepisemo iz rešitev. Naslednja ovira so polni urniki dopoldne in popoldne. Ko je

celoten dan do potankosti organiziran, ni prostora za ustvarjalnost. Najboljše ideje se rodijo, ko smo v brezdrlju, zato naj ima otrok čas tudi za dolgčas, v katerem bo spontano sledil svojemu zanimanju. Otroke spodbujajmo, da sami iščejo rešitve, ker svet potrebuje kreativne posameznike. Mi starši smo tisti, ki jim dajemo dovoljenje za kritično razmišljanje in nenavadne ideje.

Učenje v lastnem tempu

Večinoma je šolski sistem še vedno naravnank doseganju minimalnih standardov, zato med letom prehitro ustavlja, prepočasne pa frustrira s prevelikimi izzivi, da bi ob koncu šolskega leta vsi obkljukali osvojena enaka znanja. Tisti torej, ki snov že znajo ali so jo že osvojili, med poukom spiyo, namesto da bi šli s snovjo naprej, tisti, ki jim je zadeva prezahtevna, pa morajo garati oziroma se

sčasoma iz pouka odklopijo. Dejstvo pa je, da mi lahko napredujemo le v svojem tempu in nič hitreje.

Otrok naj izbira

V zadnjem času se veliko piše o tem, da bi šolarji smeli imeti največ eno ali dve dodatni dejavnosti. Moje mnenje pa je, da je to popolnoma odvisno od otroka. Če si jih želi obiskovati, zmore in ga aktivnosti veselijo, jih ima lahko tudi veliko. Narobe pa je, če ga starši zasujemo z vsemi možnimi krožki, da bo imel možnost razvijati vse nadarjenosti. V tem primeru se mu pritisk lahko zameri in se upre krožkom ali šolskim obveznostim. Otroka torej ne silimo v dodatno dejavnost, a ko si nekaj izbere, je smiselno, da določen čas vztraja. Če namreč dejavnosti prehitro menja, povsod doseže le povprečnost in nima motivacije za nadaljnje delo.



Moj sin je npr. pri 4-ih letih računal, do branja pa mu pred 7. letom ni bilo. Če bi ga v teh zgodnjih letih silila še k branju, bi bil dolgoročen rezultat, da bi branje povezal s prisilo, tako pa je začel brati, ko je za to dozorel in danes branje doživlja kot sproščujočo, zanimivo aktivnost.

Pohvala ali nagrada za otrokov trud

Ko odkrijemo otrokova močna šolska in izvenšolska področja, je smiselno, da to udejstvovanje podpiramo in aktivno spremljamo ter pohvalimo njegov trud, pridemo na pomembno tekmo ali nastop. Hvalimo pa njegov osebni napredek od preteklega meseca do današnjega ali od lani do letos, da tudi sam dobi uvid o smiselnosti učenja. Podpiramo ga pri osvajanju novih veščin, za katere si prizadeva ter spodbujamo njegovo radovednost. In seveda pazimo, da ga ne primerjamo z drugimi.

»Sigurno otrokom kaj velikega kupite, ko so tako pridni?« me vprašajo. Uspeh je največja nagrada in karkoli drugega je ob tem brez pomena.



Starši smo otrokom zgled

Ne pomaga otroka siliti v branje in učenje, če sami ne beremo knjig in se ne trudimo za svoj osebni razvoj. Starši smo otrokom zgled z našimi dejanji. Moji otroci so bili navdušeni, da si je njihova mami po 40. letu starosti zadala osebni izziv in se lotila hitrega računanja. Zdaj je zelo zabavno in povezovalno za našo družino, ko skupaj vadimo za tekmovanje in se potem vsak v svoji kategoriji uvrstimo tudi na meddržavno tekmovanje. Morda pa še sami poiščete dejavnost na področju športa, umetnosti ali kulture, ki vas izpolnjuje ali pa se odločite aktivno poskrbeti za svojo osebno rast.

Podpora v stiskah

Otrok, ki je v stiski, najprej potrebuje naše sočutje, občutek, da ga razumemo, mu stojimo ob strani, ga imamo radi. Včasih so najstnikove čustvene reakcije zelo močne, vendar se starši tega ne rabimo ustrašiti. Če mu skušamo takoj preprečiti doživljanje jeze, se bo le-ta še bolj razplamtela. To je podobno kot bi na vrel lonec postavili pokrovko. Če pa otroku pokažemo razumevanje in mu dovolimo, da izrazi svoja čustva (seveda na zdrav in varen način), bo npr. jeza lahko izzvenela. Potrudimo se vstopiti v otrokov svet in razumeti njegov jezik. V sodelovalnem odnosu nato skupaj poiščemo rešitve.

Cilji učenja

Šolar bo vlagal trud v učenje ali v dodatno dejavnost, če vidi smisel in ima oblikovane cilje. Jon je na vprašanje, kaj je njegov cilj na tekmovanjih v znanju, odgovoril: »Premagati samega sebe!« Čeprav gre za tekmovanje, v resnici ne gre za tekmovanje z drugimi, ampak za željo po nadgradnji lastnega znanja in razmišljanja. Marija pa odgovarja: »Tekmovanja v znanju imam preprosto rada.« In tako je v drugi polovici minulega šolskega leta, ko so tekmovanja odpadla, kljub temu nadaljevala z učenjem tekmovalnih tem, saj jo je k temu vodila notranja želja. Morda še vašega otroka vprašate po njegovih ciljih pri učenju in skupaj z njim najdete poti za dosego le-teh.

Vsem, ki ste uspeli članek prebrati do konca, Martina Judež želi, da bi vaši otroci srečno jadrali skozi šolsko leto in uspešno premagovali nove izzive. Članek zaključuje z mislijo, ki jo je njena hči napisala ob koncu osnovne šole in je vrezana v kipec Rastoče knjige: "Uspeh je ljubezen do znanja z močjo vztrajnosti".

Če kot starš potrebujete dodatno pomoč pri motivaciji, razumevanju in podpori vašega šolarja ali se srečujete s starševskimi izzivi z vašim otrokom ali mladostnikom, se lahko obrnete na Martino Judež, certificirano transakcijsko analitičarko.

Jezen nasmeh

Pasivna agresivnost

V naši družbi, kot v vseh preostalih družbah, je agresivna komunikacija nezaželena oblika komunikacije. Agresivne oblike komunikacije lahko zaznamo v družini, med prijatelji in sodelavci, partnerji ter v vzgoji in šolstvu. Posebno pozornost pa je potrebno posvetiti obliki agresivne komunikacije, ki se imenuje pasivno agresivna komunikacija, ki jo pogosto ne prepoznamo neposredno, postane pa lahko zelo destruktivna. Ne samo v okviru primarne družine, ampak tudi v vzgoji in šolstvu je zelo pomembno pravočasno in pravilno prepoznavati pasivno agresivnost, saj se le ta kaže skozi jezo. Nujno je, da se v šolstvu mlade ljudi tudi vzgaja v čustveni inteligenci, ter se jim pomaga, da znajo prepoznati čustvo jeze in njene različne manifestacije. Učitelji in vzgojitelji pa se lahko opremijo z dodatnim znanjem in veščinam pri prepoznavanju tega vzorca obnašanja pri otrocih in na koncu tudi pri sebi, saj so prav oni lahko zgled, kako ravnamo z čustvom jeze.

Simbolično pasivno agresivnost lahko opišemo kot jezen nasmeh. Tega lahko opišemo kot nekongruentno komunikacijo, saj se socialno sporočilo ne ujema s psihološkim sporočilom.



Zlatko
Bojanović,
Certificiran
transakcijski
analitik

Sogovorniku ponudimo nasmeh, vendar je v tem nasmehu nekaj jeznega, zaničujoče in agresivnega.

Naša verbalna ali neverbalna sporočila, ki lahko socialna ali psihološka, naj bi bila kongruentna, torej skladna s tem, kar resnično mislimo. Nekongruentna sporočila kažejo, da znotraj pošiljatelja takih oblik sporočil obstaja neskladnost ali celo notranji konflikt. Najbolj boleča in najbolj agresivna oblika pasivno agresivnega obnašanja je ignoriranje sogovornika.

Načini komunikacije

Ko govorimo o načinu komunikacije, jo lahko razdelimo na štiri tipe. Na asertivno komunikacijo, kjer sogovornika jasno izražata, da imata oba pravice in potrebe po izražanju svojih stališč. Kot pravi Voltaire: »Ne strinjam se z vašim mnenjem, ampak bom storil vse, da ga lahko izražate.« Na agresivno komunikacijo,

ko sogovornik z verbalno in telesno držo pokaže, da hoče prevladati za vsako ceno. O pasivni komunikaciji govorimo, kadar je sogovornik zadržan, večinoma tiho, ne postavi se zase in se opravičuje ter se ne odziva na verbalne napade.

Pasivno agresivna komunikacija je navzven podobna pasivni, le da se jeza pokaže v obliki kritike in sarkazma. Pasivno agresivno komunikacijo uvrščamo v indirektno komunikacijo, ki je usmerjena v izogibanje konfliktov z osebami, ki jih ne maramo ali smo nanje jezni.

Kljub jezi in zameram ne vstopamo zavestno v direktno



konfrontacijo. Ker je pasivno agresivna oseba mnenja, da če bi pokazala resnična čustva (v tem primeru jezo), bi to pomenilo katastrofo za medsebojne odnose. Ne razume, da je konflikt koristen instrument pri reševanju medsebojnih odnosov. Agresivnost kot taka izhaja iz jeze in je različna od destruktivnosti, ki izhaja iz občutja sovraštva. Pasivno agresivni niso v osnovi sovražni, ampak je to lahko le njihov dominantni način obnašanja. Danes v družbi ta oblika agresivnosti ni tako razširjen in razumljen pojem, kot je na primer fizična ali direktno izražena verbalna agresivnost, ki jo poznamo vsi. Pasivna agresivnost, kot pove sama beseda, je pasivna, potisnjena, včasih nejasna, nedefinirana, subtilna. Kot vsak način komunikacije ima tudi pasivna agresivnost svoj izvor in namen.

Večina ljudi se ne zaveda svojega pasivno agresivnega obnašanja, po drugi strani pa se nekateri pasivno agresivni zelo zavedajo svojega obnašanja.

Vsi smo občasno pasivno agresivni. Problem lahko nastane, ko pasivna agresivnost postane dominanten način komunikacije. Tak način vedenja vodi v toksične odnose, manipulacijo in nasploh lahko take ljudi doživljamo kot neprijetne, kot ljudi, ki nam jemljejo energijo in smo vznemirjeni ob njihovi prisotnosti. Nekako imamo občutek, da

so »žleht«. Sama ljudska beseda žleht izhaja iz nemške besede schlecht, kar pomeni slab. Taki ljudje imajo torej slab namen. Namensko provocirajo, polni so sarkazma, neprimernih šal na tuj račun, njihovo izražanje je ironično, trmasto ali pa skrajno ignorantsko.

Bistvo njihovih sporočil je v tem, da jim drugi ljudje niso pomembna človeška bitja, in s svojim obnašanjem pri nas vzbujajo slab občutek, lahko tudi občutek krivde in tesnobe. Take osebe ne znajo ali nočejo direktno izražati svojega nestrinjanja, svojih resničnih občutkov.

Čustva, kot je jeza, zadržijo rajši zase. O sebi imajo kontradiktorno mnenje, po eni strani mislijo o sebi, kot da so

stvar brez svojega mnenja, po drugi strani pa mislijo, da so posebni, izjemni. V osnovi pa se počutijo brezmočni. V ozadju je prepričanje, da je konflikt nevaren in je zato nezaželen. Po teoriji ego stanj je naša psihična struktura sestavljena iz treh ego stanj: notranji starš, notranji otrok in notranji odrasli. V primeru pasivno agresivnega človeka je notranji otrok prepričan, da bi konflikt lahko povzročil to, da bi notranji starš zapustil notranjega otroka, če bi se notranji otrok postavil zase in povedal svoje resnično mnenje in občutke. Tako prepričanje je nastalo v zgodnjem otroštvu. Kar bi pomenilo za tako osebo malo katastrofo za njegovo psihično strukturo. Ker lahko njihova pasivno agresivna reakcija vzbuja pri nas podoben odziv, se bomo tudi lahko odzvali pasivno agresivno ali aktivno agresivno. S tem je njihov namen v tej psihološki igri dosežen. Njihov dobiček v tej igri je v tem, da vas sprovocirajo in najdejo vašo šibko točko. Pri tem bodo trdili, da je z njimi vse dobro, da ste vi pretirano občutljivi, paranoični



ter nervozni in se sploh ne znate kontrolirati. Oni pa bodo ostali zelo mirni. Ko jih opozorimo na takšno obnašanje, je njihova reakcija absolutno zanikanje in okrivljenje drugih. Niso storili nič slabega. Ljudje z dovolj empatije bodo prepoznali tak vzorec obnašanja in se jih bo tako obnašanje lahko močno dotaknilo. Njihov namen je spraviti partnerja v komunikaciji iz ravnotežja.

Vzorec obnašanja nastaja v otroštvu kot odziv na pretirano dominantne, prestroge starše, ki ne dopuščajo, da ima otrok tudi svoje mnenje, in mu ga ne dovolijo izražati ter pričakujejo od njih absolutno podrejanje.

Tak otrok je v otroštvu ponotranjil navodila, kot sta »Don't think« in »Don't grow up«. Ali pa je otrok imel nedosledne starše, pri katerih se otroci izgubijo v svojem razumevanju nejasnih in nedoslednih pravil, ki so jih dobili od staršev. Pri vzgoji, kjer je

bila jeza otroka prepovedano čustvo, se ta neizražena energija obrne navznoter in postane dominanten način izražanja nezadovoljstva.

Takšen vzorec delovanja se lahko stopnjuje do samokaznovanja in samodestrukcije. Vsi nosimo v sebi določeno stopnjo jeze in agresije, vprašanje je samo, na kakšen socializiran način jo izražamo in kaj se pri nas dogaja na čustvenem in telesnem nivoju.

Obstaja veliko raziskav na temo potlačenja jeze in avtoimunskih ter drugih bolezni, ki nastajajo zaradi neprimerne izražanja čustva jeze. Pri tem je pomembno spoznati in zavestiti lastne vzorce pasivne

agresivnosti, če ti obstajajo. V osnovi je lažje je prepoznati tako obnašanje pri drugih kot pri sebi. Zato sta potrebna dodaten napor in čustvena pismenost, da prepoznamo lastne obrazce obnašanja. V odnosu s takimi ljudmi imamo samo dve možnosti. Če nam oseba ni blizu, se lahko takim odnosom enostavno izognemo in zapustimo komunikacijski prostor. V primeru partnerskega, družinskega odnosa, ko se takim osebam ne moremo izogniti, pa pomaga sprejeti stališče, da ohranimo mirnost, ne posvečamo veliko pozornosti takemu obnašanju, postavimo jasne meje in opozarjamo partnerja na neprimerno komunikacijo ter spodbujamo direktno komunikacijo. Take osebe v večini primerov, razen če jih kdo od družinskih članov ne prisili k temu, ne hodijo na psihoterapijo, ker so mnenja, da sami nimajo težav. Da so za njihove težave krivi drugi. Kar je precej povezano tudi z narcistično osebnostno strukturo. Nekdo, ki pa je

deležen takšne komunikacije, lahko čuti tesnoba, ker sporočila pasivno agresivne osebe niso kongruentna. Njihova psihološka in socialna sporočila niso skladna, kar pri partnerju v komunikaciji vzbuja zmedo in negotovost. Kar pri komunikacijskemu partnerju vzbuja zmedo in negotovost. Normalno je, da občasno čutimo frustracije, ki privedejo v agresivno vedenje. Dokler naša »intenzivna« komunikacija ostaja na nivoju »jaz sem dobro in moj sogovornik je dobro«, ostanemo v okviru socialno sprejemljivega načina izražanja jeze. V primeru čutenja, da frustracija preide v pogoste agresije, kot je predstavljeno v pričujočem prispevku in motijo kakovost življenja, je vredno poiskati pomoč psihoterapevta in razvozlati notranje konflikte, ki nastajajo v komunikaciji s partnerjem, starši, kolegi ali učenci. Posebej moramo biti pozorni pri odkrivanju oblik pasivne agresivnosti pri sebi in v svoji okolici ter v primerih, ko ne moremo sami spremeniti teh

vzorcev obnašanja, poiščemo strokovno pomoč. Jeza, ki lahko vodi v agresivne oblike obnašanja, je po navadi samo površinsko čustvo, saj se pod tem lahko skrivajo prvotna čustva užaljenosti ali sramu, ki so prikrita s čustvom jeze. Osnovna motivacija izražanja pasivno agresivnega vedenja je strah osebe pri izražanju čustva jeze. Zato, ker je bilo to čustvo v njeni vzgoji prepovedano ali pa se oseba ni naučila socialno pravilno izražati tega čustva.

Naša naloga v osebem razvoju je prepoznavanje pravih čustev in naslavljanje čustev s pravim imenom, to je osnova čustvene pismenosti, ki je potrebna za boljšo kakovost življenja.

***Naši
psihoterapevti
in specializanti
so tukaj, da
vam pomagajo,
ko se
boste
za to
odločili.***



Družinska sistemska psihoterapija in kognitivno vedenjska terapija (KVT)



Danijela Moškov

 *Koper*

28 let izvajanja terapij



Eva Hrovat Kuhar

 *Ljubljana*

31 let izvajanja terapij



**Jerneja Hribar
Bukovič**

 *Ljubljana*

4 leta izvajanja terapij



Manca Kodrič

 *Koper*

12 let izvajanja terapij





Jelena Richter

 *Ljubljana*

4 leta izvajanja terapij



Nina Grudina

 *Šempeter pri Novi Gorici*

5 let izvajanja terapij



Ana Kastelic

 *Maribor*

3 leta izvajanja terapij



Maruša Zalokar

 *Novo mesto*

1 leto izvajanja terapij





Rok Podkrajšek

 *Ljubljana*

18 let izvajanja terapij



Realitetna psihoterapija



Helena Weilguny

 *Ljubljana*

15 let izvajanja terapij



Mirjana Nadjalin

 *Ljubljana*

4 leta izvajanja terapij



Geštalt psihoterapija



Nataša Berdnik

📍 *Šmartno ob Paki, Ljubljana*
8 let izvajanja terapij



Ana Globočnik

📍 *Online psihoterapija*
8 let izvajanja terapij



Ana Pekolj

📍 *Ljubljana*
3 leta izvajanja terapij



Damjana Jurman

📍 *Koper*
8 let izvajanja terapij



Integrativna psihoterapija



Barbara Karoli

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Maša Vozlič

 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Katja Selčan

 *Celje*

7 let izvajanja terapij



Analitična psihoterapija



Urška Ajdišek

 *Ljubljana*

11 let izvajanja terapij



Nada Polajžer

 *Ptuj*

7 let izvajanja terapij



Maja Jarc Rogel

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Manca Švara

 *Koper*

3 leta izvajanja terapij

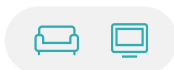




Mateja Košnik

 *Kranj*

3 leta izvajanja terapij



Logoterapija



Martin Lisec

 *Ljubljana*

10 let izvajanja terapij



Alenka Vujkovic

 *Ljubljana*

9 let izvajanja terapij





David Srakar

 *Ljubljana*

8 let izvajanja terapij



Psihoanalitična psihoterapija



Parov Anzelc

 *Ljubljana*

12 let izvajanja terapij



Lea Prešern McCann

 *Ljubljana*

7 let izvajanja terapij





Ana Matijević

 *Ljubljana*

9 let izvajanja terapij



Gašper Lesar

 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Urška Križman

 *Maribor*

8 let izvajanja terapij



Lina Ogris

 *Online psihoterapija*

4 leta izvajanja terapij





Robert Rostan

📍 Portorož

12 let izvajanja terapij



Aleksander Lavrini

📍 Ljubljana

13 let izvajanja terapij



Jasmina Pelc

📍 Ljubljana, Domžale

9 let izvajanja terapij



Gregor Humar

📍 Ljubljana

2 leti izvajanja terapij





Sanja Kosi

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Iztok Zver

 *Ljubljana*

12 let izvajanja terapij



Eva Sever

 *Maribor*

6 let izvajanja terapij



Mojca Bajželj

 *Kranj*

3 leta izvajanja terapij





Ana Mrovlje

 *Ljubljana*

8 let izvajanja terapij



Valentina Cigoj

 *Šempas*

6 let izvajanja terapij



Vesna Lujinović

 *Slovenj Gradec / Ravne na Koroškem*

2 leti izvajanja terapij



Tina Goluh

 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij



Psihodinamska psihoterapija



Mateja Simčič

📍 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Mateja Švetak

📍 *Ljubljana*

6 let izvajanja terapij



Teja Gašperin

📍 *Radovljica*

3 leta izvajanja terapij



Ana Zore

📍 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij





Petra Furlan Dodič

📍 *Koper*

3 leta izvajanja terapij



Simon Pevec

📍 *Žalec, Ljubljana*

6 let izvajanja terapij



Kristina Kosmač

📍 *Ljubljana, Ajdovščina*

7 let izvajanja terapij



Andrejka Kozlevčar

📍 *Ljubljana*

12 let izvajanja terapij





Katja Lesar

 *Ljubljana*

6 let izvajanja terapij



Marina Noč

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Transakcijska analiza



Zlatko Bojanović

 *Vrhnika*

1 leto izvajanja terapij



Ula Gojo

 *Kranj*

2 leti izvajanja terapij





Nataša Grof

📍 *Ljubljana, Moravske Toplice*

6 let izvajanja terapij



Martina Judež

📍 *Novo mesto*

10 let izvajanja terapij



Urša Young

📍 *Ljubljana*

9 let izvajanja terapij



Erna Lülik

📍 *Tišina*

20 let izvajanja terapij

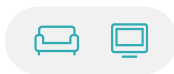




Vesna Voglar

 *Maribor*

10 let izvajanja terapij



Helena Hošpel

 *Maribor*

14 let izvajanja terapij



Manja Kristanc

 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Na klienta usmerjena terapija



Stanislava Grachova

 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Skupinska analiza



Sebastijan Einsiedler

 *Ljubljana*

6 let izvajanja terapij



Mateja Lajh

 *Maribor*

3 leta izvajanja terapij



Plesno-gibalna psihoterapija



Sara Idzig

 *Logatec*

4 leta izvajanja terapij

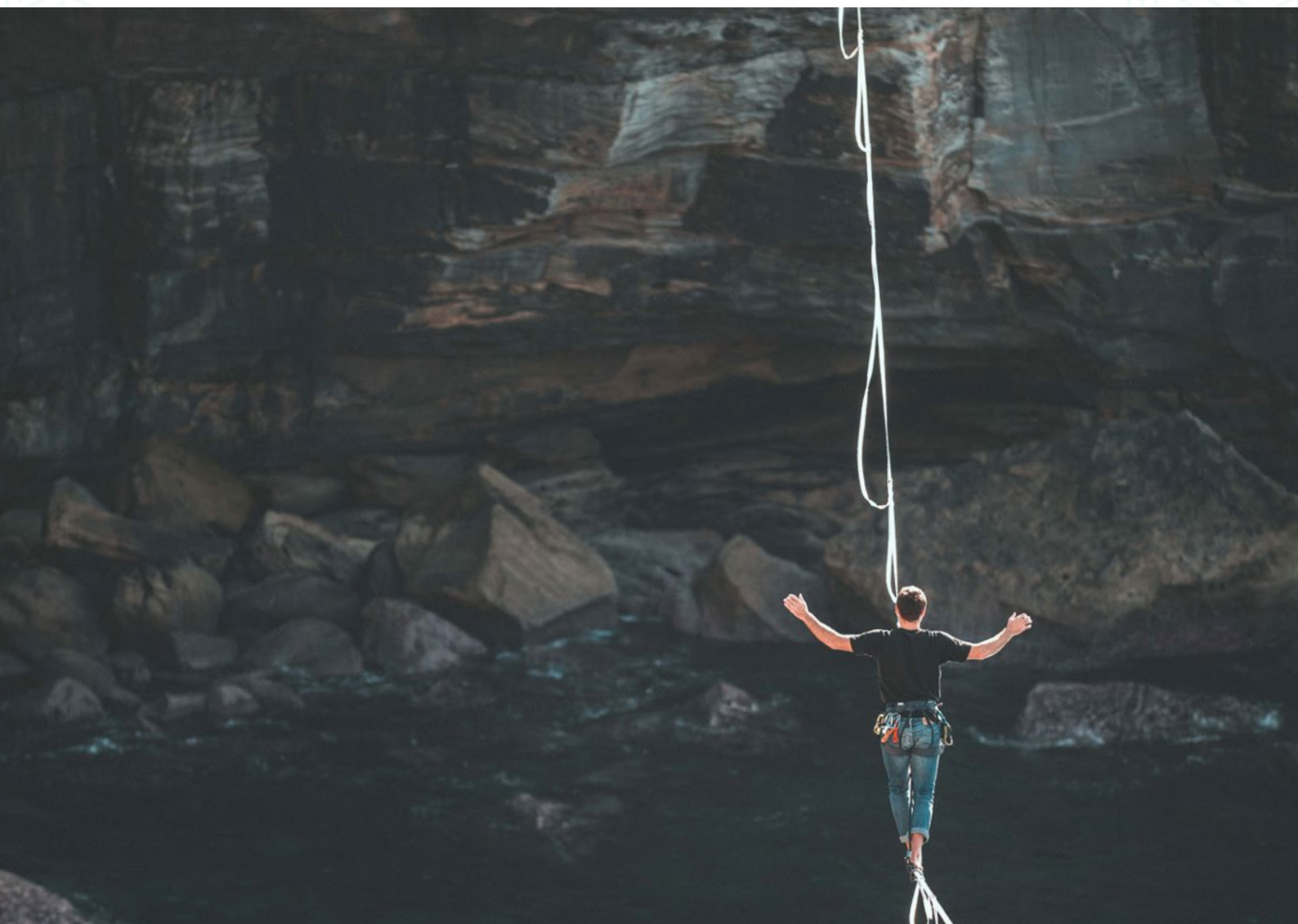


Motivacijske
misli za

lepši
dan



“**Ravnovesje pomeni narediti dovolj in ne narediti vsega**”



“ Življenje je prekratko,
da še en dan preživiš v
bitki s sabo.



“**Verjami vase in v vse
kar si. Vedi, da se v tebi
skriva nekaj večjega od
katere koli ovire.**”



“
**Naše namočajše
orožje proti stresu
je naša zmožnost
izbiranja ene misli
namesto druge.**



ŠE VEČ VSEBINE NA

*moj*psihoterapevt.si



Anonimni testi



TEST DEPRESIJE



TEST ANKSIOZNOSTI



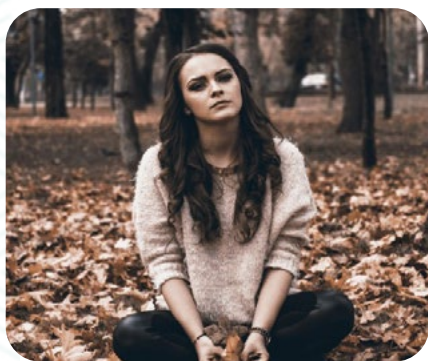
**TEST ZADOVOLJSTVA S
PARTNERSKIM ODNOSOM**



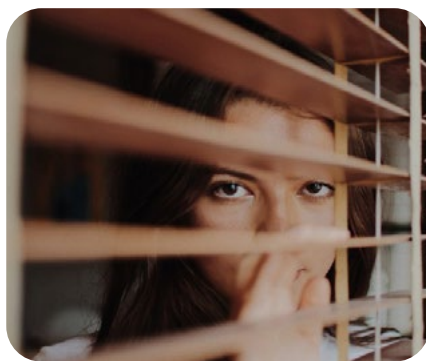
TEST STRESA PRI DELU



Še več člankov ...



Depresija



Anksioznost



Partnerstvo



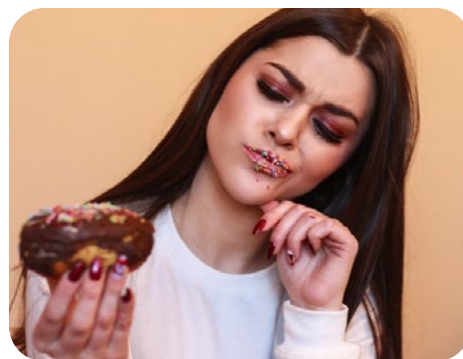
Vzgoja



Stres



Izgorelost



Motnje hranjenja



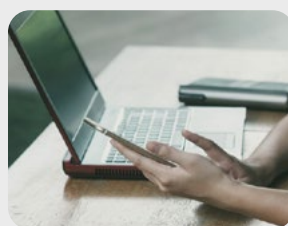
Odvisnosti



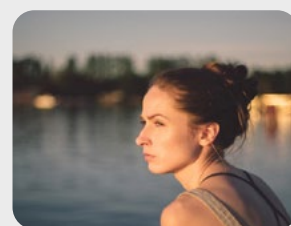
Žalovanje



**Kaj je
psihoterapija?**



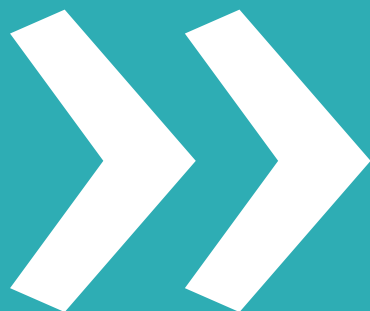
**Online psihoterapija
- videoklic**



**Kdaj na
psihoterapijo?**

Kako se naročim na psihoterapijo?

*Vse kar morate vedeti o psihoterapiji
na mojpsihoterapevt.si.*



**Spremljajte
nas na**

