

Podpora krepitvi duševnega zdravja

SKRB ZA DOBROBIT UČITELJEV

Julija Pelc,
univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, gestalt psihoterapevka

Ksenja Kos,
univ. dipl. pedagog. in prof.soc., psihoterapevka, CTA - P

Med poklicem, poklicanostjo in skrbjo zase

Biti učitelj, strokovni delavec v vzgoji in izobraževanju je poklic in poklicanost: učencem omogočamo pridobivanje znanja in veščin in jih učimo za življenje. Poučevanje mladih terja celovit pristop in celostno obravnavo. Soočanje z različnimi potrebami, pričakovanji učencev in njihovih staršev ter morebitnimi konflikti predstavlja za pedagoške delavce veliko odgovornost in marsikdaj tudi stres.

Dodaten izziv lahko predstavljata skrb in pomoč učencem, ki jih bremenijo stiske, ki so posledica na primer anksioznosti, depresivnosti, (psiho)somatskih bolezni, samopoškodbenega vedenja, obremenjujočega negativnega, tudi samomorilnega razmišljanja, poskusov samomora, trpljenja v procesu žalovanja, nesoglasij v vrstniških ali družinskih odnosih, razvezah, izpostavljenosti nasilju, zlorabam, itd. V iskanju ravnovesja med poslanstvom, zahtevami in zahtevnostjo pedagoškega poklica se lahko učitelji in drugi strokovni delavci znajdejo v situaciji, kjer se krepijo občutki **preobremenjenosti** in **izčrpanosti**. Prepozno ukrepanje, pomanjkanje veščin za učinkovito spoprijemanje s problemi ter nezadostna strokovna in / ali osebna podpora lahko vodijo v porast zdravstvenih težav na telesnem in duševnem področju in v **izgorelost**.

Za delovno organizacija zato skrb za strokovnjaka ne pomeni le skrbi za njegovo dobro počutje, dobrobit oz. duševno zdravje, temveč s tem posredno vpliva tudi na uspešnost opravljenega strokovnega dela¹.

Če se strokovnjaki naučijo uporabljati določene veščine, si lahko z njimi pomagajo v različnih, tudi najbolj zahtevnih situacijah. S tem se krepí občutek njihovega opolnomočenja in kompetentnosti, te veščine pa so prenosljive na druge situacije², torej tudi tiste, kjer prihajajo v stik z učenci, starši in sodelavci. Študije so pokazale, »da bodo strokovnjaki, ki imajo znanje in se počutijo kompetentne na določenem področju, bolje prepoznavali težave ljudi, prav tako pa se bodo aktivneje vključili v njihovo preprečevanje«³. V tem kontekstu govorimo o občutljivi skrbi do drugih, ki je še toliko bolj pomembna, kadar posamezniki ne zmorejo primerne skrbi zase oz. ne prepoznajo potrebe po njej.

¹ Maslach, Jackson & Leiter, 1996, v Tement, 2020

² Blue in Brooks, 1997; Ernaut, 2003 v Poštuvan, 2020

³ Sisask idr., 2014, v Poštuvan, 2020

Številne raziskave pa so pokazale tudi na močno povezavo med dobrim počutjem učiteljev in izkušnjo, ki jo imajo učenci v razredu. Dokazano je celo, da je akademski uspeh učencev neposredno povezan z dobrim počutjem njihovih učiteljev in njihovim nudenjem opore učencem. (Prim. npr. Pečjak in Peklaj, Psihosocialni odnosi v šoli, 2015)

Skrb zase bi morala zavzemati eno od pomembnejših mest na lestvici življenjskih in poklicnih vrednot. Pri tem je pomembno, da **»skrb zase poteka tako v okviru delovnega okolja kot zunaj njega, torej v zasebnem življenju** (Norcross in Barnett, 2008, v Poštuvan, 2018, str. 119).

SKRB ZASE je »... zmožnost skrbeti za samega sebe skozi zavedanje, samouravnavanje in zanašanje na samega sebe, s katero dosežemo, vzdržujemo ali spodbujamo optimalno zdravje in dobro počutje.«⁴ (Martínez, Connelly, Pérez ter Calero, 2021).

Navade, s katerimi skrbimo zase, pomagajo uravnavati stres in preprečiti izgorelost. Zajemajo tako skrb za telesno zdravje in počutje, skrb za mentalno oz. umsko zdravje in skrb za čustveno dobro počutje – vse skupaj v medsebojni povezavi.

Nasveti, kako poskrbeti zase, se pogosto iztečejo v nekaj priporočil za sprostitvene in telesne aktivnosti ter morebiti še v negovanje hobijev in dovolj spanja, kar vse je zelo pomembno, ni pa dovolj. Zato v nadaljevanju segamo »nekoliko globlje«, na raven prepričanj in navad. Pri tem se zavedamo, da so to področja, ki jih posameznik težje zazna in se spoprije z njimi, a že samo priznanje teh vidikov pomeni dobro izhodišče. Za tisto, za kar menimo, da sami ne bomo zmogli, pa se lahko obrnemo na druge (glej pripomoček za evidentiranje virov pomoči v drugi infografiki), vključno s treningi sprostitve, čuječnosti, kolegalnim coachingom, intervizijami, supervizijami ipd.

Priporočila, na kaj biti pozoren, ko želimo poskrbeti zase:⁵

- spremeniti pogled na obnašanje, tako svoje kot obnašanje drugih ljudi; uzaveščati določena prepričanja in poglede, ki so omejujoči ali škodljivi (npr. o svojem vedenju ali vedenju drugih; primer takega prepričanja: »da moramo vsem ustreči«);
- identificirati stresorje, tako očitne kot prikriti (npr. hrup, gnečo, časovni pritisk, pričakovanja drugih ipd.);
- usvojiti strategije, ki te stresorje zmanjšajo (npr. znati reči ne na vljuden način, uporabiti časovne organizatorje, naučiti se sprostitvenih vaj ipd.);
- osvestiti se o tem, kakšna sta občutka mirnosti in pretiranega stresa (s pomočjo vaj, npr. vizualizacije, čuječnosti ipd.);
- razviti krepčilne dejavnosti, ki povečujejo našo sposobnost spoprijemanja s stresom in namesto spopadanja z njim; glej spodaj namige iz »Krožnika zdravega uma«.

Priporočila za skrb zase na delovnem mestu:

- na situaciji se **dovolj dobro predhodno pripravimo** sami in / ali v timu;
- permanentno pridobivamo **znanja zakonodajnega, strokovnega področja**, ker nam to olajšuje najdenje in delovanje;
- **krepimo odnosno kompetenco: pridobivamo specifične veščine** in spretnosti, kot npr. kakovostno sporazumevanje, vodenje dialoga, opazovanje, sporočanje in poslušanje, za razvijanje kakovostnega odnosa s posameznikom in skupino, za zdravo postavljanje meja, za

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8488814/>

⁵ <https://self-reg.ca/our-mission-values/>

raznolike načine in strategije za reševanje problemov in konfliktnih situacij ter se posledično strokovno in osebno opolnomočimo;

- učinkovito se **spoprijemamo s stresom**, gradimo na **osebni čvrstosti, prožnosti, asertivnosti** (zdravem zavzemanju zase) ter kakovostnem **ravnanju v kriznih**, travmatskih okoliščinah in po njih (prirejeno po Poštuvan, 2020).

Priprava na soočanje s kriznimi dogodki

V raznolikih procesih vzgoje in izobraževanja se zaposleni soočamo tudi s stresnimi ali celo kriznimi dogodki, ki zahtevajo hitro ukrepanje. Takrat lahko zase poskrbimo z upoštevanjem naslednjih priporočil (Graham, 2013, povzeto v Štirn, 2020):

- Pred začetkom ukrepanja / dela / izvajanja psihosocialne podpore / se umirimo, osredotočimo se na svojo vlogo .
- Razmislimo, kateri so naši viri podpore in moči.
- Med delom bodimo pozorni na svoj odziv, svoje počutje, kar omogoča stik s telesom.
- Ne pozabimo, če je potrebno, poskrbeti tudi za odmore.
- Po opravljeni nalogi izvedimo (vsaj kratko) samorefleksijo in poskrbimo za razbremenitev.
- Poskrbimo za redno supervizijo in druge oblike reflekriranja in strokovne podpore.
- Krepimo svojo osebno čvrstost (konstruktivne strategije soočanja z zahtevnimi situacijami in preizkušnjami), prožnost (v odnosu s samim seboj in drugimi) ter miselno, čustveno in telesno ravnovesje.

Smo raznolika, a celostna bitja. Odrasli smo sami odgovorni, da načrtno skrbimo za primerno **vzdržljivost in odpornost** ob fizičnih in psihičnih obremenitvah, za znanje in informiranje, za telo, čustva, misli, kreativnost in duha in izbiramo tiste aktivnosti, strategije in naravnosti, ki nas najbolj učinkovito podpirajo. Pri tem ni nepomembno delo na podpornih prepričanjih (kot so prepričanje, da smo vredni, da si zaslužimo dobro, da je dobro počutje pomemben vir zadovoljstva s samim seboj in drugimi ipd.).

Vloga samouravnavanja pri skrbi zase in uravnavanju stresa

Samouravnavanje, katere del je skrb zase, je temelj za vseživljenjsko delovanje na številnih področjih, od duševnega zdravja in čustvenega počutja do akademskih dosežkov, telesnega zdravja in družbenoekonomskega uspeha.⁶ O zdravem samouravnavanju govorimo, ko omogoča ravno toliko stresa kot ga še lahko obvladujemo in s tem krepimo svojo psihično odpornost. Ne gre torej za samozatiranje, za potlačevanje občutkov in čustev ali za samokontrolo. Predpogoj za samouravnavanje lastnih odzivov in čustvovanja ter celotne skrbi zase je ozaveščanje občutkov in čustev ter namerno delovanje (izbiranje odzivov). Več o samouravnavanju v <https://www.zrss.si/pdf/lifecomp.pdf>

Namigi za aktivnosti

Načrtna skrb zase mora postati eden od ključnih dejavnikov ohranjanja celostnega zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju in boljšega spoprijemanja s stresom.⁷ Spodaj opisujemo nekaj konkretnih aktivnosti, ki prispevajo k dobrobiti.

⁶ <https://www.acf.hhs.gov/opre/report/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied>

⁷ <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IJLLK4W7>

»Krožnik zdravega uma«

Doktorja Siegel in Rock (2011) sta v za bolj učinkovito podpiranje stresa razvila »The Healthy Mind Platter«, **Krožnik zdravega uma**, sistem razmišljanja o duševnem zdravju, namenjen spodbujanju zavedanja potreb našega telesa, da se jih lahko naučimo zadostiti. Vključuje sedem glavnih vsakodnevnih miselnih aktivnosti, ki so nujno potrebne za optimalno duševno zdravje. Te aktivnosti skupaj sestavljajo komplet »**duševnih hranil**«, ki jih naši možgani in odnosi potrebujejo, da lahko delujejo najboljše, kar lahko.⁸

- **Čas za koncentracijo:** ko se osredotočimo na nalogo, ki ima natančno določen cilj, sprejmemo izziv, ki razvija globoke nevronske povezave v možganih.
- **Čas za igro:** ko si dovolimo biti spontani ali ustvarjalni in ko si dovolimo lahkotno uživati v novih izkušnjah, razvijamo nove povezave v možganih.
- **Čas za povezanost:** ko se zblížamo z drugimi ljudmi – najboljše osebno, v živo – in ko si vzamemo čas, da cenimo svojo povezanost z naravo okoli sebe, aktiviramo in utrjujemo odnosne povezave v možganih.
- **Čas za gibanje:** ko premikamo svoje telo – aerobično, če nam zdravje dopušča – utrjujemo možgane v mnogih pogledih.
- **Čas za usmerjenost navznoter:** ko v tišini premišljujemo o sebi in se osredotočamo na občutke, podobe, čustva ter misli, spodbujamo boljšo integracijo svojih možganov.
- **Čas za odmor:** kadar nismo osredotočeni, nimamo nobenega posebnega cilja in se sproščamo ali pustimo mislim, da tavajo, pomagamo možganom, da se ponovno napolnijo z energijo.
- **Čas za spanje:** ko možganom privoščimo počitek, ki ga potrebujejo, utrjujemo novo pridobljeno znanje in okrevamo po dogodkih dneva.

Čuječnost

Ne glede na to, na katerem delovnem mestu smo zaposleni, lahko strokovni delavci dograjujemo moč obvladovanja poklicnih izzivov z **ohranjanjem osebnega ravnovesja ter s kakovostnim obvladanjem spretnosti sproščanja⁹ in čuječnosti¹⁰**. Čuječnost zmanjšuje stres, depresijo in anksioznost, spodbuja skrb zase, dobro počutje in osebnostni razvoj¹¹ in ima na posameznika številne pozitivne učinke:

- boljša koncentracija in večja učinkovitost,
- povečana odpornost na stres,
- večja ustvarjalnost in sposobnost iskanja rešitev,
- bolj pozitivni odnosi na delovnem mestu,
- večja samozavest in večja odpornost,
- manjša možnost depresije in izgorelosti.
- večja sreča in kakovost življenja.

Posledično se pozitivni učinki kažejo tudi na ravni institucije. (Štampar, 2023)¹²

Več poglobljenih sistematičnih aktivnosti za skrb zase pa najdete v drugi infografiki.

⁸ <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/>

⁹ https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja_okt2019_SPLET.pdf

¹⁰ <https://zalozba.upr.si/ISBN/978-961-6984-06-5.pdf>

¹¹ <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>

¹² https://books.mib.si/media/filer_public/16/5e/165e5f3c-4336-40c0-8938-d2614995cda4/pz2023.pdf

Širša perspektiva

V prizadevanjih za dobrobit pedagoških delavcev je eden ključnih vzvodov skrb za dobro počutje in klimo v kolektivu. V okolju, kjer načrtno skrbimo za kakovostne medosebne odnose med sodelavci, do učencev in staršev, lahko dolgoročno kljub občasnim zapletom in nesoglasjem skupaj (sinergično) podpiramo dobrobit. Pomemben je dejaven prispevek vsakega zaposlenega in podporno modro vodenje kolektiva. Na individualni in sistemski ravni sistematično zagotavljamo skrb za:

- **razvoj sočutja do sebe.** (*npr. pomislimo, kako bi ravnali z dobrim prijateljem ali prijateljico, če bi se znašel/-la v enaki situaciji kot mi – z namenom, da samemu sebi privoščimo enako mero razumevanja, dobrohotnosti in prijaznosti;..*)¹³
- **delo na pozitivnem jedru kolektiva** (*Energijo ohranjamo in se celo polnimo, če fokus obrnemo v konstruktivne, motivirane in pozitivne ljudi. V kolektivu je pomembno, da okoli sebe zgradimo spodbuden tim in ga še bolj načrtno krepimo. Pogosto je naš fokus obrnjen v negativne odzive ljudi, ki se pritožujejo, za katere ni nikoli nič dovolj dobro; z ohranjanjem pozornosti na negativno se energetske izčrpavamo.*)
- **usmerjanje fokusa v dobro** (*Ko se znajdemo v negativni klimi, je pomembno, da pravočasno obrnemo fokus v dobro. Ali bomo izvajali razbremenilne pogovore s kolegi za neobtožujoče raziskovanje situacije in usmerjanje v konstruktivno reševanje? Ali pa bomo »opravljali«, se zgražali, razvrednotili in ostajali z gnevom nerešenega problema? Izbira je na nas; na tem gradijo tudi podporni pristopi kot so kolegijski coaching, intervizija, vključujoče vodenje skupinskih procesov ipd.*)
- **krepitev duhovne dimenzije** (npr. s kreativnostjo: ko so okoliščine naporne in naše telo avtomatično posledično odreagira z napetostjo, so učinkovita pot za ohranjanje energije navdihujoče dejavnosti, ustvarjalnost, estetika, vera v dobro, upanje ... saj zaposlijo naše misli in občutke, nas napolnijo,, krepijo zanos, občutek smisla in pozitivno naravnost, ki jo lahko prenesemo med učence in sodelavce.)

Skrb zase je ena od temeljnih kompetenc strokovnih delavcev. Kakovostna skrb zase omogoča ohranjanje duševnega zdravja, ki »ni le odsotnost duševne bolezni, temveč predstavlja posameznikovo splošno dobro počutje, ki vključuje občutek izpolnjenosti in izkoriščenosti vseh posameznikovih potencialov.«¹⁴ Občutek se krepí skozi kakovostno sodelovanje in soustvarjanje in plemeniti ustvarjalnost strokovnih delavcev in učencev ter osmišlja trud in prizadevanja. Občutenje smisla in veselja v tem, kar počnemo in za kogar ustvarjamo, vnašata radost.

Ne samo to, kar delamo, pomemben je duh, v katerem delamo.

(Mark Williams, 2015)

Vabimo vas, da s pomočjo druge infografike nadaljujete z raziskovanjem veščin in strategij, ki vas lahko dodatno podprejo pri skrbi zase.

Viri:

1. Graham, L. (2013). *Bouncing Back. Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being*. Novato: New World Library.
2. Pelc, J. (2016).
3. Pelc, J. (2018). Skrb zase. Zdrav vdih za navdih. Letnik 8. Številka 1. April 2018.

¹³ <https://www.edsurge.com/news/2023-04-28-educators-need-more-than-self-care-they-need-self-compassion>

¹⁴ <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu/>

4. Poštuvan, V. (2020). Znanja, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravlja. Izbrane teme za psihologe in njim sorodne poklice. Založba Univerze na Primorskem. Koper. Dosegljivo <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-18-3/mobile/index.html#p=109>.
5. Poštuvan, V. (2015). Skrb zase. Modul 3. Dostopno: <https://www.superpsiholog.si/files/2015/03/Modul-3-kurikulum.pdf>
6. Poštuvan, V. (2020). Mentoriranje kot skrb za (telesno in) duševno zdravje: <https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/view/71/164/1643>
7. Hawkins, P., & Shohet, R. (2012). *Supervision in the helping professions* (4. izd.). McGraw-Hill Education (UK).
8. Štampar, V. (2023) v Promocija zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju: https://books.mib.si/media/filer_public/16/5e/165e5f3c-4336-40c0-8938-d2614995cda4/pz2023.pdf
9. Štirn, M. (2020). Skrb zase: http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/5_Skrb-zase.pdf
10. Tement, S. (2020): Prepoznavna in preprečevanje izgodečnosti (2020). V Poštuvan, V. (2020). Znanja, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravlja. Izbrane teme za psihologe in njim sorodne poklice. Založba Univerze na Primorskem. Koper: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-17-6.pdf>
11. Williams, M., Penman, D. (2015). Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu. Tržič. Učila.