

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ

PROMOTION OF TEACHERS HEALTH

ZBORNIK/Book of papers

X. mednarodna (Hrvaška, Slovenija, Črna Gora, Makedonija, Bosna in Hercegovina) on-line strokovna konferenca/X. international (Croatia, Slovenia, Montenegro, Macedonia, Bosnia and Herzegovina) on-line conference

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ PROMOTION OF TEACHERS HEALTH

ZBORNIK/Book of papers

X. mednarodna (Hrvaška, Slovenija, Črna Gora, Makedonija, Bosna in Hercegovina) on-line strokovna konferenca/X. international (Croatia, Slovenia, Montenegro, Macedonia, Bosnia and Herzegovina) on-line conference

Glavna urednica/Editor in chief: Dr. Maruška Željeznov Seničar

Oblikovanje in postavitev/Design: MIB d.o.o.

Založba/Publishing house: MIB d.o.o., Podreber 12a, 1355 Polhov Gradec, Slovenija

Za založbo/For publishing house: Borut Seničar

E-pošta/E-mail: info@mib.si

Spletni portal/Website: www.mib.si

Izid/Date: 17. 4. 2025, Polhov Gradec

Naklada: on-line, pdf

Izdaja/Format: zbornik

Zbornik se izdaja tudi kot periodična pedagoška revija z vsebinami iz področja pedagogike ter vsebuje strokovne avtorske prispevke (vsebujejo naslov, povzetek s ključnimi besedami v slovenskem in v nekaterih primerih v angleškem jeziku, uvod, jedro z obravnavo ključnega vprašanja ali raziskavo ter zaključek in navedbo relevantne literature), ki so predstavljeni na konferenci in tudi tiste, ki so izbrani po zunanjem postopku prijave.

Vsak avtor in predavatelj sam odgovarja za vsebino, koncept ter varovanje osebnih podatkov v prispevku v zborniku in v okviru predavanja.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 238024707

ISBN 978-961-7040-44-9 (PDF)

- 8 In corpore sane -U zdravom tijelu/In corpore sane-in a healthy body - *Ljiljana Krneta*
- 9 Vloga svetovalnega delavca pri gradnji zdrave šolske skupnosti/The role of the school consultants in building a healthy school community - *Tatjana Šušteršič*
- 14 Zdrav in fit učitelj – vzor sodelavcem in učencem/Healthy and fit teacher – a role model for colleagues and students - *Robert Dragan*
- 19 Spodbujanje zdravja zaposlenih na osnovnih šolah: ključni pristopi in izzivi/Promoting employees' health in primary schools: key approaches and challenges - *Ana Luršak*
- 23 Kaj lahko posameznik naredi za svoje zdravje, kaj ustanova, kaj tim/What can an individual do for their health, what can an institution and what can a team do - *Anamarija Konečnik*
- 27 Dobro timsko delo je pomembna podpora/Good teamwork means good support - *Barbara Kozak*
- 31 Z raznovrstnimi aktivnostmi do dobrega počutja na delovnem mestu/With diverse activities to well-being in the workplace - *Tamara Vardič*
- 35 Duševno zdravje zaposlenih v VIZ/Mental health of employees in education - *Manja Mesar Bogovič*
- 38 Izgorelost med učitelji: kompleksen izziv sodobnega šolstva/Burnout among teachers: a complex challenge of modern education - *Petra Škof*
- 45 Zdrav življenjski slog vzgojiteljev v dijaških domovih/Healthy lifestyle of educators in children's homes - *Miba Indihar*
- 49 Intervizija – krepitev osebnega razvoja in medkolegialne podpore/Intervision – strengthening personal growth and intercollegial support - *Nina Žurga*
- 53 Priložnosti uporabe trajnostnih načinov prevoza med zaposlenimi na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo/Opportunities for using sustainable modes of transport among employees at the School of economics, tourism and agriculture - *Ana Benić Horvat*
- 57 Stres in premagovanje stresa pri delu z otroki in mladostniki s čustveno-vedenjskimi težavami in motnjami/Stress and overcoming stress when working with children and adolescents with emotional-behavioral problems and disorders - *Jure Pajk*
- 61 Promocija zdravja zaposlenih v VIZ/Promotion of employee health in educational institutions - *Merlin Gulan Lokar*
- 65 Učitelji v gibanju – spodbujanje zdravja in aktivnega življenjskega sloga na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana/Teachers in motion – promoting health and an active lifestyle at the Secondary school of nursing Ljubljana - *Tatjana Hrovat Abac*
- 69 Glasovne motnje pri učiteljih/Voice disorders in teachers - *Žana Nježić*
- 74 Gibanje učiteljev in administrativnih delavcev v delovnem času/Physical activity of teachers and school's administrative staff in the workplace - *Tadej de Gleria*
- 77 Ups, nekaj novega – AEQ metoda/Ooops, something new – AEQ method - *Andreja Blazina*
- 81 Glasbena terapija/Music therapy - *Mojca Petek*
- 84 Vpliv spanja na psihofizično stanje učiteljev v OŠ/The impact of sleep on the psychophysical state of elementary school teachers - *Tadeja Šiberl*
- 89 Varno in spodbudno učno okolje v VIZ – kako pogosto pomislimo na zaposlene?/Safe and stimulating learning environment in viz – how often do we think about employees? - *Urška Pliberšek*
- 93 Pomen psihofizične pripravljenosti v frizerstvu/The importance of psychophysical preparation in hairdressing - *Renata Strmec*
- 98 Vzroki za bolečine v hrbtenici, pravilno dvigovanje bremen in samopomoč oziroma vaje za lajšanje bolečin v hrbtenici/Causes of back pain, proper lifting techniques, and selfhelp or exercises for relieving back pain - *Mirjana Vračun*
- 103 Pomen zdravja ustne votline za lažji vsakdan/The importance of oral health for an easier everyday life - *Petra Boštjančič*
- 108 Pomen zavestnega diha za zdravje/The importance of conscious breathing for health - *Hermína Rot*
- 112 Moč notranjega govora: pot do miru in dobrega počutja/The power of inner speech: the path to peace and well-being - *Ema Dolenc*
- 116 Učinkovite tehnike sproščanja/Effective relaxation techniques - *Nancy Bobak*
- 119 Toksičnost in dva stebra zdravja strokovnih delavcev/Toxicity and the two pillars of professional health - *Gregor Rožanc*
- 123 Metoda EFT kot učinkovito orodje za zmanjševanje stresa na delovnem mestu/EFT method as an effective tool for workplace stress reduction - *Barbara Stojnšek*
- 127 Dejavnosti za izboljšanje počutja in odnosov v kolektivu/Activities to improve well-being and work relationships - *Nina Kristić*
- 131 Analiza telesne sestave zaposlenih z bioelektrično impedanco na OŠ Spodnja Šiška/ Analiza telesne sestave zaposlenih z bioelektrično impedanco na OŠ Spodnja Šiška/Analysis of body composition of employees using bioelectrical impedance at Spodnja Šiška primary school - *Emilijan Grgić*

- 134 Odnosi v kolektivu in zdravje zaposlenih/Collective relations and employee health - *Uroš Zajec*
- 138 Načrt za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih v šolah/A plan to improve the health and well-being of school staff - *Nejc Korošec*
- 142 S pomočjo umetne inteligence do boljšega zdravja/With the help of artificial intelligence to better health - *Aljaž Igor Topole*
- 146 Inovativne tehnološke rešitve za promocijo zdravja zaposlenih v izobraževalnih ustanovah/Innovative technology solutions for health promotion for employees in educational institutions - *Franc Jus*
- 151 Intervizija – učinkovita oblika pomoči pred izgorevanjem/Intervision – an effective form of burnout help - *Suzana Padežanin Lavnger*
- 155 Vpliv šolske zakonodaje na zdravje zaposlenih VIZ/Impact of school legislation on the health of employees in education - *Mirjana Višnikar Ivič*
- 159 Supervizija v podporo pedagoškim delavcem/Supervision as support for educators - *Marijana Miljančič Ruter*
- 163 Kako za zdravje učiteljev skrbimo na naši šoli?/How do we take care of teacher's health at our school? - *Bojana Carli Arsovič*
- 167 Dobro počutje strokovnih delavcev na delovnem mestu na OŠ Radlje ob Dravi/Well-being of professional employees at the workplace at the Radlje ob Dravi primary school - *Simona Ternik*
- 171 Promocija zdravja na osnovni šoli Martina Krpana/Workplace health promotion in educational institutions: a case study of Martin Krpan primary school - *Blaž Smrekar*
- 175 Z gibanjem proti stresu/With movement against stress - *Petra Berdajs*
- 181 Učno uspešni učenci – zdrav učitelj s pomočjo glasbe/Successful learners - a healthy teacher through music - *Vesna Ristova Petrova*
- 186 Učitelji in stres/Teachers and stress - *Živa Lipovec*
- 190 Stres in čuječnost/Stress and mindfulness - *Anja Jelen*
- 194 Živeti, a ne izgoreti/Living, not burning out - *Nina Hostnik*
- 198 Prijazno delovno okolje – zadovoljni učitelj/A friendly work environment – satisfied teacher - *Katja Ožek*
- 201 Čustva, ki dajo in čustva, ki vzamejo/Emotions that give and emotions that take - *Mateja Medvešek Rjavec*
- 205 Sanacija športne poškodbe kolena in pomen motivacije za vadbo/Rehabilitation of sports knee injuries and importance of motivation for exercise - *Rihard Bonifer*
- 211 Uspešno nad stres s tehnikami sproščanja/Successfully managing stress with relaxation techniques - *Leja Furlan Štanta*
- 216 Pomen dobre komunikacije za dobre odnose v kolektivu/The importance of good communication for good relationships in the workplace - *Barbara Vrbec*
- 231 Obvladovanje stresa/Stress management - *Jakob Tratar*
- 227 Na poti izgorelosti ... in nazaj!/On the path to burnout ... and back! - *Irena Čuk*
- 231 Spodbujanje zdravja in aktivnega življenjskega sloga na osnovni šoli: ključ do zdrave prihodnosti/Promoting health and an active lifestyle in primary school: the key to a healthy future - *Elvira Sušec*
- 236 Samoregulacija čustev in skrb zase: ključni dejavniki za osebno rast in duševno zdravje/ Emotional self-regulation and self-care: key factors for personal growth and mental health - *Urška Božič*
- 240 Skrb vzgojitelja za zgodnjo obravnavo otrok s posebnimi potrebami zase, kot temelj učinkovitega dela z otroki s posebnimi potrebami/Self-care of early intervention educators as the foundation for effective work with children with special - *Valbone Salijaj*
- 241 Vzgojitelj skozi čas: kako ostati motiviran in zdrav po več letih dela/The educator through time: how to stay healthy and motivated after many years of work - *Tinkara Arsec*
- 242 Promocija zdravja zaposlenih v vrtcih/Health promotion of kindergarten employees - *Mojca Lukančič*
- 243 Digitalni alat kao podrška za očuvanje zdravlja zaposlenika u obrazovanju/A digital tool as a support for preserving the health of employees in education - *Tea Pavičić Zajec, Ema Štrocinger*
- 246 Percepcija stresa među nastavnicima/Perception of stress among teachers - *Marija Draganić Vulanović, Danka Medunjanin, Vesna Pejović Brinić*
- 251 Ravnoteža na radnom mjestu/Balance at work - *Marija Jurić, Ivana Ljervaić*
- 253 Znamo dobro raditi ali vidimo.../We know how to work well or we see... - *Dijana Penava, Ivana Kozjić*
- 258 Učitelji informatike i stres na poslu/Computer science teachers and stress at work - *Tamara Redep, Jasminka Belščak*
- 262 STEM podrška - od znanosti do zdravlja učitelja/STEM support - from science to teacher health - *Anita Mustać, Zrinka Klarin*
- 265 Od zabrinutosti do stresa/From worry to stress - *Jasminka Belščak, Tamara Redep*
- 269 Promicanje zdravlja zaposlenika u obrazovanju/Employee health promotion in education - *Marina Fistanić, Martina Milina*

- 272 Učitelj kao temelj kvalitetnog obrazovanja/Teacher as the foundation of quality education
- *Ivana Sedlar, Fani Vidović*
- 276 Čitanje knjiga za jače mentalno zdravlje/Reading books for stronger mental health
- *Jasenska Tisucki*
- 278 Brinemo li o svom mentalnom zdravlju?/Do we care about our mental health?
- *Sanja Basta, Nataša Svoboda Arnautov*
- 281 Kako dalje nakon traume?/How to proceed after the trauma? - *Irena Ostrički*
- 285 Buka/Noise - *Marko Čupić*
- 285 Zdrav način življenja/Healthy way of living - *Tina Čimžar*
- 286 Zabavnim aktivnostima do jačanja mozga odraslih/Fun activities to strengthen the brain of adults
- *Patricija Hercog, Martina Cindrić*
- 289 Stilovi suočavanja sa stresom - kako doprinijeti boljem mentalnom zdravlju učitelja?/Styles of coping with stress - how to contribute to better mental health of teachers? - *Zvezdana Atlaga, Sanja Matić*
- 290 Promicanje zdravlja zaposlenika kroz zajedničke aktivnosti i integraciju unutar kolektiva škole/Promoting employee health through joint activities and integration within the school team
- *Marijana Bandić Buljan, Marijana Gudić*
- 291 Izvanškolske aktivnosti kao potpora mentalnom zdravlju/Extracurricular activities as support for mental health - *Marijana Bandić Buljan, Ivana Bandić Štrbac*
- 292 Inkluzija - što možemo napraviti danas?/Inclusion - What can we do today?
- *Dijana Toljanić, Ana Marinić*
- 293 Zdravje glasu učitelja/Teacher's voice health - *Lovro Velušček*

“

YOU HAVE EVERYTHING
YOU NEED FOR
COMPLETE PEACE AND
TOTAL HAPPINESS
RIGHT NOW.

”

Wayne Dyer



IN CORPORE SANE-U ZDRAVOM TIJELU

Rezime: U vremenu brzih promjena digitalnog doba, savremeni čovjek se nalazi pred mnoštvom izazova. Kako znati i umjeti održati balans između nametnutih kriterija uspješnog i „zdravog“ tijela, izrazite personalizacije, naspram komunikacije sa drugim. Konceptija „Ja“, naspram koncepcije „Ja i drugi“, ugrožava psihičko i fizičko zdravlje djece i odraslih. Nikad nije postojala veća potreba za psihoterapijskim i savjetodavnim modelom u kom pojedinci žele naći ključ „zdravog mentalnog zdravlja“! Posebno osjetljiva skupina su djeca i adolescenti, jer su u razvoju formiranja identiteta i integriteta. Postoje brojne tehnike kojima se nudi obrazac „In corpore sane“, rješavanja ravnoteže uma i tijela. No, u programu „Da rastemo zajedno“, koji se realizuje četvrtu godinu, prisutan je holistički pristup i strategija podsticanja održavanja mentalnog zdravlja djece, mladih i odraslih. Ta zajednička komunikacija je zasnovana na osnovama ljubavi, slobode i radoznalosti. Jer, bez respekta, emocionalnog punjenja, fizičkog i psihičkog zdravlja te postavljanja granica prema drugima, ugrožavamo svoj lični prostor i psiho-fizičko zdravlje. U radu ću pokazati neke modele kojima se može održati balans psihičkog i fizičkog zdravlja.

Ključne riječi: „In corpore sane“, „da rastemo zajedno“, balans „PiF“

IN CORPORE SANE-IN A HEALTHY BODY

Resume: In the time of rapid changes in the digital age, modern man is faced with many challenges. How to know and be able to maintain a balance between the imposed criteria of a successful and "healthy" body, strong personalization, versus communication with others. The concept of "I" versus the concept of "I and others" endangers the mental and physical health of children and adults. There has never been a greater need for a psychotherapy and counseling model in which individuals want to find the key to "healthy mental health!" A particularly sensitive group are children and adolescents, because they are developing their identity and integrity. There are numerous techniques that offer the form of "In corpore sane", solving the balance of mind and body. However, in the program "Let's grow together", which is being implemented for the fourth year, there is a holistic approach and a strategy to encourage the maintenance of mental health of children, young people and adults. This mutual communication is based on the foundations of love, freedom and curiosity. Because, without respect, emotional fulfillment, physical and mental health and setting boundaries towards others, we endanger our personal space and psycho-physical health. In the paper, I will show some models that can maintain the balance of mental and physical health.

Key „words: "In corpore sane", "to grow together", balans „P and F“.

VLOGA SVETOVALNEGA DELAVCA PRI GRADNJI ZDRAVE ŠOLSKE SKUPNOSTI

Povzetek: V prispevku avtorica predstavi vlogo svetovalnega delavca pri gradnji zdrave šolske skupnosti. Na podlagi Programskih smernic svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja (2024), bo predstavila vlogo svetovalnega delavca kot ključen element pri spodbujanju Promocije zdravja na delovnem mestu v šoli.

Ključne besede: svetovalni delavec, šolska skupnost, zdrava šolska skupnost, promocija zdravja na delovnem mestu

THE ROLE OF THE SCHOOL CONSULTANTS IN BUILDING A HEALTHY SCHOOL COMMUNITY

Abstract: In the article, the author presents the role of the school counselor in building a healthy school community. Based on the Program Guidelines for Counseling in Education Programs (2024), she will present the role of the counselor as a key element in the campaign Promoting Health in the Workplace at School.

Uvod

Svetovalni delavec na osnovni šoli deluje na strokovnih področjih, ki se vežejo tako na delo vzgojno-izobraževalne ustanove nasploh oz. na zagotavljanje kakovostnega vzgojno-izobraževalnega dela in procesa v celoti, kot tudi na neposredno pomoč učencem pri učenju in napredku na vseh področjih razvoja. V Programskih smernicah svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja (2024) (v nadaljevanju Programske smernice, 2024) je poudarjeno, da je temeljna naloga svetovalne službe, da se na podlagi svojega posebnega strokovnega znanja in na strokovno avtonomen način vključuje v kompleksno ukvarjanje s pedagoškimi, psihološkimi in socialnimi vprašanji v vzgojno-izobraževalnem zavodu. Svetovalni delavci so skupaj z drugimi zaposlenimi odgovorni za soustvarjanje pogojev za optimalni razvoj in učenje vseh posameznikov. S svojim znanjem skušajo povezati razvojne in preventivne dejavnosti ter dejavnosti pomoči na šoli. V okviru razvojnih dejavnosti se svetovalni delavec povezuje z vodstvom šole, saj skupaj spremljajo in ugotavljajo obstoječe stanje, načrtujejo spremembe in izboljšave v vzgojno-izobraževalnem procesu ter vodenju in/ali koordiniranju različnih razvojnih in inovativnih projektov. Pri preventivnih dejavnostih se svetovalna služba posveča projektom, ki so usmerjeni v preprečevanje pojavljanja neželenih izidov pri posameznikih ali skupinah, v zmanjšanje ali odstranjevanje dejavnikov tveganja z vzpostavljanjem varnega, spodbudnega in vključujočega vzgojno-izobraževalnega okolja.

Delovanje svetovalnega delavca v vzgojno vzgojno-izobraževalni ustanovi in njegove kompetence sta Gornik Mrvar in Resman (2015) razdelila na štiri področja dela in sicer:

- razvoj vzgojno-izobraževalne ustanove kot celote;
- neposredno sodelovanje v vzgojno-izobraževalnem procesu;
- svetovalno delo in pomoč otrokom in mladostnikom ter staršem in
- razvijanje ter sooblikovanje sistemskih rešitev v vzgoji in izobraževanju.

V okviru zagotavljanja zdrave šolske skupnosti mora svetovalni delavec sodelovati pri načrtovanju, izvajanju in evalviranju vzgojno-izobraževalnega dela v šoli. Ob tem mora sodelovati pri vzpostavljanju in vzdrževanju ustreznih pogojev za varno in hkrati spodbudno vzgojno-izobraževalno okolje, ki omogoča optimalno napredovanje učencev in posledično tudi drugih strokovnih delavcev na šoli.

Vsak svetovalni delavec mora videti svoj delež in delež svetovalne službe v razvoju šole kot celote (Resman, 2018). Glede na Programske smernice (2024) mora svetovalni delavec za zagotavljanje varnega in spodbudnega vključujočega okolja izvajati svetovalne dejavnosti s starši, učenci in drugimi strokovnimi delavci. S tem namenom svetovalni delavec sodeluje

tudi z različnimi skupinami strokovnih delavcev na šoli. V kolikor svetovani delavec deluje v timu, ki pripravlja aktivnosti v okviru programa »Promocija zdravja na delovnem mestu« (v nadaljevanju PZDM), dobi priložnost, da načrtno dela na tem, da se ustvarja dobra timska kultura in se razvija pripadnost šoli.

Šolski svetovalni delavec mora zasledovati cilje, ki so opredeljeni v viziji šole. Vizija OŠ Medvode se glasi: "Moderna, prijazna, odprta šola s spoštljivimi medsebojnimi odnosi, ki upošteva individualnost, spodbuja uporabno znanje in gradi zaupanje vase." Ravnateljica OŠ Medvode, mag. Damjana Šubic, je zapisala v Letnem delovnem načrtu OŠ Medvode za šolsko leto 2024/25, da se na šoli trudimo, da sledimo novostim, hkrati pa skrbimo, da smo prijazni, odprti, spoštljivi, ter da z medsebojnim spoštovanjem in odgovornostjo zagotavljamo varno, spodbudno in zdravo šolsko okolje. Zaposlene spodbuja, da učencem posredujejo uporabno znanje, ki bo učencem služilo v nadaljnjem šolanju in na splošno v življenju. Zaposlene spodbuja, da upoštevajo individualne razlike posameznikov ter jim poskušajo omogočiti celovit osebnostni razvoj, z razvijanjem pozitivne samopodobe. Vizijo šole so oblikovali zaposleni, zato izhaja iz naših potreb. Preko aktivnosti PZDM skušamo s sistematično in ciljno naravnanimi aktivnostmi in ukrepi ohranjati in krepiti telesno in duševno zdravje zaposlenih. Pri tem je bistvenega pomena, da so vsi zaposleni vključeni v ta proces ter da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede izboljšav organizacije in delovnega okolja.

Zdrava šolska skupnost pomeni okolje, v katerem se učenci, učitelji, starši in drugi člani šolske skupnosti počutijo varne, sprejete in podprte. Takšna skupnost spodbuja telesno, duševno in socialno dobro počutje vseh njenih članov. Ključne značilnosti zdrave šolske skupnosti so:

- pozitivni odnosi (spoštovanje, sodelovanje in dobra komunikacija med učenci, vsemi strokovnimi delavci in starši);
- podpora duševnemu zdravju (možnost za odprt pogovor o lastnem doživljanju sebe, možnost izobraževanja na temo čustvene inteligence, izobraževanja o stresu ter obvladovanju težav);
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga (uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost in skrb za dobro počutje);
- vključujoče okolje (sprejemanje raznolikosti, preprečevanje nasilja in zagotavljanje enakih možnosti za vse v vzgojno izobraževanem procesu) in
- aktivno sodelovanje vseh deležnikov na šoli (vključevanje v odločitve, projekte in dejavnosti, ki oblikujejo šolsko skupnost).

Do dobrega sodelovanja in kakovostnega razvoja šole kot celote pridemo zgolj z dobro komunikacijo, večjim razumevanjem medsebojnih vlog in odgovornosti ter okrepljenim zaupanjem in spoštovanjem (Resman, 2018). Avtor vidi svetovalnega delavca kot »dodano vrednost« v šoli, da tako prispeva h kakovosti šole in dobremu učnemu uspehu učencev.

Medsebojno spoštovanje in zaupanje se gradi tudi skozi dejavnosti organizirane v okviru PZDM. Na OŠ Medvode izvajamo projekt PZDM od leta 2015 dalje. Ravnateljica je v dogovoru s kolektivom izbrala tim PZDM, ki je vključeval različne profile zaposlenih. Med drugim so v timu vodja prehrane, predstavnica učiteljev, predstavnica tehničnega kadra, športni pedagog, pomočnica ravnateljice, knjižničarka in svetovalni delavki. Ravnateljica je z izbiro različnih profilov združila različna strokovna znanja in interese zaposlenih. Skušala je zajeti strokovne delavce, ki imajo različno strokovno znanje s področja prehrane, gibanja, duševnega zdravja in organizacije delovne ustanove. Na ta način je skušala zajeti znanja, ki so ključna za razvoj zdrave šolske skupnosti. Sledilo je viharjenje idej, kaj vse bi se lahko organizirali na šoli, pri tem so si člani pomagali tudi z anketo. Člani tima so junija 2023 določili, da bodo vsem aktivnostim dali skupno ime, ki bo zajemalo rdečo nit programa PZDM. Po nekaj predlogih so se odločili za ime programa »Migaj in užitekaj«. V okviru besede »migaj« so želeli poudariti vse programe gibanja, ki bi jih ponudili vsem zaposlenim. V okviru besede »užitekaj« pa aktivnosti, ki na različne načine sprostijo duha. Ker je v zadnjih letih prišlo do precejšnje spremembe na področju zaposlenih v šoli, so se člani PZDM-ja odločili, da na

novo raziščejo potrebe v okviru dejavnosti PZDM-ja. Aprila 2024 so na šoli izvedli kratek anonimni vprašalnik, kjer smo raziskovali potrebe zaposlenih po različnih aktivnostih. Želeli so pripraviti program, v katerega bi se vključilo več zaposlenih kot v preteklih letih.

Anketo je izpolnilo 39 od 58 zaposlenih. Rezultati ankete so pokazali, da si zaposleni največ aktivnosti želijo s področja krepitve zdravja, ki obravnavajo naslednje teme: telesno dejavnost, skrb zase, obvladovanje stresa in duševno zdravje. Teme, ki bi obravnavale opuščanje kajenja in netvegano pitje alkohola jih ne bi zanimale. Večina zaposlenih je obkrožilo, da bi se udeležili spletnih programov in izobraževanj o zdravju, udeležili bi se enkratnih skupinskih aktivnosti in osebnega svetovanja. Z anketo so člani tima ugotavljali, kateri je najbolj primeren čas za izvajanje aktivnosti PZDM, kdaj bi največ zaposlenih prišlo na aktivnost, ki bi bila načrtovana po koncu delovnika. Velika večina je izrazila, da bi bila pripravljena prispevati manjši denarni znesek (v višini do 10 eurov na aktivnost) za sodelovanje v programih. Več kot polovica anketirancev bi sodelovala tudi brez kakršnekoli vzpodbude. Večina je bila zadovoljna s tem, da informacije o aktivnosti dobiva preko elektronske pošte. Anketiranci so izpostavili pomanjkanje časa kot glavni vzrok za neudeležbo na aktivnostih PZDM. Velika večina je menila, da so ukrepi koristni pri razbremenitvah in nadomeščanju bolniških. Po analizi vprašalnika so člani tima za PZDM dobili nekaj informacij, katere aktivnosti bi bile za večino zaposlenih sprejemljivih in bi se jih udeležili. Hkrati so se odločili, da bodo sledili okvirnemu načrtu njihovih predlaganih aktivnosti, saj je nabor le teh vključeval teme, ki so bile največkrat izpostavljene kot koristne.

Člani tima PZDM vsako leto v mesecu avgustu določijo nabor aktivnosti za tekoče šolsko leto, po predhodni evalvaciji na aktivnih in glede na predloge zaposlenih. Vsak mesec načrtujejo po eno aktivnost, ki naj bi krepila telesno in duševno zdravje zaposlenih. Zaposleni se jih tekom šolskega leta udeležujejo glede na razpoložljivi čas in interese. Na koncu šolskega leta opravijo evalvacijo začrtanega programa in načrtujejo morebitne izboljšave.

V nabor aktivnosti je vedno vključena uvodna strokovna ekskurzija po Sloveniji. Ravnateljica se dogovori s posamezniki, ki pripravijo »izlet presenečenja«. Na ta način se vsi zaposleni zberejo po končanih poletnih počitnicah in skupaj preživijo zanimiv dan. Z avtobusom se odpravijo na izlet v neznano in po daljši odsotnosti v sproščenih pogovorih izmenjujejo vtise s počitnic. Preko raziskovanja neznanih kotičkov Slovenije, okušanja lokalnih dobrot in medsebojnega druženja izmenjujejo informacije tudi s tistimi zaposlenimi, ki jih med letom bolj malo srečujejo.

Člani tima PZDM pri načrtovanju aktivnosti skušajo spodbuditi zaposlene, ki imajo specifična znanja in interese, da le te prenesejo na sodelavce. Na ta način se poskuša krepiti močna področja pri zaposlenih, sodelavci pa jih spoznajo v drugačni vlogi kot v delovnem procesu. Cilj PZDM je medsebojno povezovanje, pridobivanje dobre samopodobe, spoštovanja, zaupanja s strani sodelavcev in krepitev pripadnosti kolektivu. Kot zanimivost naj omenim nekatere primere:

- Na začetku šolskega leta je hišnik za zaposlene že dvakrat izvedel delavnico z gongi in zvočnimi posodami. Hišnikova praktična zvočna delavnica je tako pripravila zaposlene na sproščen uvod v začetek šolskega leta.

- Strokovna sodelavka, ki je imela osebno izkušnjo izgorelosti, je predstavila načine sproščanja, s katerimi se je seznanila v svojem procesu zdravljenja te bolezni. Dejstvo, da se strokovna sodelavka izpostavi z izkušnjo izgorelosti, kaže na veliko zaupanje do sodelavcev. Hkrati pa so sodelavci izrazili spoštovanje do nje, saj so se v velikem številu odzvali njeni delavnici. V uvodu so prisluhnili njeni osebni izkušnji, ki je spodbudila še tudi ostale, da so spregovorili o svojem duševnem zdravju. Preko odprtega pogovora so odstirali stigmo duševnega zdravja tudi v naši ustanovi. V nadaljevanju so preko praktične izkušnje spoznali vodeno vizualizacijo in nekatere načine, s katerimi si lahko sami pomagajo, kadar smo v stiski.

- Športni pedagogi nam vedno ponudijo gibalne aktivnosti, ki so nam manj poznane. So odlični motivatorji za zaposlene, ki se prvič srečujejo z različnimi aktivnostmi kot so nordijska hoda, curling, bowling, tek na smučeh ali odbojka. Tako so za premor med pedagoško konferenco na šolski zelenici pripravili gibalne igre po postajah. Na ta način so vsi udeleženci

sestanka aktivno preživeli odmor in se sprostiti za nadaljnje delo.

- Učiteljici likovne in glasbene umetnosti sta vsem zaposlenim ponudili svoje znanje. Pripravili sta delavnico gline in spoznavanje z Orffovimi inštrumenti. Učiteljice razredne stopnje so na ta način pridobile dodatno znanje za svoje strokovno delo, ostali zaposleni pa so na teh dejavnostih odkrivali svoje talente ali pa ob tem doživljali zgolj sprostitev in zabavo.

- Strokovni delavci, ki so v svojem prostem času aktivni na različnih športnih področjih, so motivatorji za pohode na bližnji hrib, skupinsko kolesarjenje in tek. Na tem področju sta posebej aktivni svetovalni delavki, ki zaradi vpetosti v različne podsisteme šole razpolagata z informacijami o tem, kakšne so potrebe po skupnem druženju zaposlenih. Zelo dobro so sprejeti pohodi na bližnji hrib (Šmarno goro), saj ne zahtevajo drage športne opreme in so zato dostopni tudi zaposlenim z najnižjimi dohodki. Vsako leto se učenci in strokovni delavci lahko udeležijo dveh tekaških prireditev, ki jih organizirajo v občini Medvode. Svetovalna delavka je organizirala pridobivanje donatorskih sredstev za nakup športnih tekaških majic. Majice z logotipom šole so nato razdelili med udeležene učence in strokovne delavce. Z organizatorji tekaških prireditev se vsako leto dogovorijo za brezplačno štartnino. Na ta način skušajo razvijati pripadnost šoli tako pri učencih, kot pri zaposlenih, spodbujajo telesno aktivnost in sodelovanje na dogodkih lokalne skupnosti.

- V mesecu decembru se običajno načrtuje ogled gledališke predstave. V preteklosti so se na ogled gledališke predstave odpravili izven lokalne skupnosti. Zadnji dve leti pa so dogodek pripravili v lokalnem kulturnem domu. Za uvod si zaposleni ogledajo gledališko predstavo, nato sledi druženje v kavarni. Zaposleni na ta dogodek prinesejo domače dobrote. Na ta dogodek povabijo tudi upokojene sodelavce, ki se v velikem številu odzovejo na povabilo.

- Za zaključek vseh aktivnosti v okviru PZDM ob koncu šolskega organizirajo piknik. Na pikniku je priložnost, da zaposleni povzamejo vtise o izvedenih dejavnostih, ki so jih pridobili tekom celotnega šolskega leta. Na neformalnem druženju ob hrani in športnih aktivnostih se pogovarjajo o osebnih načrtih. Šolsko leto tako zaključijo v prijetnem skupnem druženju. Na ta dogodek vedno pridejo skoraj vsi zaposleni.

- Za bolj prijetno vzdušje je v zbornici tudi vsakodnevna košara s sadjem. Kuharji vedno poskrbijo, da je sadje sezonsko in raznoliko. Pogosto je na voljo suho sadje ali raznovrstni oreški. Nekateri zaposleni začnejo dan v službi z jutranjo kavo v jedilnici, drugi si kavo in čaj lahko postrežejo v dopoldanskem času v zbornici. Tako se v zbornici pri košari s sadjem ali ob kavici občasno nepričakovano rešijo manjši organizacijski ali pedagoški izzivi.

- Aktivnost, ki še ni vključena v naš program, zasleduje pa vse elemente PZDM-ja, je vsakoletno beleženje pustnega dogajanja. Nekaj let zapored so se na šoli oblikovale manjše skupine skupinskih pustnih šem. Tako je nastala ideja, da bi ponudili možnost vsem zaposlenim, da se skupinsko maskirajo. Leta 2022 se je nekaj zaposlenih prvič skupinsko našemilo v domine. Leta 2023 je bila večina zaposlenih našemljenih v majice s potiskom različnih smeškov. V letu 2024 je bilo kar 27 strokovnih delavcev našemljenih v mornarčke. Skupno pustno maskiranje pri zaposlenih pomeni dan smeha, sproščenega vzdušja, norčavih pogledov in pozitivnega vzdušja, ki se prenese tudi na učence. Z vsemi aktivnostmi, ki jih člani tima PZDM se poskuša zajeti kar največji interes za udeležbo na dejavnosti. Glede na povezovalno vlogo, ki jo ima svetovalni delavec na šoli, je zelo koristno, da je aktivni član tima PZDM, saj na ta način lahko posluša in spoznava sodelavce, z njimi izmenjuje ideje, znanje, jih spozna ne le po strokovni pač pa tudi osebni plati, krepi medsebojno zaupanje in sodelovanje.

Zaključek

V sodobnem šolskem okolju ima svetovalni delavec pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovostne podpore učencem, učiteljem in staršem. Njegova naloga ni zgolj reševanje težav, temveč tudi proaktivno delovanje v smeri ustvarjanja zdravega, spodbudnega in varnega učnega okolja. S svojimi kompetencami in proaktivnim delovanjem lahko znatno prispeva

k izboljšanju duševnega in telesnega zdravja vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega procesa. Pri tem je ključno, da se naslanja na strokovne dokumente ter deluje kot povezovalni člen med različnimi deležniki v šolskem prostoru. Skozi prispevek smo želeli prikazati kako pomembno je, da sodeluje pri organizaciji projektov, ki krepijo zdravje, dobrobit vseh vključenih v šolski proces. Takšen je zagotovo projekt Promocije zdravja na delovnem mestu.

Literatura

Gregorčič Mrvar, P. in Resman, M. (2015). Vloga pedagoga kot šolskega svetovalnega delavca v vzgojno-izobraževalni ustanovi. *Sodobna pedagogika*, Let.70 (136), št. 1/2019, str. 6–8.

Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (vezija 1.0). (2015). Ministrstvo za zdravje. Direktorat za javno zdravje. Ljubljana.

dr. Brigita Rupar in drugi (2024). Programske smernice svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Spletna izdaja.

Resman, M. (2018). Sodelovanje med ravnateljem in šolsko svetovalno službo - priložnost, ki je pedagog ne sme prezreti. *Šolsko svetovalno delo*, letnik 22, št. 3, str. 28-41. Spletna izdaja. <http://www.dlib.si>

ZDRAV IN FIT UČITELJ – VZOR SODELAVCEM IN UČENCEM

Povzetek: Učiteljstvo v Sloveniji je med najstarejšimi v Evropi. Pri tem se številni soočajo z velikimi zdravstvenimi težavami. Učitelji običajno skrbimo za duševno, duhovno in profesionalno rast, veliko slabše pa skrbimo za svoje telo, kar posledično vodi v kronične bolezni in poškodbe. Prehrana, spanje in gibanje so izjemno pomembni dejavniki našega življenja. Še posebej, če zapostavljamo njihov pomen. Osebnostno menim, da je največji problem sarkopenija, ki povzroča mišično-skeletne težave in veliko odsotnosti z delovnega mesta. V svojem prispevku na konferenci bom predstavil, kako se učitelji, ki se nikoli niso ukvarjali s športom, lahko vključijo v vadbeni proces, katere cilje si morajo pri tem postaviti in kako si vadbo organizirati. Posebej pomembna je vadba moči za zmanjšanje posledic sarkopenije.

Ključne besede: učitelji, sarkopenija, gibanje, trening moči, kakovostno staranje

HEALTHY AND FIT TEACHER – A ROLE MODEL FOR COLLEAGUES AND STUDENTS

Abstract: Teaching in Slovenia is among the oldest professions in Europe. Many teachers face significant health issues. While they typically focus on mental, spiritual, and professional growth, they tend to neglect their physical well-being, which consequently leads to chronic diseases and injuries. Nutrition, sleep, and physical activity are crucial factors in their lives, especially when their importance is overlooked. Personally, I believe that sarcopenia is one of the biggest issues, as it causes musculoskeletal problems and leads to frequent absences from work. In my conference presentation, I am going to argue how teachers who have never engaged in sports can incorporate exercise into their everyday routine, what goals they should set, and how to organize their workout. Strength training is particularly important in reducing the effects of sarcopenia.

Keywords: teachers, sarcopenia, physical activity, strength training, healthy aging

Uvod

Učiteljstvo v Sloveniji je med najstarejšimi v Evropi. Delovna doba se vztrajno podaljšuje. Naše delo je zelo stresno in zahteva celostno pripravljenega človeka, ki se je sposoben soočiti s številnimi izzivi. Če temu ni tako, večji del zadnjih let naše kariere preživimo bolniško odsotni. Zelo velik problem je starostna sarkopenija, ki povzroča mišično-skeletne težave in veliko odsotnosti z delovnega mesta. Učitelji smo visoko izobraženi strokovni delavci. V času svojega izobraževanja smo velikokrat slišali tezo, da je gibanje izjemno pomembno. Razvijanje gibalnih spretnosti in spodbujanje učenja z gibanjem je velikokrat tudi prednostna naloga posameznih šol.

Pa vendar se moramo vprašati:

- Ali vemo, zakaj je gibanje pomembno?
- Ali vemo, katero gibanje je pomembno v različnih starostnih stopnjah?
- Ali lahko prednostno nalogo šole razvija nekdo, ki ima negativen odnos do gibanja in mu manjka znanj in motivacije, da bi to dosegel?

Menim, da moramo najprej počistiti pred svojim pragom. To pomeni, da se moramo najprej izobraziti, kako se z gibanjem soočiti osebno, primerno naši starostni stopnji in poklicu, ki ga opravljamo. Prepričan sem, da gre gibanje z roko v roki z dvema drugima pomembnima vidikoma našega življenja, s pravilno prehrano ter spanjem. Opažam, da se uveljavljene prehranske smernice glede na znanstvena dognanja spreminjajo prepočasi.

Naša družba namenja ogromno sredstev preprečevanju posledic nezdravega načina življenja. Jasno namreč je, kaj nas čaka na koncu. Ženske trenutno v povprečju živijo dobrih 80 let, moški približno 5 let manj. Zakaj se mi zdi pomembno spremeniti gibalne in prehranske vzorce? Ker večina ljudi sedaj živi tako, da so 60 let zdravi, zadnjih 20 let pa kronično bolni. Če bi živeli 80 let, starost pa zanesljivo prinaša slabšanje naših telesnih funkcij, bi naš cilj moral biti 79 let zdravja in kvečjemu eno leto bolezni. Tega brez korenitih sprememb v načinu življenja večina med nami ne bo dosegla.

Značilnosti različnih oblik gibanja

Hoja

Začnimo z enostavnim sprehodom. Koristi nam, saj v telo dobimo nekaj več kisika. Gibanje v naravi tudi blagodejno vpliva na našo duševnost. Žal pa sprehodi pomembnejšega vpliva na naše telo nimajo, saj je intenzivnost gibanja premajhna. S hojo lahko vplivamo na našo srčno-žilno funkcijo, tudi izgorevanje energije, vendar mora biti hitrost hoje dovolj velika. Skratka, hoja da, vendar dovolj hitra, da se pri tem zadihamo. Na mišično moč s hojo ne vplivamo.

Tek

Tek je odlična gibalna aktivnost. Je dovolj intenzivna, da je vpliv na srčno-žilno funkcijo večji kot pri hoji. Žal pa to ni aktivnost za vsakogar. Tek pomeni tudi precej večji stres za telo kot hoja. Dejstvo je, da je pri teku zaradi višje intenzivnosti gibanja višji srčni utrip. Veliko bolj je obremenjen tudi lokomotorni aparat. Obremenitev na sklepe je pri teku nekajkrat večja kot pri hoji. Zato moramo imeti močne mišice, ki stabilizirajo sklepe. Vendar na mišično moč tudi s tekom ne vplivamo. Močne mišice in trening moči so pogoj, da lahko varno tečemo. V nasprotnem primeru je tveganje poškodb preveliko, saj so sile, ki delujejo na naše sklepe, večje, pa tudi občutek napora je prehud in številne odvrne od nadaljnjih gibalnih aktivnosti. Še večja težava je, če smo pretežki.

Kolesarjenje

Kolesarjenje je s tega vidika boljše. Vendar se izvaja pretežno v prometu, zato zaradi vdi-havanja plinov in nevarnosti v prometu posledično sodi med bolj tvegane gibalne dejavnosti. Poleg tega ob dolgoletnem ukvarjanju s tem športom obstaja večja možnost razvoja osteoporoze, ki je večja le še pri plavalcih. Ohranjanje kostne mase pač zahteva tudi hipno silo na kosti, ki jo izvajamo v obliki poskokov. Pri kolesarjenju in plavanju tega ni.

Druge dejavnosti, kjer prevladujejo vaje za gibljivost ali poskoki

Pri sistemih treninga, pri katerih prevladujejo vaje za gibljivost, je slabost, da (pre)dobro gibljiva mišica lahko pomeni tudi slabšo stabilnost sklepov. Številne vaje so tudi takšne, da z njimi direktno razvijamo gibljivost vezi v sklepih. To pomeni, da so sklepi še manj stabilni in je možnost poškodb in delovanja sil na sklepne strukture, kot so vezi, hrustanec ali meni-skusi, toliko večja.

Za dinamične sisteme treninga z veliko poskoki velja, da so boljši. Vendar moramo biti za njih dobro pripravljeni. Delati poskoke, ne da bi v mesecih pred tem dobro okrepili našo muskulaturo, gotovo ni najboljši recept za naše zdravje.

Gibanje v zahtevnejših življenjskih obdobjih

Če smo zaradi prevelikega stresa v fazi življenja, ko nujno potrebujemo sprostitev vsaj enkrat, dvakrat tedensko, so ob pametni uporabi vsa sredstva dobra. Gre za obdobja, ko imamo v službi prehude obremenitve ali imamo majhne otroke in nam posledično zmanjkuje časa in energije, da bi se ukvarjali s seboj. Vendar ta obdobja ne smejo biti predolga. Tega si ne smemo dovoliti. Med drugim smo zgled za svoje otroke, učence in njihove starše. Ljudje ne zaupamo debelim zdravnikom, ki nam pridigajo o zdravi prehrani. So popolnoma nevero-dostojni. Z učitelji ni veliko drugače.

Ne glede na zahtevnost življenjskega obdobja, v katerem se trenutno nahajamo, moramo ohraniti gibanje zaradi pomembnih dejavnikov na naše zdravje:

- hipertenzija poveča možnost predčasne smrti za 20 %,
- diabetes tipa 2 za 25 %,
- kajenje za 50 %,
- biti šibek v primerjavi z biti močan za 250 %,
- imeti šibek VO₂ max (relativno maksimalno porabo kisika – spodnjih 25 % v primerjavi z zgornjimi 2,5 %) kar za 400 %. (Attia in Gifford 2023, str. 234)

Telesna vadba npr. zmanjšuje možnost za Alzheimerjevo bolezen bolj kot pravilna prehrana ali pravilen ritem spanja. (Attia in Gifford 2023, str. 238) Medicina veliko uči in nauči o postopkih zdravljenja, zelo malo ali pa nič pa je govora o pomenu gibanja, zdravi prehrani,

čustvenem zdravju, kakovostnem spancu in splošnem dobrem počutju.

Pravilna prehrana

V naši prehrani prevladujejo ogljikovi hidrati (OH). OH so pomemben del naše prehrane, dajejo nam energijo. Žal pa pogosto preveč prevladujejo nad beljakovinami. Zavedati se moramo, da je mišično vlakno v 80 % sestavljeno iz proteinov. Skupaj pa masa telesnih mišic predstavlja 40 % telesne mase. (Pirkmajer 2024, podkast) Človek srednjih let ali športnik, ki trenira, dnevno potrebuje vsaj gram ali dva beljakovin na kg telesne teže. Poskusite izračunati, ali ste blizu temu. Če je v prehrani premalo beljakovin, je naša regeneracija bistveno počasnejša. Vsaka vadba nam je preveč naporna. Pomanjkanje energije običajno nadomestimo z večjim vnosom OH, ponavadi z enostavnimi sladkorji, ki so največji strup za naše telo. To se kaže v debelosti, povečani stopnji odkritja diabetesa tipa 2 in povečani visceralni maščobi. Žal zaradi našega hitrega načina življenja prehranska industrija izkorišča naše pomanjkanje časa in nam ponuja pripravljeno procesirano hrano, s katero nas dela odvisne od sladkorja. Vsak ozaveščen potrošnik bi moral prebrati sestavine na embalaži. Če so navedene več kot tri sestavine, se taki hrani čim bolj izognimo. Vrnimo se k naravi in uživajmo hrano iz ene sestavine: sveža zelenjava, sadje, meso, jajca, mleko oz. mlečni izdelki v naravni obliki. Vse ostalo je umetno, zdravju škodljivo, iz nas pa dela odvisne potrošnike. Sestavin večine takšnih izdelkov sploh ne poznamo in jih je lahko deset ali več.

Žal z gibanjem ne moremo nevtralizirati slabih prehranjevalnih navad. Mogoče v otroštvu še, po tridesetem letu pa nič več in z leti se to samo še slabša. Če z leti ne vzdržujemo naše mišične mase, se zniža tudi naš bazalni metabolizem. Še en razlog več, da smo aktivni.

Spanje

V spanju se dogaja vsa regeneracija našega telesa. Če slabo ali premalo spimo, lahko izničimo učinke dobre vadbe in dobrega prehranskega režima. Res pa je, da je ob dobri vadbi in dobrem prehranskem režimu potreba po količini spanja nižja, spanec pa kvalitetnejši.

Vadba moči ob primerni prehrani

Vadba moči je najpomembnejša in je temelj vseh ostalih vadb. Najprej zato, ker močne mišice stabilizirajo sklepe. Močne mišice stabilizirajo sklepe v tolikšni meri, da se lahko brez bolečin gibamo tudi, če imamo npr. močno poškodovan ali obrabljen sklepni hrustanec.

Večina bolečin, ki jih nekako sprejemamo kot del življenja, nastane zaradi slabe mišične moči. Žal se ob neukrepanju z leti to samo slabša, zato je pogosto prepozno in je potrebna operacija. Kirurški poseg naj bi bila zadnja možnost, vendar ljudje pogosto ne uporabimo prejšnjih možnosti, da bi se izognili operativnemu posegu.

Potrebna količina vadbe moči

Potrebno se je zavedati, da gre za zelo naporno obliko vadbe. Če ni napora, ki je blizu maksimalnemu, potem vaja na mišico nima učinka. Mišica se torej mora utruditi. Vaje so tehnično zahtevne. Če jih ne izvajamo pravilno, se lahko zgodi, da je kinetična veriga napačno postavljena in lahko pride do preobremenitev kje drugje. To pomeni, da zaporedje vključevanja mišic v gib ni pravilno, zato kompenziramo. To pomeni, da giba ne naredimo s tistimi mišicami, kot bi morali. Zato uvodoma izberimo tehnično lažje vaje.

Motivacija?

Bodimo realni. Vaje za moč težko konkurirajo hitri hoji v naravi ali kolesarjenju. Občutek napora je večji, okolje, kjer jih izvajamo, pa manj spodbudno, npr. dnevna soba doma. Pa vendar, kaj se zgodi z našim telesom, če nam mišice povsem oslabijo? To pa je neizbežno, če ne poskrbimo zase.

Sarkopenija

Starostna sarkopenija je izraz, ki se v zadnjih letih pogosto pojavlja v strokovni pa tudi laični javnosti. Staranje tkiv je normalen fiziološki proces. Pri starostni sarkopeniji gre za upad mišične moči in funkcije v starosti. Po 40. letu starosti se zgodi upad mišične mase, po

50. letu pa sledi še izrazit upad mišične funkcije. Na 10 let izgubimo približno 8 % mišične mase. To stanje pospešujejo še kronična vnetja, ker vnetna dejanja uničujejo mišične proteine. Najbolj pa na sarkopenijo vpliva življenjski slog, ki pospešuje ali ustavlja upad mišične mase. (Pirkmajer 2024, podkast)

Glede na znanstvene izsledke na 30 % mišičnih vlaken ne moremo vplivati. Ta bodo z leti propadla, ker bo propadel živčni sistem, ki jih oživčuje, oziroma motorične živčne celice. Lahko pa vplivamo kar na 70 % mišičnih vlaken. Seveda z ustreznim treningom. Brez ustrezne stimulacije so ta vlakna majhna, atrofirana. (Pirkmajer 2024, podkast) Nekje do 40. leta zato še gre brez stimulacije, kasneje pa vadba moči postaja nuja, če se želimo izogniti zdravstvenim težavam v prihodnosti. Dokaz za to so ogromne zdravstvene težave telesno nedejavnih ljudi, še preden pridejo v globoko starost.

Zavedati se moramo, da v skeletnih mišicah poteka presnova kalija pa tudi presnova ogljikovih hidratov, zlasti glukoze (glikogenoliza, glikogeneza). Tako moramo na naše mišice gledati kot na organ, podobno kot jetra in ledvica, kjer ravno tako potekajo presnovni procesi. Močnejše mišice pomenijo, da se bo porabljena energija manifestirala v večji mišični masi. Pomembno je npr., da v mladosti dosežemo čim višji vrh mišične mase. Če je ta vrh nizko, je tudi naša začetna točka, ko se proces razgradnje začne, slabša oziroma začnemo s slabše osnove. (Pirkmajer 2024, podkast)

Mišica je tudi največja zaloga proteinov v telesu. Telo jih nato črpa za določena aktivna stresna stanja, kot je na primer premagovanje različnih bolezenskih stanj.

Večja telesna masa ne pomeni, da je mišične mase dovolj. Nasprotno, običajno gre za povečanje na račun maščobe. Vendar pozor, hujšanje je smiselno samo ob močnih mišicah. Če temu ni tako, ljudje močno shujšajo in so brez mišične mase podobni »vreči«. Tako hujšanje je nezdravo in dolgoročno neučinkovito.

Kako začeti z ustreznim gibanjem proti sarkopeniji

- Najprej si je potrebno postaviti cilj.
- Okrepiti osnovo (trup), nato še ekstremitete.
- Pri vajah nas ne smejo boleti sklepi.
- Priporočam vaje, ki krepijo več sklepne mišice.
- Pomembno je, da med vadbenimi enotami ne preteče preveč časa.
- Posamezno mišično skupino moramo obremeniti vsaj dvakrat tedensko. Drugače ne bo željenega učinka.

Za trup bi začel z dvigom prsnega koša ob stabilnem trupu, kjer je ledveni del v stiku s podlago. Naslednja stopnja bi bilo lahko zapiranje knjige ali pa čelna opora oz. »plank«, še zahtevnejša vaja bi bila »trebuh – sveča«.

Za zadnjo stran trupa bi lahko začeli z dvigom trupa na trebuhu ob iztegnjenih rokah v vzročenju. Sledi diagonalni dvig rok in nog v opori na vseh štirih, zadnja stopnja pa bi lahko bil hrbtni plank ali tako imenovani »glute bridge«.

Najpomembnejše so noge. Obstaja celo korelacija med močjo nog in dolžino življenja. Začnimo z navadnimi počepi, nadaljujmo z bolgarskimi počepi. Morda dodamo izpadni korak z odzivom naprej ali nazaj. Za zadnjo stran nog je dobra vaja »sonožno brisanje tal s krpo« v opori na lopaticah. Kasneje je lahko v ekscentrični fazi gibanje enonožno. Naslednja stopnja je lahko mrtvi dvig z določenim bremenom.

Za stopala in mišice meč je dobra vaja sonožno spuščanje in dviganje na prednjem delu stopala na stopnici. Kasneje je lahko ekscentrična faza enonožna, dvig pa sonožen.

Zgibi ali diamantne sklece so za marsikoga na začetku prevelik zalogaj. Lahko pa se postavimo pol metra stran od stene in sklece izvajamo v tem položaju. Naslednja stopnja so lahko sklece na kolenih. Najzahtevnejše stopnja pa so sklece z dlanmi v širini ramen.

Kriterij za število ponovitev

Za začetnike maksimalno št. ponovitev minus 2. Toliko, da se utrudimo, vendar bi glede na naš subjektivni občutek lahko naredili še dve ponovitvi. Opravimo vsaj dve, še bolje tri serije. Odmor je tako dolg, da se vsaj delno regeneriramo. Morda lahko med odmorom

opravimo še drugo vajo in tako kolobarimo. Ker je vadba dovolj intenzivna, lahko z njo vplivamo tudi na srčno-žilni sistem. To pomeni, da hkrati s treningom moči izvajamo še kardio vadbo.

Poudarjam, da so vaje, ki sem jih naštel, le osnova. Pri tem je izredno pomembno, da jih izvajamo pravilno. Sistem »maksimalno breme +1« za začetnike ni sprejemljiv. Obstaja namreč možnost, da bomo kompenzirali in gibanje naredili z napačnimi mišicami.

Pomoč obstaja na številnih področjih našega delovanja. Če nimamo dovolj znanj, je zelo pametno poiskati pomoč strokovnjaka, ki nas bo pravilno usmeril, nadzoroval in predvsem dosegel, da z vadbo našega stanja ne poslabšamo.

Zaključek

Zdrav, fit učitelj je v vseh letih svoje kariere s svojim načinom življenja lahko zgled za učence, starše in sodelavce. Statistika pravi, da ljudje, ki si po 65. letu zlomijo kolk in nimajo dovolj močnega mišičnega sistema, ostanejo odvisni od drugih, po 70. letu pa je smrtnost v roku od 6 do 8 mesecev 80 %. Da zmanjšamo tveganja, je potrebno spremeniti določene življenjske navade že precej prej. Kolk si namreč zlomimo zaradi padca, ki je posledica slabe medmišične koordinacije, ta pa je posledica močno znižane mišične mase zaradi sedečega načina življenja. Učitelji veliko časa preživimo sede, pred računalnikom ali knjigami. To zahteva naš poklic. Na nas pa je, da s svojim življenjskim slogom določimo, ali bo vse to sedenje za nas škodljivo ali ne.

Literatura

Pirkmajer, S. (2024): Ultrazvok, Radio Slo., <https://prvi.rtvsllo.si/podkast/ultrazvok/2288722/175042491>
Attia, P. in Gifford, B. (2024): Živimo dlje, znanost in umetnost dolgoživosti
Manocchia, P. (2012): Anatomija vadbe

SPODBUJANJE ZDRAVJA ZAPOSLENIH NA OSNOVNIH ŠOLAH: KLJUČNI PRISTOPI IN IZZIVI

Povzetek: Članek obravnava pomen spodbujanja zdravja zaposlenih v osnovnih šolah in predstavlja ključne pristope ter izzive na tem področju. Opisan je projekt "Zdravje, naše bogastvo", ki vključuje preventivne zdravstvene preglede, delavnice, gibalne aktivnosti in ozaveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga. Poudarek je na sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) ter lokalnimi zdravstvenimi domovi. Predstavljen je program Zdrava šola, ki vključuje teden zdravja, gibalne odmore in organizirane športne dogodke. Izvedena anketa med učitelji je pokazala, da večina pogosto občuti stres, kar nakazuje na potrebo po dodatnih ukrepih, kot so delavnice čuječnosti in mentorske skupine. Rezultati evalvacije nakazujejo potrebo po uvedbi digitalnih orodij za spremljanje zdravja, rednih posvetov z zaposlenimi in nadaljnje usposabljanje o obvladovanju stresa. Sklepno je izpostavljena pomembnost kontinuiranega spremljanja počutja zaposlenih in prilagajanja programov njihovim potrebam.

Ključne besede: zdravje zaposlenih, promocija zdravja na delovnem mestu, osnovne šole, duševno zdravje učiteljev, telesna aktivnost, delavnice za zmanjšanje stresa, Zdrava šola

PROMOTING EMPLOYEES' HEALTH IN PRIMARY SCHOOLS: KEY APPROACHES AND CHALLENGES

Abstract: This article explores the importance of promoting the health of employees in primary schools and presents key approaches and challenges in this area. It describes the project "Health, Our Wealth", which includes preventive health check-ups, workshops, physical activities, and raising awareness about the importance of a healthy lifestyle. The focus is on collaboration with National Public Health Institute (NIJZ) and local health centres. The Healthy School program is introduced, featuring a health week, movement breaks, and organized sports events. A survey conducted among teachers revealed that the majority frequently experience stress, indicating the need for additional measures, such as mindfulness workshops and mentoring groups. The evaluation of the results suggests the introduction of digital tools for health monitoring, regular staff consultations, and ongoing training on stress management. The article concludes by emphasizing the importance of continuously monitoring the employees' well-being and adapting programs to their needs.

Keywords: employees' health, workplace health promotion, primary schools, teachers' mental health, physical activity, stress reduction workshops, Healthy School program

1 Uvod

Zdravje zaposlenih v osnovnih šolah je ključnega pomena za uspešno in učinkovito izobraževalno okolje. Zaposleni v šolah opravljajo dinamično, čustveno zahtevno in fizično obremenjujoče delo, kar lahko negativno vpliva na njihovo zdravje in delovno zadovoljstvo. Raziskave kažejo, da skrb za zdravje zaposlenih povečuje njihovo motivacijo, zadovoljstvo in produktivnost ter zmanjšuje bolniške odsotnosti (Gabrovšek, 2020, str. 38–39, 54–55). Namen tega prispevka je predstaviti ključne pristope za spodbujanje zdravja zaposlenih v osnovnih šolah ter ovrednotiti učinke tovrstnih ukrepov.

Promocija zdravja na delovnem mestu je opredeljena kot kombinacija izobraževalnih, organizacijskih in podpornih dejavnosti, katerih cilj je izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015, str. 5–6, 9–10) poudarjajo, da je ključnega pomena celosten pristop, ki vključuje oceno potreb zaposlenih, načrtovanje in izvajanje ukrepov ter stalno spremljanje in prilagajanje aktivnosti. Poudarjena je pomembnost sodelovanja vseh deležnikov – vodstva, zaposlenih in strokovnjakov za zdravje pri oblikovanju in izvajanju programov.

Poleg tega je izrednega pomena skrb za duševno zdravje zaposlenih, saj je lahko delo v šoli psihološko zahtevno. Nacionalni inštitut za javno zdravje v dokumentu Skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu (Jeriček Klanšček idr., 2017, str. 3) navaja, da duševno zdravje ni zgolj odsotnost bolezni, ampak stanje dobrega počutja, v katerem se posameznik zaveda svojih sposobnosti, obvladuje običajne življenjske stresorje, učinkovito in produktivno deluje ter prispeva k skupnosti. Zato je pomembno izvajati preventivne ukrepe za zaščito

in krepitev duševnega zdravja, vključno z ozaveščanjem, izobraževanjem in podporo zaposlenim. V Priročniku dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu je poudarjeno, da zaposleni v dejavnostih vzgoje, izobraževanja in socialnega varstva opravljajo delo, ki je neposredno povezano z ljudmi in je pogosto fizično in psihično zahtevno. Zato so ti zaposleni pogosto nadpovprečno obremenjeni, kar se kaže v visokih odstotkih bolniškega staleža ter drugih posledicah za zaposlene, organizacije in posredno tudi ljudi, s katerimi so v stiku ter širšo družbo (Podjed in Željeznov Seničar, 2016, str. 6–7). Poleg tega je Slovenija po raziskavah med državami EU na vrhu po občutku, da je delo stresno, hitro, ogroža zdravje in varnost, kar potrjujejo podatki Eurofound (2015 str. 7–8, 20) in NIJZ (2017, str. 5–6), kar je še dodaten razlog za sistematično uvajanje programov za promocijo zdravja v šolskem okolju.

2 Primeri dobrih praks

2.1 Projekt "Zdravje, naše bogastvo"

Na naši šoli smo v okviru spodbujanja zdravja zaposlenih zasnovali projekt "Zdravje, naše bogastvo", ki je namenjen ozaveščanju in skrbi za zdravje zaposlenih. V sodelovanju z lokalnim zdravstvenim domom organiziramo redne preventivne zdravstvene preglede. Ena izmed pomembnih dejavnosti je organizacija pregleda dojk, ki ga izvaja zdravnica splošne medicine iz zdravstvenega doma. S tem želimo spodbuditi zaposlene učiteljice, k pravočasnemu odkrivanju morebitnih sprememb, skrbi za svoje zdravje in se pravočasno odzvati na morebitna tveganja. Poleg tega projekt vključuje tudi delavnice o zdravem načinu življenja ter drugih zdravstvenih težavah, ki se lahko pojavijo zaradi stresa in sedečega načina življenja. Pomemben del projekta je tudi spodbujanje redne telesne aktivnosti in zdrave prehrane.

2.2 Dejavnosti v okviru programa Zdrava šola

Sodelujemo tudi v programu Zdrava šola, ki poteka pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. V okviru tega programa izvajamo različne dejavnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog in dobro počutje zaposlenih:

- Teden zdravja: Organizacija različnih aktivnosti, kot so predavanja o uravnoteženi prehrani, praktične delavnice o obvladovanju stresa ter degustacije zdravih jedi.
- Gibalni odmori: Med delovnim časom občasno uvajamo krajše odmore za razgibavanje, kjer se zaposleni skupaj sprostijo in raztegnejo, kar pripomore k boljšemu počutju in zmanjšanju bolečin v hrbtenici, v tednu zdravja pa imamo jutranjo telovadbo za celoten kolektiv.
- Pohodi in športne aktivnosti: Vsako leto organiziramo pohod v naravo, kjer zaposleni skupaj preživijo prijetne trenutke, krepijo medosebne odnose in skrbijo za svojo telesno pripravljenost.

2.3 Druženje in medosebni odnosi

Poleg zdravstvenih dejavnosti je za dobro počutje zaposlenih pomembno tudi spodbujanje pozitivnih medosebnih odnosov. Na šoli redno organiziramo različna druženja, ki prispevajo k boljši povezanosti kolektiva:

- Kostanjev piknik: Jeseni organiziramo kostanjev piknik, kjer se zaposleni v sproščenem vzdušju družijo ob pečenem kostanju in toplih napitkih. To je odlična priložnost za neformalne pogovore in krepitev timskega duha.
- Praznična srečanja: Pred prazniki pripravimo skupna srečanja, na katerih zaposlenim izrečemo lepe misli in zahvale za njihov trud. Ob dnevu žena, 8. marcu, in dnevu mučenikov ne pozabimo na majhne pozornosti in voščila z lepimi mislimi.
- Zaključno druženje pred poletnimi počitnicami: Ob zaključku šolskega leta organiziramo druženje v naravi, kjer se zaposleni sprostijo in poveselijo pred začetkom dopustov.

3 Izzivi pri izvajanju aktivnosti za spodbujanje zdravja

Kljub številnim pozitivnim učinkom spodbujanja zdravja zaposlenih se šole soočajo tudi z

izzivi. Eden izmed pogostih izzivov je usklajevanje časovnih in finančnih virov. Učitelji so pogosto obremenjeni z delom, zato je pomembno, da so aktivnosti zasnovane tako, da jih lahko brez večjih težav vključijo v svoj urnik. Prav tako je ključna stalna motivacija zaposlenih za sodelovanje pri dejavnostih. Zato se trudimo, da so aktivnosti raznolike, zanimive in prilagojene potrebam kolektiva.

4 Dejavniki, ki vplivajo na organizacijo spodbujanja zdravja

Organizacija dejavnosti za spodbujanje zdravja na posamezni šoli je odvisna od različnih dejavnikov, med katerimi so:

- Podpora vodstva: Ključna je podpora vodstva šole, ki mora prepoznati pomen zdravja zaposlenih in zagotoviti potrebne vire ter spodbujati udeležbo v programih (NIJZ, 2015, str. 4–5, 12–13).
- Sodelovanje z zunanjimi institucijami: Povezovanje z lokalnimi zdravstvenimi domovi, NIJZ, športnimi društvi in drugimi organizacijami omogoča izvajanje strokovnih delavnic, predavanj in zdravstvenih pregledov (Jeriček Klanšček idr., 2017, str. 5–6).
- Finančni viri: Razpoložljivost sredstev za izvajanje aktivnosti, kot so zdravstveni pregledi, športne dejavnosti in družabni dogodki, je pomemben dejavnik pri načrtovanju programov (Podjed in Željeznov Seničar, 2016, str. 12, 36–38).
- Organizacijska kultura: Šole z dobrimi medosebnimi odnosi in pozitivno organizacijsko kulturo lažje uspešno izvajajo programe za spodbujanje zdravja (NIJZ, 2015, str. 12–13).
- Potrebe in želje zaposlenih: Upoštevanje interesov in potreb zaposlenih je ključno za njihovo motivacijo in uspešnost programa (Jeriček Klanšček idr., 2017, str. 5–6).

5 Anketa o zdravju zaposlenih na osnovnih šolah

V okviru prizadevanj za izboljšanje delovnih pogojev in dobrega počutja zaposlenih smo izvedli spletno anketo, v kateri je sodelovalo 25 učiteljev. Namen raziskave je bil oceniti pogostost in intenzivnost stresa na delovnem mestu ter identificirati obstoječe in potencialne ukrepe za njegovo obvladovanje. Anketa je vsebovala naslednja vprašanja:

1. Kako pogosto občutite stres na delovnem mestu?
2. Katere dejavnosti vam pomagajo pri zmanjševanju stresa?
3. Ali se v šoli izvajajo programi za spodbujanje telesnega in duševnega zdravja?
4. Katere aktivnosti bi si želeli še dodatno vključiti v program?
5. Kako ocenjujete vpliv programov za zdravje na vaše počutje in delovno uspešnost?

Analiza rezultatov raziskave je pokazala, da ima stres pomemben vpliv na počutje in delovno učinkovitost zaposlenih v šolstvu. V primerjavi s podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Jeriček Klanšček idr., 2017, str. 5–6) je delež učiteljev, ki doživljajo stres, višji od povprečja v javnem sektorju, kar poudarja potrebo po dodatnih ukrepih za obvladovanje stresa in krepitev duševnega zdravja.

Večina zaposlenih na naši šoli stres na delovnem mestu občuti občasno (68 %), 12 % pogosto, medtem ko ga 8 % doživlja skoraj vsak dan. Po podatkih NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2017, str. 5) stres pogosto ali vsakodnevno doživlja približno četrtina zaposlenih v Sloveniji, kar kaže na podobne trende tudi v širšem delovnem okolju.

Pri obvladovanju stresa zaposleni najpogosteje posegajo po telesni aktivnosti, branju in sprostitvenih tehnikah, le redki pa se poslužujejo strokovne pomoči. NIJZ prav tako poudarja pomen obvladovanja stresa, pri čemer izpostavlja potrebo po usposabljanju zaposlenih, brezplačnem svetovanju in spodbujanju zdravega življenjskega sloga.

Čeprav programi za telesno in duševno zdravje na šoli obstajajo, se večinoma izvajajo le občasno (92 %), kar kaže na pomanjkanje sistematičnega pristopa. Zaposleni si v programih najbolj želijo delavnic za obvladovanje stresa, promocije zdravega življenjskega sloga in team building aktivnosti, kar sovpada s priporočili NIJZ o krepitev promocije duševnega zdravja na delovnem mestu. Kljub omejeni dostopnosti programov večina zaposlenih njihov vpliv ocenjuje pozitivno – 60 % jih meni, da so precej koristni, 24 % pa jih vidi kot

zelo koristne. Ti podatki potrjujejo ugotovitve NIJZ, da lahko delovno okolje pomembno vpliva na duševno zdravje zaposlenih in da so preventivni programi ključnega pomena za izboljšanje počutja in delovne uspešnosti.

Rezultati naše ankete potrjujejo ugotovitve drugih raziskav o vplivu psihosocialnih dejavnikov tveganja na duševno zdravje zaposlenih. Kuhta (2020, str. 15–16, 23–25) ugotavlja, da dolgotrajna izpostavljenost stresnim delovnim razmeram, kot so visoke zahteve dela, pomanjkanje podpore vodstva ter nizka avtonomija pri delu, pomembno prispeva k razvoju psihosomatskih težav in izgorelosti. Prav tako opozarja, da pomanjkanje učinkovitih programov za upravljanje stresa in promocijo duševnega zdravja povečuje tveganje za dolgotrajne bolniške odsotnosti ter znižuje delovno učinkovitost. Na podlagi teh ugotovitev je ključno, da se v šolah vzpostavijo trajnostni programi za zmanjševanje delovnega stresa ter spodbujanje dobrega počutja zaposlenih, kar se kaže tudi v priporočilih naše ankete. Na podlagi pridobljenih podatkov bomo oblikovali strategijo za izboljšanje počutja zaposlenih, ki vključuje povečanje števila aktivnosti, osredotočenih na telesno in duševno sprostitve, ter uvedbo pilotnega programa mentorskih skupin za medsebojno podporo. Ti ukrepi bodo prispevali k boljšemu delovnemu okolju ter dolgoročno izboljšali psihološko blagostanje zaposlenih v izobraževalnem sektorju.

Zaključek

Spodbujanje zdravja zaposlenih na osnovnih šolah je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega delovnega okolja in učinkovito izobraževalno delo. Izvedeni programi, kot so projekt "Zdravje, naše bogastvo" in sodelovanje v programu Zdrava šola, so pokazali pozitivne rezultate na področju zmanjšanja stresa in izboljšanja medosebnih odnosov. Rezultati izvedene ankete so potrdili, da imajo tovrstne aktivnosti pomemben vpliv na počutje zaposlenih, hkrati pa so izpostavili potrebe po dodatnih izobraževanjih in aktivnostih za duševno zdravje. Na podlagi evalvacije predlagamo nadgradnjo obstoječih programov z uvedbo novih pristopov, kot so delavnice čuječnosti, digitalne aplikacije za spremljanje zdravja in redna povratna informacija zaposlenih o njihovem počutju. Prav tako je ključnega pomena vzpostavitev sistema stalnega spremljanja in prilagajanja programov glede na potrebe zaposlenih in specifične zahteve šolskega okolja. Vlaganje v zdravje zaposlenih ni zgolj kratkoročna korist, temveč dolgoročna naložba v boljše delovno okolje, večjo motivacijo in profesionalni razvoj zaposlenih, kar se posredno odraža tudi v kakovostnejšem izobraževalnem procesu za učence.

Literatura

- Eurofound (2015). Sixth European working conditions survey – Overview report. Publications Office of the European Union. <https://www.eurofound.europa.eu/system/files/2016-01/ef1568sl.pdf>
- Gabrovšek, M. (2020). Vpliv aktivnosti za zdravje na delovnem mestu na produktivnost, zavzetost ter zadovoljstvo zaposlenih [magistrsko delo]. Univerza na Primorskem, Fakulteta za management. <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=14311>
- Jeriček Klanšček, H., Hribar, K. in Bajt, M. (2017). Skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu. NIJZ. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf
- Ministrstvo za zdravje RS (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf
- Podjed, K. in Željeznov Seničar, M. (2016). Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu. Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije. http://www.konfederacija-sjs.si/p_szz/media/prirocnikpromocijazdravjaobjava.pdf

KAJ LAHKO POSAMEZNIK NAREDI ZA SVOJE ZDRAVJE, KAJ USTANOVA, KAJ TIM

Povzetek: V svojem delu sem se odločila, da vzpostavim tri stebre, ki morajo biti nekako uravnoteženi, da nudijo ustrezno in vzpodbudno okolje. Prva je posameznikova iniciativa in motiviranost, skrb za svoje zdravje. Druga je odgovornost, osveščenost in motiviranost vodje ustanove, ki skrbi za delovne pogoje in klimo. In tretja je timska moč, ki ima v nekaterih poklicih velik potencial in moč.

Ključne besede: psihično zdravje, posameznik, tim, ustanova, medsebojni odnosi, pomoč, počivanje, vrednost zdravja, pozitivizem

WHAT CAN AN INDIVIDUAL DO FOR THEIR HEALTH, WHAT CAN AN INSTITUTION AND WHAT CAN A TEAM DO

Abstract: In my work I decided to establish three pillars that need to be somewhat balanced to provide a suitable and encouraging environment. The first is an individual's initiative and motivation, caring for their health. The second is the responsibility, awareness, and motivation of the institution's leader, who ensures good working conditions and climate. And the third is team strength, which in certain professions has great potential and power.

Key words: mental health, individual, team, institution, interpersonal relationships, help, rest, value of health, positivism

Uvod

Zdravje zaposlenega je pomembno. Vsak, ki se dobro počuti, svoje delo tudi boljše opravlja in prispeva k boljši delovni klimi. Hkrati pa je zadovoljstvo z delom prav tako pomembna posameznikova moč, saj z njo lahko k delu tudi v prihodnosti pristopa s pozitivnim odnosom. Pri poklicih, kjer je delo zahtevnejše, je potrebno opolnomočenje posameznika nameniti dovolj pozornosti in predvsem pravočasne pozornosti. Bolje je krepiti podporo in preprečevati izgorelost, kot jo kasneje zdraviti. V svojem delu sem se odločila, da vzpostavim tri stebre, ki morajo biti nekako uravnoteženi, da nudijo ustrezno in vzpodbudno okolje. Prva je posameznikova iniciativa in motiviranost, skrb za svoje zdravje. Druga je odgovornost, osveščenost in motiviranost vodje ustanove, ki skrbi za delovne pogoje in klimo. In tretja je timska moč, ki ima v nekaterih poklicih velik potencial in moč.

Kaj je psihično počutje?

Vsak posameznik se rodi z osnovnimi čustvi (strah, sram, gnus, žalost, jeza, veselje), ki niso slaba ali dobra-čustva sama so. In vsa imamo z namenom, da nam pomagajo, nas ščitijo in nas vodijo do izpopolnjenega osebnega življenja. Čustva so naš notranji kompas, ki nam pomagajo pri doživljanju odnosov, razumevanju vedenj in naših dejanj.. Psihofizična kondicija zajema sprejemanje dnevnih naporov, sprememb v življenju, stresa, dolgotrajne vitalnosti, življenjske moči, medsebojnega povezovanja in volje do dela. Duševno zdravje je povezano s počutjem in vpliva na naše razmišljanje, komunikacijo, povezovanje, rast, razvoj, prilagodljivost, iznajdljivost, obvladovanje stresorjev in naporov. Počutje je odvisno od naše osebnosti, vedenja in okolja v katerem je.

Kaj lahko posameznik naredi za svoje zdravje in stabilnost?

V literaturi lahko najdemo veliko nasvetov, kako lahko posameznik poskrbi za svoje zdravje. Prav tako je dandanes na voljo veliko tečajev, kako se umiriti, kako odmisлити težke stvari, kako izboljšati spanec in poskrbeti, da je med nami in problemi, ki nas težijo, dovolj velika razdalja, da lažje o njih razmislimo in da ne prevzamemo preveč nase. Pomembno je, da razločimo, kaj je v naši moči in kaj ni. Nasveti in smernice (NJJZ) opozarjajo na posameznikovo skrb za zdravje, za gibanje, za prehrano, za urejen dnevni ritem, prav tako

omenjajo škodljive snovi in navade, ki naj bi se jih posameznik čimbolj izogibal. Poleg skrbi za to osnovno dnevno rutino, bi omenila še zadovoljujoče odnose v domačem okolju, zanimanja in zadovoljstvo, ki nas polni, krepi in ki ga potem nosimo s seboj tudi v službeno okolje. Ko vstopamo v službo, nosimo s seboj svoje izkušnje, spomine, nedokončane zgodbe, prav tako svoja hrepenenja, veselja, doživetja. Še zlasti pa je vse to pomembno na delovnem mestu, kjer se ukvarjamo z ljudmi, torej tudi v pedagoškem poklicu. Težko zares prepričljivo učimo druge nekaj, česar sami ne razumemo dobro ali čemur sami ne sledimo v svojem življenju. Pri učenju ali vodenju drugih je vedno pomemben tudi ta del, ki se izraža vzporedno z našimi besedami. Zato ni tako nepomembno, kako se v svojem prostem času napolnimo z energijo, odpočijemo, kako izražamo in razvijamo svojo ustvarjalnost in iščemo svoj smisel. V odnosih z drugimi se vse te naše izkušnje in počutja izražajo na dveh nivojih. Kažejo se v naših pristopih in razumevanjih drugih, prav tako pa tudi v počutju drugih, ko so z nami. Te izkušnje nam torej pomagajo razumeti, začutiti druge, lahko pa nas omejujejo, zaradi nerazrešenih stvari smo jezni, ne opazimo, ne slišimo, ne razumemo... Prav tako vplivajo te izkušnje tako, da smo bolj ali manj prepričljivi in da se drugi ob nas počutijo varno, zaupno ali pa čutijo nemir, nesigurnost, neiskrenost... Nekateri posamezniki se odločijo tudi za osebno terapijo, s pomočjo katere raziščejo svoje pretekle izkušnje, jih predelajo in manj obremenjeno pristopajo k posameznim situacijam. Prav tako lahko posameznik, ki je razrešil nekatere osebne probleme, postane bolj senzibilen do drugih.

Posameznikov odnos do samega sebe je pomemben. Poudarila bi, da zlasti pedagoški delavci moramo ves čas skrbeti za to, da preverjamo svoj občutek in stik s samimi s seboj. Le tako lahko pravočasno opazimo in zaznamo, kdaj potrebujemo počitek, kdaj pogovor, kdaj bi potrebovali odmik od problema, kdaj pa morda potrebna tudi strokovna podpora ali pomoč, lahko v smislu supervizije, terapije ali kakšna druga oblika pomoči. Ker smo različni, nam pri naši vitalnosti in razbremenjevanju lahko pomagajo povsem različne stvari. Če ugotovimo, kaj nam pomaga, kaj deluje, kaj nas uravnoveša in pomirja, smo dosegli že kar veliko. Seveda pa je potem to potrebno umestiti v naše življenje.

V pedagoškem poklicu se vedno znova srečujemo z novimi dilemami in naše delo se pravzaprav ves čas spreminja. Zato je potrebno, da pedagog nekako ohranja stik z novostmi in jih s samospraševanji vedno znova osmišlja, predeljuje, vzpostavlja nov odnos do njih, hkrati pa jih umešča v svojo že potrjeno dobro prakso. Na tem mestu bi omenila, da je zelo pomembno o teh dilemah razmišljati skupaj s svojimi sodelavci in vedno znova iskati najbolj konstruktiven pristop. To je tudi eden od načinov, kako vedno znova osmišljati svoje pedagoško delo in se soočati z nemočjo, nevednostjo ne glede na svoja leta prakse... Teh občutkov ne smemo zanikati, kajti so pomemben del naše strokovne rasti in se lahko pojavljajo tako delavcu začetniku, kot izkušenemu.

Nekaj konkretnih nasvetov kako lahko sam krepim psihološko odpornost:

1. Posvetim se eni ali manjšemu številu nalog naenkrat.
2. Postavim si cilje, ki jih zmorem uresničiti. Če imam prevelika pričakovanja, se oddaljim od sedanjosti in trenutkov kjer imamo največ moči in potenciala.
3. V težkih situacijah skušam videti, kaj bom na podlagi te izkušnje pridobil.
4. Poskrbim, da si vedno vzamem čas za odmor in aktivnosti, ki me napolnijo z energijo.
5. Če sem v stiski se dodatno poiščem pomoč in vprašam za mnenje.
6. Naučim se tehnik, ki mi pomagajo, da se znam umiriti in počivati.
7. Ko naredim napako, znam biti razumevajoč do sebe.
8. Veselim se svojih uspehov in uspehov svojih kolegov.
9. Prepoznam in ovrednotim lastne občutke, misli, vedenja.

Ko se počutim pod stresom ali zaskrbljen lahko

1. Poiščem tim in se z njim pogovorim.
2. Na problem pogledam od zgoraj, kakor bi na vse skupaj gledal iz balkona.
3. Se pretegnem, spremenim držo.
4. Naredim 10 globokih vdihov in izdihov skozi nos.

5. Pomislim na prostor, ki mi daje občutek mirnosti, sproščenosti.
6. Poslušam glasbo.
7. Zapišem svoje misli in jih podelim s timom.

Kaj lahko naredi ustanova?

Vodja je tisti, ki običajno v ustanovi skrbi za splošno klimo, za delovne pogoje. V sodobnem času se nam dogaja, da smo dnevno bombardirani z vse preveč informacijami, ki jih nikakor ni mogoče procesirati in predelati. Veliko informacij povzroči izgubo občutka varnosti in da smo vsem nalogam kos. Na žalost se ne znamo pravi čas ustaviti, premisliti, ovrednotiti naše delo in iskati boljše rešitve.

Nekaj pomembnih napotkov kaj lahko naredi organizacija v kateri delamo za boljše psihološko odpornost na delovnem mestu:

1. Organizira izobraževanje in ozavešča o pomenu psihološke odpornosti.
2. Podpira zaposlene pri osebni rasti.
3. Spodbuja kulturo odprte komunikacije, kjer so različna mnenja spoštovana.
4. Omogoča priložnost in varno okolje za neformalna druženja in komunikacijo.
5. Omogoča delo, usklajeno z interesom in zmožnostmi posameznika/tima.
6. Vodja se s timom pogovori, posvetuje glede delovnih pogojev.
7. Omogoči supervizijo.
8. Naredi spremembe, kjer so nujno potrebne, da je pedagoško delo osmišljeno.
9. Redni letni razgovor z vodno ustanove.
10. Poskrbi za jasno komuniciranje o delovnih nalogah, odgovornostih ter pričakovanih rezultatih dela.
11. S podbuja sodelovanje in medsebojno podporo med zaposlenimi, še posebej ob organizacijskih spremembah.
12. Skrbi za primerne delovne obremenitve, v primeru preobremenjenosti zaposlenih ustrezno prilagodite ali prerazporedite delovne naloge.
13. Spoštuje »pravico do odklopa« izven delovnega časa in med dopusti.
14. Zagotovi pravičnost pri nagrajevanju, napredovanju in kariernem razvoju vseh zaposlenih.
15. Poučite se o stresu, psihosocialnih dejavnikih tveganja in načinih njihovega obvladovanja.
16. Redno preverjajte zadovoljstvo zaposlenih z anonimnimi vprašalniki in izsledke upoštevajte pri načrtovanju promocije duševnega zdravja pri delu.
17. Ne pozabi nase in druge vodilne delavce ter na lastno ravnovesje med delom in zasebnim življenjem, saj zaradi narave dela sodimo v tiste skupine zaposlenih, ki so stresu bolj izpostavljeni.
18. S svojim odnosom do duševnega zdravja in delovanjem mora biti vodja zgled sodelavcem.

Kaj lahko naredi tim?

Člani tima se v poznavanju strokovnih opredelitev med seboj razlikujejo, oblikujejo pa tudi svoja specifična osebna pojmovanja timskega dela. Priporočljivo je, da se člani tima pogovorijo o svojih osebnih pričakovanjih glede timskega dela, jih primerjajo med seboj. Zaželeno je, da so osebna pojmovanja timskega dela čim bolj široka in da vključujejo bistvene elemente timskega dela: skupne cilje, pozitivno soodvisnost, izvedbo vseh treh etap timskega dela (timsko načrtovanje, timsko izvajanje in timsko evalvacijo) z odprto komunikacijo. Pomembno je, da so osebna pojmovanja timskega dela med člani istega tima usklajena, saj to zagotavlja učinkovitejše timsko delo. Potrebno je skrbeti tudi za psihohigieno tima.

Kako lahko tim prispeva k psihološki odpornosti posameznika:

1. Odprto se pogovarjamo o idejah, težavah, napakah.
2. Pokažemo razumevanje in nudimo pomoč, kadar jo sodelavec potrebuje.
3. Naučimo se, da spregovorimo o stiskah s katerimi se srečujemo pri našem delu.
4. Imamo čas, da se pomenimo, izmenjamo mnenja in tudi čas za sproščen klepet.

5. Pokažemo razumevanje in nudimo podporo, ko jo sodelavec potrebuje.
6. Smo ponosni na vsak uspeh, ki ga dosežemo kot tim ali posameznik.
7. Se naučimo poslušati drugega in smo sočutni do sebe in drugih.
8. Humor.
9. Pohvala.
10. Razumevanje.
11. Objem.

Zaključek

Zdravje je eno in edino. Telesno in duševno zdravje predstavlja eno izmed glavnih vrednot. Zavedati se je potrebno, da je skrb zase in lastno počutje ključno, da lahko uspešno in dobro funkcioniramo ter gradimo pozitivne odnose. Za naše psihološko zdravje je pomembno, da delimo svoje misli in občutke, da opazujemo katere so tiste stvari in situacije, ki vplivajo na naše slabo počutje in katere situacije, ki nam pomagajo, nas dvignejo, motivirajo.

Pomembno je, da poiščemo aktivnosti ob katerih čutimo mir, zadovoljstvo, ponos, smisel (hobiji, druženje...) Da smo fizično aktivni, že sam sprehod je koristen. Prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo. Poskrbimo za dovolj spanca. Da se posvetujemo s timom. Da imamo oporo v vodji ustanove Strokovnega centra Kranj, ki je pripravljen nekatere stvari spremeniti za boljše počutje nas vseh.

Literatura

Duševne težave zaposlenih so lahko posledica neurejenih delovnih pogojev | Nijz

Izgorelost ali burnout sindrom: <https://www.abczdravja.si/psihologija/izgorelost-ali-burnout-sindrom/> (pridobljeno, 16. 2. 2024).

Jeriček Klanšček H. Hribar, K., Bajt, M. (2017). Skrb za duševno zdravje na delovnem mestu. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Majcen, M. (2001). Redni letni razgovor med vodjo in sodelavci; priročnik za boljšo komunikacijo, boljše odnose, uspešnejše delo. Ljubljana: Gospodarski vestnik.

<https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-25>

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf

Podjed, K., Željeznov Seničar, M. (2016). Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu. Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije <https://www.produktivnost.si/wp-content/uploads/2019/03/Priro%C4%8Dnik-promocije-zdravja-v-javnem-sektorju.pdf>

DOBRO TIMSKO DELO JE POMEMBNA PODPORA

Povzetek: Vsi pedagoški delavci moramo ves čas skrbeti za svojo »pedagoško kondicijo«, kar ni vedno najlažja naloga. Pomembno je, da vedno znova osmišljamo svoje delo in imamo ustrezno podporo na delovnem mestu. Velik potencial za tovrstno podporo vidim v dobrem timskem delu, kjer se strokovni sodelavci lahko povežejo v dobrih sodelovalnih odnosih, se med seboj krepijo, usmerjajo, podpirajo, soočajo in skupaj ustvarjajo skupno vzgojno pot. Seveda pa je za naš uspešen timski dialog ključna pripravljenost in želja posameznih strokovnih delavcev, da v imenu tima presežejo nekatera individualna odstopanja, ki bi podirala dobro timsko delo. V stanovanjskih skupinah ima takšen tim lahko veliko vzgojno moč. Ker pa nekaj posameznikov, ki so skupaj na delovnem mestu, še nikakor ne pomeni dober tim, je potreben čas, proces in pogoji za sestavo tima. Ključne besede: timsko delo, zahtevno vzgojno delo z ranljivimi mladimi, podpora, dobri sodelovalni odnosi, stanovanjska skupina

GOOD TEAMWORK MEANS GOOD SUPPORT

Abstract: All educational workers have to take care of their »pedagogical shape«, which is not always easy. It is important that we give our work meaning and that we have adequate support in our workspaces. I see a lot of potential for such support in good teamwork, where good relations among the team members can help them empower, guide and support each other and thus jointly carve their pedagogical path. For a satisfactory team dialogue, willingness of individual members, to exceed certain individual deviations, is crucial. In group homes such teams can have great pedagogical capabilities. However, a group of co-workers by itself does not necessitate a good team. For that, time, process and proper conditions are necessary.

Key words: Teamwork, difficult pedagogical work with vulnerable youth, support, productive co-working relations, group home

Uvod

Pedagoški poklici prinašajo na eni strani bogastvo izkušenj, vedno novih znanj in možnosti za nove sveže poglede, kot tudi marsikatero stresno situacijo, dileme, iskanja pravih odgovorov in rešitev, razmišljanja tudi po končani službi, utrujenost, izčpanost ali celo izgorelost. Zato ni tako nenavadno, da se marsikdo v določenem trenutku svoje poklicne poti sreča z razmišljanjem, kako bi zamenjal svoj poklic. Večkrat premišljuje, k čemu vse lahko posamezni pedagoški delavec pripomore, da zmanjšuje te negativne učinke zahtevnega, a lepega poklica. Na kakšne načine lahko vzdržujemo svojo »pedagoško kondicijo«? Seveda je odgovor na to vprašanje kompleksen in združuje mnogo vidikov. Sama se v tem delu osredotočam na dva in sicer, na posameznikovo skrb za osmišljenost svojega dela in na pomembno podporo na delovnem mestu. Oboje se skriva v dobrem timskem delu, ki mu v svojem prispevku tudi namenjam največ pozornosti.

1. Podpora strokovnega delavca

Prav zaradi kompleksnosti, s katero se srečujem v službi, se večkrat sprašujem o pomenu podpore. Večji so izzivi in težavnost v službi, več podpore morajo imeti strokovni delavci. To je pomembno, da lažje ohranjajo svojo stabilnost, se po stresni situaciji ponovno opolnomočijo, »sestavijo«, osmislijo in s tem preprečijo tako imenovano pregorevanje. Podpore seveda sestavlja več aspektov in omenila jih bom samo nekaj: značilnost oziroma psihološka kondicija posameznika, kako predeljuje težje situacije nasplošno v življenju; zmožnost prepoznati lastne procese; podpora, osmišljenost in zadovoljstvo v osebnem življenju; odnosi med sodelavci; veselje in izpopolnjenost v izbranem poklicu; zadovoljliv odnos med vodstvom in strokovnim delavcem; strokovna in čustvena podpora strokovnemu delavcu (supervizija, medkolegialna podpora, intervizija, ustrezno strokovno izobraževanje in izpopolnjevanje)...

V svojem prispevku se osredotočam na timsko delo kot pomembno obliko dela, ki nosi velik potencial za strokovno, čustveno in medkolegialno podporo. Verjamem, da takšna dobra praksa lahko prinaša veliko podpore tudi v drugih poklicih, kjer se posamezniki srečujejo s

težjimi izzivi. V nadaljevanju pa se še posebej osredotočam na timski pristop, ki je ključen v stanovanjski skupini pri delu z ranljivimi otroki in mladostniki.

2 Timsko delo, širše in ožje

S timskim delom se strokovnjaki lahko srečujemo na različne načine. Lahko govorimo o širšem timu, ko gre v bistvu za medinstitucionalne time, kjer se srečujejo strokovnjaki različnih strok in si izmenjujejo medsebojne poglede, iščejo skupne rešitve. Lahko pa govorimo o timih, ki nastajajo znotraj ene stroke, znotraj ene organizacije, ki izpeljujejo skupaj neko posamezno skupno nalogo in so pri skupni nalogi tudi vsakodnevno bolj povezani. V obeh primerih gre tako za delitev stališč, mnenj, pogledov na rešitve in nalog, kot tudi za medsebojno podporo.

Sama se v tem prispevku še posebej osredotočam na timsko delo v stanovanjski skupini in izpostavljam tovrstno potencialno kvalitetno sodelovanje kot obliko dela, ki lahko nosi velik potencial, v smislu strokovnega sodelovanja, skupnega iskanja novih rešitev, skupnega delovanja pri vzgoji, kreiranja vzgojnih ciljev in vizije, skupnega predelovanja težjih vzgojnih situacij, medsebojne podpore drug drugemu, kolegialna pomoč v smislu razbremenitve v težjih okoliščinah ali kot usmerjanje sodelavca k boljšim vzgojnim pristopom. Kot omenja Kobolt (Kobolt, 2012), angleški izraz TEAM pomeni: T – together – skupaj, E – everyone – vsak, A – achieve – doseže, M – more – več. In tako naj bi dober tim močno presegel vse, kar bi lahko v dani situaciji naredili posamezni strokovnjaki.

Ker v stanovanjski skupini vedenjske in čustvene težave v veliki meri izvirajo iz razvojne in socializacijske zgodovine (Kobolt, 2012), je vzpostavitev kakovostnih, varnih odnosov jedro, na katerega se pripenja vse ostalo.

Vzpostavitev dobro delujočega tima je torej izredno pomembna na dveh različnih nivojih:

- Mladi se učijo iz zgledov, novi in bolj konstruktivni odnosi so za marsikoga prva pozitivna izkušnja. Dobri odnosi odraslih nudijo mladim večjo varnost, stabilnost.

- Vzgojitelji si medseboj tako lahko nudijo več podpore, bolj so usklajeni, imajo večjo vzgojno moč. V stanovanjski skupini običajno sestavljajo tim štirje (ali pet) vzgojiteljev, med katerimi ni hierarhičnosti, pač pa so vsi enakovredni člani tima. Seveda se lahko ločijo glede na dolžino službenega staža, glede na izkušnje in poznavanje dela, a k timskemu dialogu pristopajo enakovredno.

3 Nastanek tima in njegova moč

Da se vzgojiteljski tim sestavi, so potrebni določeni pogoji. Zavedati se moramo, da štirje posamezniki nikakor še niso tim. Rozman (po: Kobolt, A., Jerebic, F. 2002) loči med skupinskim delom in timskim delom. Timsko delo je zanj izvajanje določene naloge s pomočjo skupine. Pri skupinskem delu pa se naloge razdelijo med posameznike in vsak član skupine to nalogo ali del naloge rešuje samostojno. Pri oblikovanju tima bi izpostavila več dejavnikov, ki so pomembni tako za oblikovanje tima, kot tudi podporne povezave med posameznimi člani tima.

a. Pripravljenost posameznikov na timsko povezovanje: vsak posameznik, ki vstopa v timsko sodelovanje, je pomemben član, ki pa mora biti tudi pripravljen postati timski sodelavec. To pomeni, da se mora zavedati, da je odgovoren soustvarjalec timskega procesa in timske klime in da svoje ideje in naloge uresničuje v okviru timskih dogovorov. To seveda pomeni, biti pripravljen tvegati, zaupati in se povezati, potem pa v procesu, ko prihaja do zastojev in zapletov, to reševati z medsebojnim dialogom ali z zunanjim strokovnim vodenjem (supervizijo...). Potrebno se je učiti izraziti svoje doživljanje in videnje in hkrati učiti se slišati drugega. Prav tako je potrebno presegati individualna hotenja, ki bi rušila timsko delo in iskati rešitve, ki so skupne.

b. Timska klima: ko se posamezniki pričnejo povezovati v tim, nastaja posebna timska klima, s katero vsi posamezniki kreirajo svoj pristop k vzgojnim situacijam, krepijo svoj humor, način odzivanja in predelovanja težjih situacij. Ta proces nujno potrebuje čas. Včasih

potrebuje tim v tem delu supervizorja. Ozaveščanje in prepoznavanje, kaj je skupna vzgoja (ne več vzgoja vsakega posameznega vzgojitelja), je pomembno skupno potovanje.

c. Vizija, cilji: s tem, ko člani tima oblikujejo in naravnavajo skupna videnja v vzgoji, definirajo, kaj je zanje problem in iščejo definicijo svojih ciljev, vzgojnih pogledov in vizije, postajajo tim in se potem tudi z nadaljnjimi pedagoškimi razmišljanji razvijajo in identificirajo kot tim. Vizija in cilji tima so izrednega pomena, kljub temu, da ima strokovni center postavljeno svojo vizijo in cilje. Tim k temu dodaja svojo perspektivo, izostruje tisto, v čemer je močan in kar lahko pri vzgoji še bolj podpira in razvija. Vsak tim lahko v okviru tega doda veliko svojega in če je konsistenten s svojimi pogledi in vzgojnimi pristopi, lahko razvija v okviru tega, več vzgojne moči in rešitev. Ni pa nujno, da vsak tim sploh pride do razmišljanja, kaj so njegovi cilji in vizija in kaj si želi razvijati. Če te stopnje ne doseže, se lahko zgodi, da posamezniki pristopajo individualno, neuglašeno z jedrom tima ali da jedro tima sploh ne nastane zares. S tem ima tim manjšo moč, ker deluje bolj kot delovna skupina. Flaker (Flaker, 2022) omenja, da ima tudi skupina v takem primeru svojo željo in svoje nezavedno. »To je tisto, kar vzdržuje tonus skupine, kar jo dovolj vznemirja, njen izziv-skupni ali skupinski cilj, vizija - dandanes bi rekli projekt.« (Flaker, 2022, str. 42) Zato je osnova, da člani artikulirajo svojo resnično skupinsko željo.

d. Pogosta srečanja in sinhroniziranje tima: tim v svojem nadaljnjem sodelovanju nujno potrebuje čas, da skupaj (vsak teden) predebatira nekatere poglede, situacije, se dogovori o pristopih, se sinhronizira v svojih razmišljanjih, videnjih posameznih situacij. Preko tega procesa, krepí skupni pristop. Včasih je potrebno glede nekaterih posameznih vprašanj posvetiti več časa, saj pride do različnih pogledov, ki se morajo uskladiti. Če se temu delu ne posveti dovolj časa, se v nadaljevanju izpeljejo rešitve, ki niso dovolj timsko zavezane, lahko so strokovno povsem ustrezne, a jih ruši pomanjkanje timskega soglasja. Vsi vzgojitelji morajo biti vključeni v odločitve, saj tako lahko lažje izpeljujejo dogovorjeno in v različnih situacijah predstavljajo odločitev tima. To sinhroniziranje je pomembno »updejtanje« skupne klime, razmišljanja, izpraševanje, kje smo, kam gremo... Sama sem glede na izkušnje prepričana, da se potem tudi v odločitvah posameznikov v ozadju ves čas odslikava moč tima. V času kovida, ko se pri nas tim dolgo ni sestajal na skupnih sestankih, smo opazili, da je bila med nami manjša timska povezanost, več neusklajenih odločitev in manjša timska moč in medsebojna podpora.

e. Podpora vodje zavoda: tim potrebuje tudi podporo in zaupanje vodje zavoda, včasih tudi pomoč. Pomembno je, kako vodja spoštuje tim. Če se prehitro vpleta v timsko dinamiko, ga lahko podira ali zavira. Moje mnenje je, da v odnose tima ne sme posegati, če le obstajajo druge možnosti, krepiti mora tim z usmeritvami, da sami iščejo možnosti, se soočajo, se skušajo približati drug drugemu. Če nikakor ne uspejo, niti s pomočjo superviziije, se vključi vodja zavoda.

f. Dovolj časa zase: prav tako potrebuje tim tudi dovolj časa samo zase. Včasih je toliko vzgojne problematike, da zmanjka časa za tim in za medsebojne odnose. Vendar je potrebno nameniti vseeno dovolj časa tudi timu samemu, saj je to potem tisti del, iz katerega lahko timski sodelavci »črpajo« svojo moč tudi takrat, ko so težja obdobja in težji izzivi. Ta del lahko poimenujemo neformalni, osebni del.

g. Timsko predelovanje težjih situacij: sama se večkrat pohecam, da ima tim svoj skupni želodec, s katerim predeluje nekatere vsebine, dogodke, dileme. Občutek, da v predelovanju težjih situacij nisi sam, ampak lahko svoje občutke in čustva podeliš z drugimi, vpliva na pomemben občutek večje varnosti in večja občutek moči. Prav tako v takšnem sodelovanju ni potrebno imeti pripravljenih vseh odgovorov in rešitev, lahko se zanesemo drug na drugega in računamo, da jih bomo našli skupaj.

h. Timsko delo daje prostor tudi individualnosti vzgojitelja: kljub tej usklajenosti in zavezanosti skupni celoti, ki jo predhodno omenjam, pa vseeno ostaja prostor tudi za individualnost vsakega vzgojitelja, njegov pristop, njegovo vstopanje v odnose. Timska povezanost ne pomeni omejevanja te individualnosti. Pomeni le, da izhajamo iz skupnega jedra, v okviru

skupnih dogovorov. Res pa je, da je včasih potrebno svoje videnje, cilje, razmišljanja uglasiti s skupnim pristopom in se zavedati, da prestopanje timskih dogovorov lahko hitro pomeni rušenje okvirov tima in četudi gre za neko strokovno ustrezno potezo, lahko na daljši rok s tem poderemo veliko več, kot s takšno potezo tisti trenutek pripomoremo v posamezni situaciji. Prav tako bi dodala še, da bolj, ko je tim močan v svojem jedru, več ima tudi »kondicije« za izjemne situacije, ki jih potem tudi lahko uspešno predela in razume, ter ima do njih fleksibilen odnos. Pomembno pa je razumevanje vseh posameznikov, da prestopanje skupnega dogovora ni samoumevno dejanje, da do tega pride zaradi neke drugačne situacije in da so vsi člani tima še vedno, kljub temu, spoštljivo zavezani skupnim konsenzom.

Zaključek

Timsko delo je lahko velik izziv in potrebuje čas in ustrezne pogoje, da se vzpostavi. Ni samoumevno in nimamo vedno sreče, da se na delovnem mestu srečamo s sodelavci, ki so pripravljeni takšnega sodelovanja. Hkrati pa timsko delo nudi možnost, da se npr. pri vzgojnem delu v stanovanjski skupini vzpostavi dobro, močno in konsistentno sodelovanje, ki posameznim vzgojiteljem nudi močno podporo, tako čustveno kot strokovno, ter jim omogoča, da sodelujejo pri skupni vzgojni viziji. Hkrati pa takšen pristop nudi ranljivim mladim varnost, stabilnost in novo izkušnjo zaupanja v odrasle.

Literatura

- Flaker, V. (2022). Moč skupine. Založba Univerze, Ljubljana.
- Izgorelost ali burnout sindrom: <https://www.abczdravja.si/psihologija/izgorelost-ali-burnout-sindrom/> (pridobljeno, 7.3.2025).
- Jeriček Klanšček H. Hribar, K., Bajt, M. (2017). Skrb za duševno zdravje na delovnem mestu. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf
- Kobolt, A. (2012). Timsko delo - nuja in izziv. Vzgoja in izobraževanje, 43 (3/4), 5-12, Pedagoška Fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Kobolt, A. in Jerebic, F. (2002). O timskem delu v stanovanjski skupini (ali o vsebinskem prispevku prenove k delu vzgojiteljev). Socialna pedagogika, 6 (4), 343-368.
- Majcen, M. (2001). Redni letni razgovor med vodjo in sodelavci; priročnik za boljšo komunikacijo, boljše odnose, uspešnejše delo. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Podjed, K., Željeznov Seničar, M. (2016). Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu. Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije <https://www.produktivnost.si/wp-content/uploads/2019/03/Priro%C4%8Dnik-promocije-zdravja-v-javnem-sektorju.pdf>
- Ule, M. (2009). Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Z RAZNOVRSTNIMI AKTIVNOSTMI DO DOBREGA POČUTJA NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Dobro počutje učitelja na delovnem mestu je izjemno pomembno, saj vpliva tako na samega učitelja kot tudi na učence in sodelavce. Dobro počutje učitelja vključuje fizično, socialno in psihološko dobro počutje, kar je osnova za njegovo osebno zadovoljstvo in kakovostno delo. Učitelj, ki je zdrav in zadovoljen, je bolj motiviran, ustvarjalen in učinkovit pri svojem delu. K temu pa prispevajo tudi raznovrstne aktivnosti, ki potekajo na šoli in v katere se lahko zaposleni vključijo. V prispevku bom predstavila športne, kulturne, ustvarjalne, timske in strokovne aktivnosti, ki krepijo medsebojne odnose in so ključnega pomena za ustvarjanje pozitivnega in podpornega delovnega okolja.

Ključne besede: dobro počutje, zdravje, raznovrstne aktivnosti, podporno delovno okolje

WITH DIVERSE ACTIVITIES TO WELL-BEING IN THE WORKPLACE

Abstract: The well-being of teachers in the workplace is extremely important, as it affects not only the teacher but also the students and colleagues. A teacher's well-being encompasses physical, social, and psychological well-being, which is the foundation for personal satisfaction and quality work. A teacher who is healthy and content is more motivated, creative, and effective in their work. This is also supported by diverse activities that take place at school and in which employees can participate. In this paper, I will present sports, cultural, creative, team and professional activities that strengthen mutual relationships and are crucial for creating a positive and supportive work environment.

Keywords: well-being, health, diverse activities, supportive work environment

Uvod

Delo učitelja je zahtevno in večkrat izpostavljeno stresnim situacijam, kar lahko negativno vpliva na njegovo zdravje. Pogosto slišimo, da učitelji težko dočakajo dela prost dan ali krajši dopust, ki ga nato izkoristijo za počitek in povrnitev energije. A najboljša preventiva za ohranjanje zdravja in dobrega počutja je redna skrb zase, pri čemer mora vsak posameznik poiskati načine, ki mu najbolj ustrezajo, tako v zasebnem kot tudi v poklicnem življenju. Prepričana pa sem, da k dobremu počutju na delovnem mestu pomembno prispevajo tudi raznovrstne aktivnosti, ki potekajo na šoli, saj so le-te ključne za ustvarjanje pozitivnega in podpornega delovnega okolja. Mnogi bi ob tem pomislili predvsem na športne aktivnosti, ki so na voljo zaposlenim v šoli, vendar menim, da imajo tudi druge aktivnosti, ki jih posamezniki radi počnejo, pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja.

Dobro počutje

Dobro počutje se nanaša na tri poglavitne segmente:

- fizično dobro počutje je pogosto pogojeno s telesno aktivnostjo, navadami in spanjem.
- socialno dobro počutje sestavljata pozitivna naravnost in uspešno grajenje podpornih socialnih omrežij tako v domačem kot tudi službene okolju.
- psihološko dobro počutje vključuje sposobnost obvladovanja stresa v vsakdanjem življenju, pomaga nam ohraniti pozitiven odnos do ljudi in nas opolnomoči z vizijo. Nanaša se na duševna stanja kot sta sreča in zadovoljstvo. V kolikor psihološko dobro počutje ni doseženo, bo tudi fizično in socialno počutje slabše in bo dosega psihološkega dobrega počutja težja. Vsi trije vidiki pa so za uspešno delovanje posameznika zelo pomembni. (Robertson, I.T. in Cooper, 2011)

Zdrav učitelj ima večjo zmožnost učinkovitega poučevanja, vzpostavlja dobre odnose z učenci in sodelavci ter doživlja osebno zadovoljstvo. Zato je pomembno, da skrbi za svoje telo z zdravo prehrano, gibanjem in zadostnim počitkom, da prepreči dolgotrajne bolezni in izčrpanost. Socialna povezanost s sodelavci, učenci in starši prav tako močno vpliva na splošno zadovoljstvo. In tu je še psihološki vidik, ki ga mnogi označujejo za najpomembnejšega. Ryffova (1989), ki jo povzema Šoštar Žižekova (2014), je zasnovala

model, ki vključuje šest psiholoških dimenzij, ki kažejo, kako uspešno se človek sooča z eksistencialnimi izzivi življenja. Kot dimenzije psihološkega dobrega počutja je navedla:

- sprejemanje samega sebe – pozitiven odnos do samega sebe predstavlja osrednjo značilnost pozitivnega psihološkega delovanja,
- osebna rast – želja po nadaljnjem razvoju in pridobivanju novih izkušenj in znanja,
- smisel življenja – jasno načrtani cilji in jasna smer v življenju,
- obvladovanje okolja – usposobljenost za upravljanje zahtevnega okolja in določitev sebi primernih okvirjev,
- avtonomnost – izražanje misli in dejanj, neodvisnost, individualizacija,
- pozitivni odnosi z drugimi – izpolnjujoči in zaupanja vredni odnosi z drugimi ljudmi, sposobnost empatije, naklonjenost ter razumevanje človeških odnosov.

Cilji za različne aktivnosti na šoli

Glede na segmente dobrega počutja in aktivnosti, ki se izvajajo na šoli smo si zastavili, da spremljamo tri glavne cilje:

1. Aktivnosti, ki spodbujajo fizično dobro počutje,
2. Aktivnosti, ki spodbujajo socialno dobro počutje,
3. Aktivnosti, ki spodbujajo psihološko dobro počutje.

Naše raznovrstne aktivnosti

Raznovrstne aktivnosti imajo pomembno vlogo pri preprečevanju izgorelosti, krepitvi delovne motivacije, zagotovo pa prispevajo tudi k dobremu počutju. Vsak, ki ima voljo in si želi spremembe, lahko najde aktivnost, v katero se lahko vključi. V nadaljevanju bom predstavila nekaj aktivnosti oz. primere dobre prakse, ki so bile izvedene v preteklem šolskem letu:

1. Športne aktivnosti:

- Pohod: Enkrat letno organiziramo za naš kolektiv pohod. Organizacijo večkrat prevzame aktiv športnikov, ki nam večkrat pripravi pohod z druženjem na koncu, včasih pa tudi orientacijski pohod z različnimi nalogami. Jesensko druženje zaposlenih smo prevzele tudi že mentorice Planinskega krožka. Organizirale smo pohod in ob povratku k šoli še kosanje piknik. Na trasi pohoda smo pripravile še različne postaje, kjer so nas čakali zabavni in sproščujoči izzivi, kot so foto kotiček, degustacije in skupno petje šolske himne v naravi.
- Podnebni tek: Aprila smo slovenske šole izvajale kampanje, s katerimi smo ozaveščale o posledicah, ki jih povzročajo podnebne spremembe. Pri zaključni prireditvi teka, ki je potekal od naše šole do IS GEN pa smo skupaj z učenci tekli tudi nekateri učitelji. Pri teku smo se pridružili predstavnikom Atletske zveze iz Brežice in Smučarske zveze Slovenije vključno z nekdanjim smučarskem skakalcem Jernejem Damjanom in tremi smučarskimi tekači. Zaključna prireditev, ki je potekala 22. aprila, na Dan zemlje, nas je zagotovo opomnila na pomen sodelovanja pri soočanju s podnebnimi izzivi.
- Tek z olimpijsko baklo: V začetku junija je olimpijska bakla, simbol olimpijskih iger, potovala mimo naše šole. Učiteljice 1. triade smo skupaj z učenci pripravile različne športne dejavnosti. Na zunanjih šolskih površinah so učenke predmetne stopnje izvedle plesno točko, ekipa športnikov pa je z olimpijsko baklo pritekla na prizorišče. Dogodek je podprl tudi olimpijec Primož Kozmus, nosilec bakle. Učenci naše šole in nekateri učitelji smo skupaj s njim pretekli nekaj krogov po igrišču, s čimer smo prispevali k širjenju športnega in olimpijskega duha. Bakla je namreč tudi simbol upanja in miru.
- Svizove športne igre: Vsako leto SVIZ organizira športne igre. Člani sindikata imamo možnost tekmovali v različnih disciplinah ali pa spodbujati sodelujoče. Ko se tekmovalni del dneva zaključí, je na vrsti še druženje ob večerji in glasbi.

2 Kulturne aktivnosti

- Prireditev Šrajbarski turn: V okviru Unescovega projekta smo raziskovali kulturno dediščino našega kraja, in sicer še posebej gradu Šrajbarski turn. Na temo gradu smo na ravni šole skupaj z učenci ustvarjali vse leto, v lanskem šolskem letu pa smo projekt sklenili

z zaključno prireditvijo. K ogledu prireditve so bili povabljeni starši učencev, na prireditvi pa so lahko sodelovali vsi učenci. Učenci od 1. do 5. razreda so bili povabljeni k petju šolske himne, ki je tudi otvorila prireditev. Kot zborovodja sem bila ponosna, da lahko skupaj z otroki prispevam delček k tej prireditvi. Sledila je še igra Grad gradiček, srednjeveški ples tretješolcev in kratki film o gradu. Na prireditvi so sodelovali tudi člani Kulturnega društva Leskovec, ki so uprizorili krajši predstavi.

- Šolske proslave: Vsako leto pripravimo tri proslave, s katerimi obeležujemo pomembne dogodke. Učenci so pogosto vključeni v pripravo in izvedbo proslav, kar spodbuja njihovo ustvarjalnost. Učitelji z učenci oblikujemo kulturni program in tako krepimo medsebojno povezanost.

3 Ustvarjalne aktivnosti

- Teden otroka: Vsako leto v mesecu oktobru pripravimo delavnice ob tednu otroka. Otrokom ponudimo raznolike delavnice. Običajno je največ ustvarjalnih delavnic, tako da se lahko tukaj vključijo vsi učitelji, ki so likovno ali kako drugače ustvarjalno kreativni. Vedno pa je otrokom na voljo tudi glasbena, kuharska in športna delavnica. Pester nabor delavnic tako popestri otrokov dan, mu nudi možnost druženja z otroki iz ostalih razredov, učitelji pa podpremo dan, ki je za naše najmlajše še kako pomemben.

- Prireditev Šrajbarski turn: Po zaključku prireditve Šrajbarski turn je sledila grajska tržnica, kjer so učenci prodajali izdelke, ki so jih sami naredili.

4 Timske in povezovalne aktivnosti:

- Projekti na šoli: Na šoli se izvajajo različni projekti, v katere se lahko učitelji vključijo (Tim zdrave šole, Tim za zdravo prehrano, Eko šola, Gozdna šola, Prednostna naloga, Branje za uresničene sanje, Unesco, Vključevanje romskih otrok v vzgojo in izobraževanje z večjezičnim pristopom). Na šoli organiziramo tudi dobrodelne zbiralne akcije (Pokloni zvezek, zbiranje zamaškov, zbiranje hrane za zavetišče za živali, zbiranje starega papirja).

- Team building: Vsako leto imamo ob zaključku šolskega leta druženje zaposlenih. Predstavnic SVIZ-a v sodelovanju z zaposlenimi organizira veslanje po reki Krki, ki ga spremlja piknik na prostem ob reki. Te oblike druženja so zelo priljubljene, saj združijo prijetno s koristnim. Če takšnega dogodka ni mogoče izvesti, zaposleni poskrbimo za druge oblike skupnega preživljanja časa izven šolskih prostorov. Tako smo preteklo šolsko leto zaključili z druženjem v gostišču, sledil pa je še Pubkviz. Tovrstna oblika zabave je pozitivno vplivala na medsebojne odnose in počutje.

- Novoletna večerja: Tradicionalno decembrsko druženje ob koncu leta omogoči zaposlenim, da se povežejo v neformalnem okolju.

- Pust: Že nekaj let zapored s sodelavkami pripravimo skupinsko masko.

5 Izobraževalne in strokovne aktivnosti:

- Individualna izobraževanja: Učitelji imamo možnost, da se individualno izobražujemo na področjih, ki nas posebej zanimajo ali pri katerih si želimo novih izkušenj in znanj.

- supervizija oz. intervizija: Na šoli poteka intervizija, ki omogoča razbremenitev in konstruktivno reševanje stresnih situacij. Skozi izkušnjo, ki je povezana s poklicno dejavnostjo se udeležencem omogoča, da pridejo do lastnih rešitev ter novih spoznanj.

- FIT4KID: Vodstvo omogoča tudi kolektivna izobraževanja, kot je projekt FIT4KID, v katerega smo se vsi učitelji vključili prejšnje šolsko leto. Temelj FIT pedagogike je učenje skozi gibanje in igro, kar učencem omogoča raziskovanje svojih sposobnosti, učiteljem pa ponuja različne pedagoške pristope in metode dela.

- Pedagoške konference: Štiri krat letno potekajo pedagoške konference z zunanjimi predavatelji, ki nas seznanjajo z aktualnimi tematikami šolstva in nas izpopolnjujejo skozi delavnice ter izobraževanja. Občasno svoje izkušnje delijo tudi naši sodelavci.

- Aktivni: Kot del strokovnega izpopolnjevanja se na naši šoli izvajajo aktivni, kjer se učitelji pogovarjamo, svetujemo, delimo ideje in primere dobre prakse.

Skupna evalvacija aktivnosti glede na zastavljene cilje

Raznovrstne aktivnosti na šoli so pozitivno vplivale na fizično, socialno in psihološko dobro počutje zaposlenih, saj so omogočile povečanje telesne aktivnosti, socialne povezanosti, osebnega razvoja in strokovnega zadovoljstva. Aktivnosti, kot so športne in kulturne prireditve, so že zdaj zelo uspešne, vendar bi jih bilo smiselno širiti in prilagoditi še večjemu številu zaposlenih. Timske aktivnosti in strokovna izobraževanja pa bi bilo smiselno izvajati redno in z večjim poudarkom na konkretnih izzivih.

Predlogi za izboljšanje aktivnosti

Na šoli potekajo različne dejavnosti, zagotovo pa bi lahko na področju dobrega počutja za zaposlene še marsikaj izboljšali. Namesto enkratnih športnih dogodkov bi lahko uvedli redno telovadbo za zaposlene, jogo ali pohodništvo, ki bi zaposlene spodbujalo, da gibanje redno vključujejo v svoj prosti čas. Za večjo vključenost bi lahko uvedli ustvarjalne delavnice, ki niso omejene le na likovno izražanje, temveč bi vključevale tudi delavnice za osebno rast, meditacijo in samoizražanje, kot je pisanje. To bi lahko pomagalo pri spodbujanju psihološkega dobrega počutja vseh zaposlenih. Namesto občasnih srečanj bi lahko imeli tim, ki bi skrbel za redna tedenska srečanja, kjer bi skupaj reševali konkretne izzive na področju dela.

Zaključek

Naša šola ponuja širok spekter aktivnosti, ki so pomemben del našega vsakdanjega življenja. S tem ne le, da gradimo močne vezi med sodelavci, ampak skrbimo tudi za naše fizično, socialno in psihološko počutje. Različne aktivnosti nas povezujejo in spodbujajo osebno rast. Vsak od nas si tako lahko poišče dejavnosti, ki omogočajo ohranjanje ravnotežja med službenim in zasebnim življenjem, hkrati pa prispevajo k šolski skupnosti. In na nas samih je, da poiščemo tisto kar nas veseli, se povežemo s sodelavci s podobnimi interesi ter tako najdemo občutek pripadnosti in se ob tem še dobro počutimo. V prihodnosti bi bilo pomembno, da te aktivnosti še naprej razvijamo in prilagajamo potrebam vseh zaposlenih, saj se tako ohranja motivacija in zdravje. Hkrati pa je pomembno tudi, da imamo prostor za kreativnost, zabavo in preproste trenutke medsebojnega povezovanja, ki so ključni za naše dobro počutje.

Literatura

Šarotar Žižek S. (2014). Model psihičnega dobrega počutja zaposlenih na temelju zadostne in potrebne osebne celovitosti za krepitev uspešnosti; Znanstvena monografija. Maribor: IRDO.

Robertson, I.T. & Cooper, C. L. (2011). Well-being productivity and happiness at work. Palgrave Macmillan.

DUŠEVNO ZDRAVJE ZAPOSLENIH V VIZ

Povzetek: Delovna mesta v vzgoji in izobraževanju so povezana z delom z ljudmi in v te medosebne odnose strokovni delavci nehoti vstopajo tudi s svojo osebnostno strukturo. Pri vseh poklicih, kjer je vsebina dela vezana na druge ljudi, gre za tako imenovane »poklice izgorevanja«. Zaposleni strokovni delavci morajo za ohranjanje profesionalnega odnosa do dela in do vseh udeležencev VIZ nenehno skrbeti za svojo psihično kondicijo torej za svoje duševno zdravje, ob tem pa morajo skrbeti tudi za strokovno rast in spremljanje novosti v pedagoškem poklicu. V pedagoškem kolektivu je tako zelo pomembno, da vlada medsebojna povezanost, pozitivna klima in visoka stopnja medsebojnega zaupanja. Le v takem kolektivu lahko zagotavljamo optimalni pedagoški proces, ki vpliva na vse deležnike vzgoje in izobraževanja. V današnjem hitrem tempu življenja pa je pomembno tudi to, da ustanova sistematično pristopi k izboljševanju duševnega zdravja zaposlenih ter ponudi preventivne dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na njihovo duševno zdravje. Le v kolektivu, ki ima zdravo jedro in dobro medsebojno povezanost, lahko učenci na vseh področjih optimalno napredujejo. To pa je tudi naš skupen cilj.

Ključne besede: vzgoja in izobraževanje, učenci s posebnimi potrebami, duševno zdravje zaposlenih, psihohigiena

MENTAL HEALTH OF EMPLOYEES IN EDUCATION

Abstract: Education jobs involve working with people, and professionals inadvertently bring their personality structure into these interpersonal relationships. All professions where the content of the work is related to other people are so-called 'burnout professions'. In order to maintain a professional attitude to their work and to all those involved in the HEIs, practitioners must constantly take care of their mental health, and at the same time ensure their professional development and keep abreast of new developments in the teaching profession. It is therefore very important for the teaching team to have a cohesive, positive climate and a high level of mutual trust. Only in such a team can we ensure an optimal pedagogical process that affects all stakeholders in education. In today's fast-paced world, it is also important that the institution takes a systematic approach to improving the mental health of its employees and offers preventive activities that have a positive impact on the mental health of its staff. Only in a team with a healthy core and good interconnectedness can students make optimal progress in all areas. This is our common goal.

Keywords: education, pupils with special needs, mental health of employees, psychohygiene

Uvod

Skozi gospodarski in tehnološki napredek se naša življenja zelo spreminjajo in z njimi se spreminjajo tudi zahteve delovnih mest. Kar je bilo še v preteklosti nepredstavljivo, postaja naša nova realnost, določena delovna mesta izginjajo in iz aktualnih življenjskih okoliščin se pojavljajo nova delovna mesta. Za laičnega opazovalca bi bilo mogoče videti, da se celotni sistem vzgoje in izobraževanja v resnici ni tako zelo spremenil – še vedno imamo strokovne delavce – učitelje, ki podajajo učno snov, skrbijo za primerno socializacijo udeležencev vzgoje in izobraževanja, pomagajo učencem pri razreševanju njihovih stisk in seveda preverjajo in ocenjujejo njihove učne dosežke. V resnici pa je šolstvo eno izmed tistih panog, ki so se v zadnjem času zelo spremenile: generacije učencev so drugačne kot pred leti, nove generacije mladih staršev vzgajajo na drugačne načine, učenci odraščajo ob preobilici informacij, ki jih lahko pridobijo na spletu, ob tem pa imajo malo izkušenj, kako te vsebine filtrirati in prepoznati lažne informacije in nenazadnje sodobnim učencem je lahko v pomoč, ali pa v breme tudi umetna inteligenca.

Duševno zdravje

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost«. Ko govorimo o duševnem zdravju, imamo v mislih celotno funkcioniranje posameznika, njegovo profesionalno delovanje, socialne odnose, ki jih tke znotraj prijateljskih in družinskih vezi, notranje zadovoljstvo in občutek izpolnjenosti. Pri duševnem zdravju gre torej za mnogo več, kot

le za odsotnost telesnih ali duševnih bolezni. V sodobnem času se delovna doba zaposlenih podaljšuje, zahteve delovnih mest se povečujejo, zaradi tega je koncept duševnega zdravja na delovnem mestu še toliko bolj pomemben. Tudi v pedagoških poklicih ravnatelj in drugi strokovni delavci sistematično razvijajo programe za svoje zaposlene ter tej tematici posvečajo še posebno skrb. Poleg visoke strokovne usposobljenosti je duševno zdravje strokovnih delavcev še toliko bolj pomembno, kadar gre za učence s posebnimi potrebami. Le-ti potrebujejo še posebno skrb in dodatno podporo učiteljev, da lahko optimalno napredujejo.

Duševno zdravje in vzgojno-izobraževalne ustanove za otroke s posebnimi potrebami

V raziskavi avtorja Reid (2021, povzeto po Androjna) so ravnatelj poročali o povišanih ravneh stresa in anksioznosti, kar je bilo povezano s takratno pandemijo – poročali pa so tudi o mehanizmih, kako so se spopadali s svojimi stiskami. Ista avtorica ugotavlja tudi, da so razlike med posameznimi ustanovami, ob tem ravnatelj osnovnih šol v večji meri poročajo o šibkem duševnem zdravju, kot ravnatelj ustanov za otroke s posebnimi potrebami. Kot poroča še naprej, so v teh ustanovah zaposleni bolj usposobljeni na področju tematik, povezanih z zdravjem, izvaja se več diagnostike. Predmeti so bolj osredotočeni na duševni, čustveni in socialni razvoj učencev, kar povečuje pismenost na področju duševnega zdravja. Vse to (Androjna, 2024) ima pozitivne učinke na obvladovanje zahtevnih stresnih situacij zaposlenih ter posledično na duševno zdravje učiteljev in ravnateljev. Osnovna šola Roje izobražuje otroke in mladostnike z motnjami v duševnem razvoju, to je en velik delež otrok, ki spadajo v populacijo otrok s posebnimi potrebami. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) poleg otrok z motnjami v duševnem razvoju tako opredeljuje še slepe in slabovidne otroke, otroke z okvaro vidne funkcije, gluhe in naglušne otroke, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, dolgotrajno bolne otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroke z avtističnimi motnjami ter otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Veliko učencev OŠ Roje ima poleg znižanih intelektualnih sposobnosti še številne pridružene zdravstvene težave in kronične bolezni, številni učenci pa imajo tudi opredeljene zgoraj naštetih dodatne motnje in težave (gibalno oviranost, čustvene in vedenjske motnje, motnje na spektru, so dolgotrajno bolni...). Kar je posebnost te ustanove pa je tudi dejstvo, da kar 10% učencev prihaja iz rejniških družin, kar pomeni, da zaradi različnih vzrokov ne morejo živeti skupaj z biološkimi starši v primarni družini. To pomeni, da imajo strokovni delavci še toliko bolj zahtevno nalogo, saj imajo pred seboj ranljivo populacijo, ki potrebuje še višjo stopnjo empatije, pedagoškega čuta in seveda visoko usposobljene strokovne delavce.

Preventivne dejavnost in skrb za duševno zdravje zaposlenih

V Osnovni šoli Roje potekajo številne preventivne dejavnosti, ki so namenjene zaposlenim, nekatere od teh potekajo že več let, nekatere od njih so se razvile v zadnjem času. Vse dejavnosti pa izhajajo iz aktualnih potreb kolektiva. Nekatere od teh vsebin so bolj formalne in so delegirane od vodstva, npr. za vse delavce šole se vsaj enkrat letno organizira team building, kjer se celotni kolektiv medsebojno poveže. Najbolj pomembno pravilo te dejavnosti je, da se ga udeležijo res čisto vsi delavci in da se organizira izven šolskih prostorov. Zelo formalna oblika preventivnih dejavnosti so tudi številna predavanja in delavnice s področja duševnega zdravja, ki jih šola organizira za kader. Nekatere dejavnosti pa so manj formalne npr. kolegialna podpora sodelavcem, ko imajo kakšne bolj zahtevne situacije v razredu ali v povezavi s starši učencev.

Na šoli potekajo tudi različne sistematične dejavnosti, kjer se lahko strokovni delavci glede na interese in potrebe prostovoljno vključijo. Predvsem mlajši strokovni delavci so vabljeni v skupino za učitelje, kjer potekajo intervizijska srečanja, na katerih predvsem učitelji začetniki dobijo podporo in pomoč za svoje delo. Na ta način se v kolektivu pridobiva medsebojno zaupanje, saj so strokovni delavci bolj odprti med sabo in imajo bolj jasno komunikacijo.

Prav tako na OŠ Roje poteka skupina za varuhe/negovalce in spremljevalce – to so tisti delavci, ki so stalno prisotni v skupini in se vključujejo in pomagajo pri vseh najbolj zahtevnih situacijah, ko imajo učenci težave, vedenjske ekscese, ali pa potrebujejo nego in fizično pomoč. Skupina za varuhe/negovalce in spremljevalce poteka vsak mesec, vsebina srečanj pa je prilagojena aktualnim okoliščinam na šoli. Ta skupina je še bolj pomembna, ker vključuje tiste zaposlene, ki po svoji osnovni izobrazbi nimajo pedagoške edukacije, se pa vsakodnevno vključujejo v pedagoški proces in so podpora učencem in učiteljem.

Zaključek

Pedagoški delavci spadajo med rizične poklice na področju izgorevanja, saj se ukvarjajo z ljudmi: strokovni delavci, ki se ukvarjajo s populacijo otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami pa so pri tem še toliko bolj ogroženi. Zaradi tega je res pomembno, da se v takih ustanovah izvajajo različne oblike preventivnih dejavnosti, ki pripomorejo k boljši psihični kondiciji posameznikov in vplivajo na pozitivno delovno klimo, kjer ob dobrem medsebojnem zaupanju strokovnih delavcev, lahko učenci optimalno napredujejo.

Literatura

Bizjak E. (2014). Delovno okolje in psihofizično zdravje zaposlenih: Zbornik prispevkov 5. Conference kariernih coachev. Glotta Nova.

O duševnem zdravju. povzeto po: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/>

Androjna M. (2024). Duševno zdravje in duševne težave v vzgoji in izobraževanju – vloga vodilnih delavcev in implikacije glede aktivnosti za krepitev duševnega zdravja: Vodenje v vzgoji in izobraževanju 56 št. 1/2024, letnik 22

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. povzeto po: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

IZGORELOST MED UČITELJI: KOMPLEKSEN IZZIV SODOBNEGA ŠOLSTVA

Povzetek: Izgorelost je kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti, je psihološki sindrom, ki se kaže v obliki čustvene izčrpanosti, depersonalizacije in zmanjšane učinkovitosti. Učiteljski poklic postaja vse bolj obremenjujoč in stresen, saj je poučevanje znano po zahtevnih delovnih pogojih, zato je izgorelost med učitelji vse pogostejša. V šolstvu se izgorelost kaže kot zmanjšanje motivacije, empatije in zadovoljstva z delom, kar negativno vpliva na učitelje, njihove učence in šolske skupnosti. Če izgorelost učiteljev ni zgodaj prepoznana in nadzorovana, se lahko konča s kronično anksioznostjo, telesnimi in somatskimi težavami ter opustitvijo dela. Zato je izjemno pomembno, da se izgorelosti ne obravnava kot osebne šibkosti, temveč kot sistemski izziv, ki ga je mogoče rešiti le z usklajenim delovanjem vseh vpletenih deležnikov. Poseben poudarek je treba nameniti uporabi sodobnih orodij, kot je Burnout Assessment Tool (BAT), ki omogoča natančno spremljanje in razumevanje izgorelosti. S takšnimi orodji je mogoče ne le prepoznati simptome izgorelosti, ampak tudi oblikovati specifične intervencije, prilagojene potrebam posameznikov in skupin. Namen tega prispevka je raziskati razloge, posledice in rešitve za obvladovanje izgorelosti, pri čemer se osredotočamo na specifične izzive, s katerimi se učitelji soočajo v sodobnem šolskem okolju, ter raziskati stopnjo izgorelosti profesorjev na Gimnaziji Novo mesto.

Ključne besede: izgorelost, učitelji, telesno zdravje, BAT (Burnout Assessment Tool)

BURNOUT AMONG TEACHERS: A COMPLEX CHALLENGE OF MODERN EDUCATION

Abstract: Burnout is a chronic state of extreme psychophysical and emotional exhaustion, a psychological syndrome that manifests itself in the form of emotional exhaustion, depersonalisation and reduced performance. As the teaching profession is becoming increasingly stressful and stressful, with teaching being known for its demanding working conditions, burnout among teachers is on the rise. In education, burnout manifests itself as a decrease in motivation, empathy and job satisfaction, which has a negative impact on teachers, their students and school communities. If not recognised and controlled early, teacher burnout can lead to chronic anxiety, physical and somatic problems and dropping out of the workforce. It is therefore extremely important not to treat burnout as a personal weakness, but as a systemic challenge that can only be solved through concerted action by all stakeholders involved. Particular emphasis should be placed on the use of modern tools such as the Burnout Assessment Tool (BAT), which enables burnout to be closely monitored and understood. Such tools can not only identify the symptoms of burnout, but also design specific interventions tailored to the needs of individuals and groups. The aim of this paper is to explore the causes, consequences and solutions for managing burnout, focusing on the specific challenges teachers face in the modern school environment and to investigate the level of burnout among teachers at Gimnazija Novo mesto.

Keywords: burnout, teachers, physical health, BAT (Burnout Assessment Tool)

1 Uvod

Poklicna izgorelost je različno opredeljena z več vidikov, vendar je vsem opredelitvam skupno, da je izgorelost trajno stanje duševne, čustvene in telesne izčrpanosti, ki jo povzroča kronični stres in vodi do negativnih občutkov glede poklicne samoučinkovitosti (Herman, Hickmon-Rosa in Reinke, 2018). Izgorelost (angl. burnout) je kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Christina Maslach, ena vodilnih raziskovalk tega področja, jo opredeljuje kot psihološki sindrom, ki se kaže v obliki čustvene izčrpanosti, depersonalizacije in zmanjšane učinkovitosti (Larriee, 2012). Čeprav je izgorelost neločljivo povezana s psihološkimi (npr. kronični stres in anksiozne motnje), psihosocialnimi (npr. prilagoditvene motnje) in somatskimi (npr. telesna utrujenost) motnjami, je bila opredeljena in preučevana posebej kot motnja, povezana s poklicem (Durr, Chang in Carson, 2014; Dworkin in Tobe, 2014).

Izgorelost je pogosto posledica dolgotrajnega stresa, vendar se od njega razlikuje. Stres povzroča občutek preobremenjenosti, a posameznik še vedno vidi možnosti za izboljšanje situacije, izgorelost pa povzroči popolno izgubo motivacije in občutka nadzora. Prav tako

se izgorelost razlikuje od depresije, saj depresivni simptomi izhajajo iz izgorelosti, ne pa obratno (Pšeničny, 2008). Sociološki in ekološki dejavniki so prispevali k hitremu naraščanju sindroma izgorelosti v 21. stoletju. Izgorelost na delovnem mestu se je izkazala za ključno organizacijsko težavo, ki omejuje zadovoljstvo pri delu in poklicno produktivnost (Marek, Schaufeli in Maslach, 2017). Čeprav je bilo ugotovljeno, da so simptomi in vzroki izgorelosti enotni, kot kažejo etiološke študije, izvedene v različnih poklicnih kontekstih (Marek et al., 2017), raziskovalni dokazi kažejo, da je sindrom izgorelosti bolj razširjen med poklici, ki vključujejo storitve za ljudi, kot sta izobraževanje in zdravstvene storitve (Durr et al., 2014). Izobraževanje ima ključno vlogo v razvoju posameznikov in družbe kot celote. Učitelji so v ospredju tega procesa, vendar se pogosto soočajo z intenzivnimi delovnimi zahtevami in omejenimi sredstvi za njihovo izpolnjevanje. Izgorelost je postala globalen problem, ki vpliva na posameznike, organizacije in družbo. Gre za stanje kronične psihofizične izčrpanosti, ki jo povzroča dolgotrajna izpostavljenost stresnim situacijam, brez možnosti za ustrezen počitek in regeneracijo.

V šolstvu se izgorelost kaže kot zmanjšanje motivacije, empatije in zadovoljstva z delom, kar negativno vpliva na učitelje, njihove učence in šolske skupnosti. Namen tega prispevka je raziskati razloge, posledice in rešitve za obvladovanje izgorelosti, pri čemer se osredotočamo na specifične izzive, s katerimi se učitelji soočajo v sodobnem šolskem okolju.

Če izgorelost učiteljev ni zgodaj prepoznana in nadzorovana, se lahko konča s kronično anksioznostjo, telesnimi in somatskimi težavami ter opustitvijo dela (Marek et al., 2017). Učiteljski poklic postaja vse bolj obremenjujoč in stresen, saj je poučevanje znano po zahtevnih delovnih pogojih. Takšni pogoji imajo verjetno daljnosežne posledice. Morda so med njimi najbolj zaskrbljujoče morebitne negativne posledice za fizično zdravje učiteljev. Ti učinki lahko pomagajo pojasniti, zakaj sta odsotnost z dela in osip v učiteljskem poklicu tako očitna. Zaradi teh razlogov so si številni raziskovalci prizadevali razumeti dejavnike, ki so lahko podlaga za slabo telesno zdravje učiteljev (Madigan et al., 2023). V pričujoči raziskavi sem želela preučiti vlogo še posebej pogoste izkušnje za učitelje – izgorelosti – na Gimnaziji Novo mesto.

2 Izgorelost učiteljev

Izgorelost je psihosocialni sindrom, ki se razvije kot odgovor na kronični stres, povezan z delom. V poklicnem kontekstu ga opredeljujejo trije simptomi: čustvena izčrpanost (občutek čustvene preobremenjenosti in izčrpanosti, povezane z delom), cinizem (brezosebno in nepristransko odzivanje na prejemnike svojih navodil) in zmanjšana poklicna učinkovitost (občutek manjše kompetentnosti in dosežkov pri delu). Ker učiteljski poklic velja za stresnega, ni presenetljivo, da raziskovalci poudarjajo, da so učitelji izpostavljeni tveganju za izgorelost. Posledično gre za pojav, ki se empirično preučuje že več desetletij (Chang, 2009).

Posledice izgorelosti za učitelje so obsežne. Sem spadajo medosebne posledice, kot so konflikti, razdražljivost in zmanjšana komunikacija. Vključuje tudi široke posledice za razpoloženje, dobro počutje in duševno zdravje učiteljev, vključno s povezavami z depresijo, tesnobo ter manjšim zadovoljstvom z življenjem in delom. Poleg tega obstajajo dokazi, da izgorelost učiteljev vpliva na rezultate učencev, saj študije ugotavljajo zmanjšanje učnih dosežkov in kakovosti motivacije učencev. Vsi naštetí dejavniki lahko prispevajo k nameri učiteljev, da zapustijo poklic (Madigan et al., 2023).

2.1 Izgorelost učiteljev in telesno zdravje

Izgorelost lahko vpliva tudi na telesno zdravje učiteljev. Učitelji, ki pogosto doživljajo simptome izgorelosti, se bodo verjetno vedli nezdravo (npr. kajenje, uživanje alkohola, pomanjkanje fizične aktivnosti). Takšno vedenje je dobro znan dejavnik tveganja za različne posledice na telesno zdravje (npr. bolezni srca in ožilja). Poleg tega izgorelost lahko moduliira biofiziološke odzive učiteljev na stres (prek osi hipotalamus–hipofiza–nadledvična žleza). Na primer, ko se učitelji, ki pogosto doživljajo simptome izgorelosti, znajdejo v stresnih

situacijah (npr. moteče vedenje v razredu), kar je zelo pogosto pri poučevanju, se na te situacije slabše biološko odzivajo (npr. oslabljeni odzivi kortizola [hipokortizolizem]). Ti procesi sčasoma vplivajo na dovzetnost za bolezni, zlasti v kontekstu avtoimunskih motenj in kronične bolečine. Končno lahko izgorelost ogrozi imunski sistem učiteljev (vključno z izločanjem imunoglobulinskih protiteles). V kombinaciji z vidiki, ki so značilni za učitelje (npr. bližina drugih [poučevanje v razredu]), je mogoče, da so učitelji, ki pogosto doživljajo simptome izgorelosti, bolj dovzetni za nalezljive bolezni in z njimi povezane simptome. Čeprav je malo verjetno, da bi šlo za ločene poti, in namesto tega delujejo povezovalno, so koristna podlaga za začetek razumevanja povezave med izgorelostjo učiteljev in telesnim zdravjem (Madigan et al, 2023).

2.2 Vzroki in dejavniki tveganj

Organizacijski dejavniki

1. Administrativne zahteve

Poleg poučevanja morajo učitelji pripravljati učne načrte, ocenjevati delo učencev, sodelovati na sestankih in poročati o rezultatih. To bistveno zmanjšuje čas, ki ga imajo na voljo za pripravo na pouk, kar povečuje občutek preobremenjenosti.

2. Delovna kultura

Številni učitelji poročajo o pomanjkanju podpore šolskega vodstva in o kulturi, ki spodbuja "herojski učiteljski sindrom", da so zaposleni cenjeni le, če delajo prek svojih zmogljivosti.

3. Nejasne vloge in konflikti pričakovanj

Pritiski, ki jih ustvarjajo starši, šolska administracija in širša družba, pogosto ustvarjajo nasprotujoče si zahteve, kar vodi v konflikt vlog in frustracijo.

Osebni dejavniki

1. Perfekcionizem in notranji pritisk

Perfekcionistično naravnani učitelji so pogosto bolj nagnjeni k izgorelosti, saj si postavljajo nerealno visoke standarde in jih ob neuspehu spremlja občutek krivde.

2. Nezmožnost reči 'ne'

Mnogi učitelji prevzemajo več nalog, kot jih lahko obvladajo, bodisi zaradi notranje motivacije bodisi zaradi pritiska okolja.

Družbeni in kulturni dejavniki

1. Družbeni pritiski

Povečane zahteve po rezultatih učencev in vpliv globalizacije na izobraževalne politike ustvarjajo okolje, v katerem se učitelji pogosto počutijo, kot da jih družba ne ceni.

2. Digitalizacija izobraževanja

Digitalna orodja, čeprav koristna, so povečala kompleksnost učiteljevega dela, saj morajo poleg tradicionalnih metod obvladovati tudi tehnološke platforme (Košir et al., 2014).

2.3 Stopnje izgorelosti

Izgorelost poteka v več fazah:

1. stopnja – izčrpanost: V tej fazi posamezniki občutijo kronično utrujenost, ki ne izgine niti po daljšem počitku. Pojavljajo se težave s koncentracijo, motnje spanja in povečana občutljivost na stres. Kljub vsem znakom izgorelosti posamezniki pogosto ignorirajo svoje stanje in se še bolj trudijo pri delu, kar vodi v dodatno obremenitev.
2. stopnja – ujetost: Na tej stopnji oseba čuti močno ujetost v svojem delu ali življenjskem

slogu. Občutek nemoči in pomanjkanja nadzora nad situacijo postane intenzivnejši. Pogosto se pojavijo bolečine v telesu, glavoboli, težave s prebavo in oslabitev imunskega sistema. Posamezniki postanejo razdražljivi, nezadovoljni in začnejo izgubljati zanimanje za stvari, ki so jih prej veselile.

3. stopnja – adrenalna izgorelost: To je najtežja faza, v kateri lahko izgorelost vodi do resnih zdravstvenih težav. Pojavijo se huda fizična in čustvena izčrpanost, depresija, socialna izolacija in pomanjkanje motivacije. Posamezniki težko opravljajo vsakodnevne naloge in lahko doživijo resne posledice, kot so napadi panike, izguba spomina in celo samomorilne misli. Zdravljenje te stopnje izgorelosti je dolgotrajno in pogosto zahteva strokovno pomoč (Košir et al., 2014).

2.4 Posledice izgorelosti

Na osebni ravni

Izgorelost vodi do zmanjšane sposobnosti obvladovanja vsakodnevnih nalog. Simptomi vključujejo kronično utrujenost, anksioznost, depresijo in psihosomatske težave. V resnejših primerih lahko izgorelost vodi v dolgotrajne bolniške odsotnosti in celo izgubo zaposlitve.

Na delovni ravni

Posledice izgorelosti se kažejo v slabši učinkovitosti učiteljev, kar vpliva na kakovost poučevanja. Raziskave kažejo, da učitelji z visoko stopnjo izgorelosti poročajo o pogostejših napakah pri delu, težavah z disciplino učencev in manjšem zadovoljstvu z delom.

Na družbeni ravni

Izgorelost ne vpliva samo na učitelje, temveč tudi na učence. Ti učitelji so manj motivirani, kar vodi do nižje angažiranosti učencev, slabših rezultatov in povečane stopnje vedenjskih težav (Pšeničny, 2008).

2.5 Preprečevanje izgorelosti

Na individualni ravni

Postavljanje meja

Učenje reči "ne" in določanje prioritet je ključno za preprečevanje preobremenjenosti.

Skrb za telesno zdravje

Pravilna prehrana, gibanje in kakovosten spanec igrajo ključno vlogo pri ohranjanju energije.

Prepoznavanje simptomov

Zgodnje odkrivanje znakov izgorelosti lahko prepreči dolgotrajne posledice. Redno spremljanje fizičnega in čustvenega počutja je ključno.

Postavljanje realnih pričakovanj

Pomembno je prepoznati lastne meje in ne prevzemati preveč obveznosti. Razumevanje, da popolnost ni vedno dosegljiva, lahko pomaga zmanjšati pritisk (Pšeničny, 2008).

Na organizacijski ravni

Podpora vodstva

Šolsko vodstvo lahko pomaga s pogostejšimi supervizijami in jasnimi pričakovanji.

Zmanjšanje administrativnih bremen

Šole bi morale zmanjšati nepotrebno administrativno delo, da bi učitelji lahko več časa posvetili kakovostnemu poučevanju.

Podpora na delovnem mestu

Zagotavljanje ustreznega okolja, mentorstva in strokovne rasti zmanjšuje tveganje izgorelosti. Pomembno je tudi ustvarjanje podporne delovne skupnosti, v kateri so odnosi med sodelavci pozitivni in spodbudni.

Uravnoteženje delovnih obveznosti

Pravilno razporejanje nalog in določanje realnih ciljev pomaga preprečevati občutek preobremenjenosti in nezadostnosti (Pšeničny, 2008).

Na sistemski ravni

Reforme izobraževalnih politik

Uvedba politik, ki zmanjšujejo delovne obremenitve in zagotavljajo več sredstev za podporo učiteljem.

Investicije v duševno zdravje

Dostop do svetovalnih storitev in programov za duševno zdravje bi moral biti prednostna naloga (Pšeničny, 2008).

3 Burnout Assessment Tool (BAT)

Burnout Assessment Tool (BAT) je napreden in celovit instrument za ocenjevanje izgorelosti. Temelji na šestih ključnih dimenzijah, ki zajemajo čustvene, kognitivne in telesne vidike izgorelosti:

Izčrpanost

Občutek fizične in psihične utrujenosti, ki ne izzveni niti po počitku.

Kognitivne motnje

Težave s koncentracijo, spominom in odločanjem.

Mentalna distanca

Psihološka odtujenost od dela, ki se kaže kot apatija in nezainteresiranost.

3.1 Uporaba BAT v izobraževalnem okolju

BAT je bil validiran v različnih kulturnih kontekstih in poklicnih skupinah, vključno z učitelji. Njegova uporaba v izobraževalnem sektorju omogoča natančno prepoznavanje različnih dimenzij izgorelosti in prilagajanje intervencij specifičnim potrebam posameznikov ali skupin:

- *Zgodnje prepoznavanje simptomov*

Uporaba BAT omogoča zgodnjo identifikacijo učiteljev, ki kažejo znake izgorelosti. To je ključnega pomena za preprečevanje nadaljnjega poslabšanja njihovega duševnega zdravja in učinkovitosti pri delu.

- *Ciljno usmerjene intervencije*

BAT omogoča oblikovanje specifičnih intervencij, ki so prilagojene posameznikovim potrebam. Na primer, učitelji z visoko stopnjo kognitivnih motenj lahko prejmejo podporo za izboljšanje koncentracije in organizacijskih sposobnosti.

- *Spremljanje učinkovitosti programov za duševno zdravje*

BAT se lahko uporablja za merjenje sprememb v simptomih izgorelosti skozi čas, kar omogoča ocenjevanje uspešnosti različnih preventivnih programov in intervencij.

4 Ocenjevanje stopnje izgorelosti z BAT med profesorji na Gimnaziji Novo mesto

Na Gimnaziji Novo mesto, kjer sem zaposlena kot svetovalna delavka, že nekaj časa opažam, da nekateri profesorji kažejo znake izgorelosti. Ker me je zanimalo, ali so to le moja opažanja in ali se s tem sooča večina zaposlenih, sem profesorje prosila za sodelovanje v kratki raziskavi o izgorelosti. BAT vprašalnik sem preoblikovala v spletni vprašalnik in ga poslala vsem profesorjem. Za sodelovanje se je odločilo 34 profesorjev. Iz njihovih odgovorov sem izračunala povprečne vrednosti, ki so navedene v spodnji tabeli.

Tabela 1: Povprečni rezultati odgovorov na BAT vprašalnik zaposlenih na Gimnaziji Novo mesto

Osrednj simptomi	Izčrpanost
1. Pri delu se počutim mentalno izčrpano.	3,1
2. Vse, kar počnem pri delu, zahteva veliko napora.	3,1
3. Po koncu delovnega dneva si težko povrnem energijo.	3
4. Pri delu se počutim telesno izčrpano.	2,8
5. Ko zjutraj vstanem, mi primanjkuje energije za začetek novega delovnega dneva.	2,9
6. Pri delu si želim biti aktiven/-a, vendar nekako nisem zmožen/-a.	2,4
7. Ko se pri delu naprezam, postanem utrujen/-a hitreje kot običajno.	2,9
8. Po koncu delovnega dneva se počutim mentalno izčrpano in izpraznjeno.	3

Miselna odtujenost	
9. Težko najdem navdušenje za delo.	2
10. Pri delu sem mentalno odsoten/-a in ne razmišljam o tem, kar počnem.	1,6
11. Do svojega dela čutim močan odpor.	1,6
12. Do svojega dela sem ravnodušen/-a.	1,8
13. Dvomim o tem, kaj moje delo pomeni drugim.	2,2
Kognitivna oškodovanost	
14. Pri delu težko ostanem osredotočen/-a.	2
15. Pri delu težko jasno razmišljam.	1,9
16. Pri delu sem pozabljiv/-a in hitro kaj odvrne mojo pozornost.	2,3
17. Med delom težko ostanem zbran/-a.	1,9
18. Pri delu delam napake, ker razmišljam o drugih stvareh.	1,9
Čustvena oškodovanost	
19. Pri delu čutim, da ne morem nadzorovati svojih čustev.	1,7
20. Presenečen/-a sem nad tem, kako čustveno se odzivam pri delu.	1,9
21. Med delom postanem razdražljiv/-a, kadar stvari ne potekajo tako, kot si želim.	2,3
22. Pri delu postanem razburjen/-a in žalosten/-a, ne da bi vedel/-a zakaj.	1,5
23. Pri delu se lahko nehote pretirano odzovem.	1,9
Sekundarni simptomi psihološke težave	
24. Težko zaspim oziroma se ponoči zbujam.	2,5
25. Nagnjen/-a sem k zaskrbljenosti.	3
26. Počutim se napeto in pod stresom.	3,1
27. Počutim se tesnobno in/ali trpim za paničnimi napadi.	1,7
28. Hrup in množica me motita.	2,9
Psihosomatske težave	
29. Trpim za palpitacijami (tj. pospešenim bitjem srca) ali bolečinami v prsih.	1,7
30. Trpim za trebušnimi in/ali črevesnimi težavami.	1,7
31. Trpim za glavoboli.	1,6
32. Trpim za mišičnimi bolečinami, na primer v ramenih, vratu ali hrbtu.	2,9
33. Pogosto zbolim.	2,1

4.1 Interpretacija rezultatov

Glede na rezultate 34 profesorjev, ki so izpolnili vprašalnik, in glede na norme BAT so rezultati o stopnji izgorelosti zelo vzpodbudni. Pri analizi vprašalnikov sem za namen ocene stopnje izgorelosti na nivoju organizacije naredila skupno analizo za vse, ki so odgovarjali na vprašanja. Upoštevala sem norme, ki so navedene v priročniku in so narejene na vzorcu flandrijskih delavcev:

- Ocena je nižja od 2,58 – izgorelost ne obstaja.
- Ocena je višja ali enaka 2,59 in nižja od 3,02 – obstaja tveganje izgorelosti.
- Ocena je višja ali enaka 3,02 – izgorelost je najverjetnejša.

Skupna stopnja izgorelosti profesorjev na Gimnaziji Novo mesto, ki so odgovorili na vprašanja, je bila 2,24, kar pomeni, da izgorelost ne obstaja.

Ker pa sem iz odgovorov razbrala, da je nekaj profesorjev vendarle imelo slabši rezultat, sem jih povabila, da lahko zanje naredim celotno analizo. Nekaj jih je povabilo tudi sprejelo in z njimi sem izvedla kar nekaj srečanj, na katerih smo skušali odkriti razloge za višjo stopnjo izgorelosti in poiskali načine, kako jim pomagati.

Zaključek

Izgorelost med učitelji je izjemno pomemben problem, ki presega individualno raven in vpliva na celoten izobraževalni sistem ter širšo družbo. Dolgotrajna čustvena, mentalna in fizična izčrpanost ne le zmanjšuje kakovost življenja učiteljev, temveč ogroža tudi kakovost

poučevanja, ki ga prejemajo učenci. Raziskave po vsem svetu jasno kažejo, da je izobraževalni sektor eden najbolj obremenjenih, pri čemer so učitelji pogosto prepuščeni sami sebi, brez ustrezne podpore in virov za obvladovanje stresa. Obravnava tega problema zahteva celovit in trajnosten pristop. Rešitve na ravni posameznikov vključujejo opolnomočenje učiteljev z orodji za obvladovanje stresa, krepitev čustvene inteligence in izboljšanje fizičnega ter duševnega zdravja. Na organizacijski ravni je nujno zmanjšanje administrativnih bremen, zagotavljanje rednih supervizij in ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja. Sistemske reforme morajo zagotoviti dolgoročne spremembe, ki bodo omogočile trajnostni razvoj izobraževalnega sektorja, vključno z večjimi naložbami v podporne programe za učitelje. Poseben poudarek je treba nameniti uporabi sodobnih orodij, kot je Burnout Assessment Tool (BAT), ki omogoča natančno spremljanje in razumevanje izgorelosti. S takšnimi orodji je mogoče ne le prepoznati simptome izgorelosti, ampak tudi oblikovati specifične intervencije, prilagojene potrebam posameznikov in skupin. Zato sem na Gimnaziji Novo mesto z BAT izmerila stopnjo izgorelosti med učitelji in s posamezniki, ki so imeli višjo stopnjo, tudi pripravila načrt reševanja situacije.

Literatura

- Durr, T., Chang, M.-L., & Carson, R. L. (2014). Curbing teacher burnout: the transactional factors of teacher efficacy and emotion management. In P. W. Richardson, S. A. Karabenick, & H. M. G. Watt (Eds.), *Teacher motivation: Theory and practice* (pp. 198–213). New York, NY: Routledge.
- Dworkin, A. G., & Tobe, P. F. (2014). The effects of standards-based school accountability on teacher burnout and trust relationships: A longitudinal analysis. In D. Van Maele, P. B. Forsyth, & M. Van Houtte (Eds.), *Trust and school life* (pp. 121–43). Dordrecht, Germany: Springer.
- Herman, K. C., Hickmon Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100.
- Jelisavac, D. (2023). Izgorelost učiteljev in njihovo zadovoljstvo z delom med epidemijo. *Pedagoška obzorja*. Didactica Slovenica.
- Katja, K., Licardo, M., Tement, S., Habe K. (2014). Doživljanje stresa in izgorelosti, povezanih z delom z učenci s posebnimi potrebami pri učiteljih v osnovni šoli. *Psihološka obzorja*. Društvo psihologov Slovenije.
- Larriee, B. (2012). *Cultivating teacher renewal: Guarding against stress and burnout*. Lanham, MD: R&L Education.
- Marek, T., Schaufeli, W. B., & Maslach, C. (2017). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. London, England: Routledge.
- Pšeničny, A., (2008). *Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti*. Didakta. Ljubljana.
- Schaufeli, W., De Witte, H., Desart, S. (2020). *User manual: Burnout Assessment Tool*. KU Leuven, Belgium: Internal report.
- Učitelji pod stresom. STA. (2009) https://siol.net/novice/slovenija/ucitelji-pod-stresom-114238?utm_source=chatgpt.com

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG VZGOJITELJEV V DIJAŠKIH DOMOVIH

Povzetek: V Dijaškem domu Ivana Cankarja v Ljubljani se zavedajo pomembnosti promocije zdravja med vzgojitelji, saj le zdravi in zadovoljni delavci lahko učinkovito podpirajo dijake. Vzgojitelji so vključeni v različne aktivnosti, ki spodbujajo tako fizično kot psihično zdravje, kot so športne dejavnosti, meditacija, izobraževanja o zdravem načinu življenja ter delavnice o obvladovanju stresa. Organizirani so tudi redni pregledi zdravja, ki omogočajo zgodnje odkrivanje morebitnih težav. Poudarek je na ustvarjanju pozitivnega in podpornem delovnem okolju, ki zmanjšuje izčrpanost in povečuje zadovoljstvo zaposlenih. Vzgojitelji imajo možnost sodelovati v skupinskih aktivnostih, ki krepijo timsko sodelovanje in komunikacijo. S tem pristopom se zmanjšuje tveganje za izgorelost, hkrati pa se povečuje njihova motivacija in učinkovitost pri delu z dijaki. Program promocije zdravja prispeva k večji stabilnosti in trajnostnemu razvoju kolektiva.

Glavne besede: dijaški dom, gibanje, vzgojitelji, zdravje

HEALTHY LIFESTYLE OF EDUCATORS IN CHILDREN'S HOMES

Abstract: In Ivan Cankar's Student Home in Ljubljana, they are aware of the importance of health promotion among educators, as only healthy and satisfied workers can effectively support students. Educators are involved in various activities that promote both physical and mental health, such as sports activities, meditation, education on a healthy lifestyle, and workshops on stress management. Regular health check-ups are also organized, which enable early detection of potential problems. The emphasis is on creating a positive and supportive work environment that reduces burnout and increases employee satisfaction. Educators have the opportunity to participate in group activities that strengthen team cooperation and communication. This approach reduces the risk of burnout, and at the same time increases their motivation and efficiency in working with students. The health promotion program contributes to greater stability and sustainable development of the collective.

Keywords: dormitory, movement, educators, health

1 Uvod

Ljudje se vse bolj zavedamo pomembnosti zdravega življenjskega sloga, mogoče tudi zato, ker nas sodobni svet pogosto sili v pasivni način življenja. Delo za računalnikom, sedeče delo, delo v prisiljenih pozah lahko povzroča nemalo težav, kot so bolečine v hrbtu, napetost v mišicah, slaba drža, težave z očmi, nespečnost ter povečana tveganja za bolezni srca in ožilja. Ob hitrem življenjskem slogu se pojavljajo tudi druge, nefizične težave, ki so povezane s preobremenjenostjo, neredko tudi z izgorelostjo, kroničnim stresom, tesnobo in depresijo. Pomanjkanje časa za sprostitve, nepravilno usklajevanje delovnih in osebnih obveznosti ter pomanjkanje spanja lahko pomembno vplivajo na mentalno zdravje, zmanjšanje produktivnosti in kakovost življenja. Zato je izrednega pomena, da si znamo vzeti čas za regeneracijo ter naučimo obvladovati obremenitve našega vsakdana, torej poiskati ravnotežje med delovnimi obveznostmi, prostim časom ter skrbmi za lastno duševno in telesno dobrobit. Zdrav življenjski slog je pomemben predvsem pri tistih, ki skrbijo za druge, med njimi so tudi pedagogi, oziroma vzgojitelji v dijaških domovih. Vzgojitelji so v neposrednem stiku z mladimi, imajo ključno vlogo pri oblikovanju pozitivnih vrednot in spodbujanju zdravih življenjskih vzorcev med dijaki. Pri tem je zelo pomembno, da so vzgojitelji mladim zgled, saj to lahko vpliva, da s svojim pristopom oblikujejo njihove lastne navade. Zdrav življenjski slog vključuje telesno zdravje (prehrana, telesna dejavnost, ustno zdravje, ustrezna higiena, ...) in duševno zdravje (stres in druge tesnobe, spanje in počitek, zdravju škodljiva vedenja) pa tudi socialno zdravje (okoliščine v katerih živijo). Kljub vsem naštetim dejstvom pa se veliko vzgojiteljev srečuje z izzivi kot so dolgi delovni dnevi, izmensko delo, stresno okolje, pogosto pa tudi težko usklajevanje poklicnega in osebnega življenja. Če želimo na dijake vplivati z vzgledom, potem je potrebno vse to upoštevati in dijake spremljati ter spodbujati z mislijo, da njihovo srednješolsko obdobje ni povezano le z izobraževanjem, ampak tudi v razumevanju pomena zdravega načina življenja. Zdrav življenjski slog vzgojiteljev v dijaških

domovih tako ni zgolj vprašanje (dobrega) fizičnega počutja, ampak tudi osnova za ohranjanje mentalne in čustvene stabilnosti ter dolgoročne učinkovitosti pri delu z mladimi. Tako kot se dijaški domovi razlikujejo glede svojega specifičnega delovanja (velikost – oziroma število dijakov, finančne ter prostorske zmožnosti, ...) tako se tudi razlikujejo glede pristopa do vprašanja zdravja zaposlenih. Tako lahko pri nekaterih vidimo, da bolj spodbujajo k duševnemu, drugi bolj k telesnemu zdravju, spet tretji pa se tega vprašanja dotikajo bolj celovito, ob tem pa dodatno spodbujajo za ravnotežje med delovnimi in osebnimi obveznostmi. Spet tretji nudijo možnost za sprostitev ali pa je njihove poudarek na izobraževanju o tem področju. Nekateri organizirajo različne aktivnosti za zmanjšanje stresa ter izboljšanje splošnega boljšega počutja zaposlenih. Koliko so določene spodbude in priložnosti učinkovite, pa je še vedno odvisno od vsakega posameznika, v kolikšni meri bo znal sprejeti vse ponujene priložnosti, oziroma bo znal v krogu svojega delovnega mesta poiskati način, ki bo blagodejno vplival nanj.

2 Promocija zdravja zaposlenih v Dijaškem domu Ivana Cankarja

Dijaški dom Ivana Cankarja je največji in najstarejši dijaški dom v Sloveniji. Velikost in dolga tradicija bi bila sama po sebi v kontekstu teme promocije zdravja zaposlenih bolj kot ne nepomembna, vendar so to tiste specifičnosti, ki sem jih omenil že v uvodnem stavku. Več dijakov pomeni več vzgojiteljev, večje število zaposlenih, hkrati pa po eni strani večja priložnost za ideje glede same promocije ter tudi izvedbe, vendar tudi odgovornost do večjega števila posameznikov. Pri predstavitvi promocije zdravja zaposlenih v dijaškem domu Ivana Cankarja se bom poskušal osredotočiti na tri bistvena področja:

- telesno zdravje,
- duševno zdravje,
- socialno zdravje.

Omenjena tri področja niso naštetá po vrstnem redu pomembnosti, saj so v določenem trenutku nekatera bolj pomembna kot druga, nikoli pa se nobena od omenjenih ne izključuje. Pri mladih družinah mogoče ni toliko poudarka na telesnem zdravju kot v na področju socialnega zdravja, saj so v ospredju bolj recimo bivanjska vprašanja. Pri starejših ljudeh, ki nimajo svoje družine lahko mogoče malo bolj izstopajo vprašanja glede duševnega zdravja, spet pri drugih pa področje telesnega zdravja. Okoliščine v katerem posameznik živi torej pomembno vplivajo na vprašanje glede pomembnosti teh področij. V dijaškem domu so zaposleni različni kadri in obstajajo različna delovna področja (računovodstvo, kuhinja, hišniška opravila, recepcija, pralnica, čistilke, vzgojitelji, svetovalna služba ter vodstveni položaji – ravnatelj in pomočnik/pomočnica). Pri predstavitvi promocije zdravja se bom osredotočil na vzgojitelje, ki predstavljajo jedro, na katere se mladi obračajo, saj vzgojitelji neposredno skrbijo za mlade in so najbolj povezani s pedagoškim delom. Pri krepitvi zdravja in dobrega počutja pa so vključeni vsi zaposleni, saj tudi vse spodbude nikogar ne izključujejo. Vsa promocija zdravja zaposlenih poteka v okviru mreže Zdravih šol.

2.1 Telesno zdravje

Telesna dejavnost je v dijaškem domu ena od ključnih stvari vzgojiteljev, saj so vzgojitelji neposredno vključeni v delo z mladimi, ob tem pa morajo biti sposobni obvladovati vsakodnevne izzive in hkrati ohraniti dobro energijo ter vzdržljivost. Redna telesna aktivnost pripomore k boljši fizični kondiciji, zmanjšuje utrujenost, posledično pa telesna aktivnost izboljšuje tudi duševno zdravje, saj zmanjšuje stres, tesnobo in izboljšuje splošno boljše počutje. Že nekaj let je zelo aktualna petkova telovadba za vse zaposlene. Vodstvo je že pred leti podprlo idejo, da bi prišla zunanja oseba, ki bi organizirala vodene vadbe, primerne za vse starostne kategorije, ne glede na telesne predispozicije posameznika. Na telovadbo tako hodijo starejše osebe, vzgojitelji, tehnični kader in vsi tisti, ki se za to odločijo. Odločitev za petkov termin je bila soglasna, saj gre za čas, ko dijaki odhajajo domov.

Zaposleni že vrsto let (od leta 1995) dalje možnost za uporabo fitnes prostorov. Prostori

so sicer prvenstveno namenjeni dijakom, vendar ker je za njih fitnes odprt le od 16:00 dalje, lahko kadarkoli do tistega dne, naprave in prostor uporabljajo vsi zaposleni. Zaposleni bi lahko prostor uporabljali tudi v času, ko so prisotni dijaki, vendar je pri tem potrebno upoštevati njihov prosti čas. Fitnes tako najbolj pogosto zaposleni uporabljajo v dopoldanskih urah, žal pa ga uporablja manj vzgojiteljev. Najbolj dinamične telesne dejavnosti so tiste, v katerih vzgojitelji sodelujejo skupaj z dijaki. V dijaškem domu imamo na voljo več različnih interesnih dejavnosti, ki so med vzgojitelji prerazporejene, zato so to edinstvene priložnosti za neposreden stik z dijaki in vzgled za zdrav življenjski slog. Tako nekateri skupaj z dijaki enkrat tedensko igrajo odbojko, včasih pa tudi košarko, nekateri se odločijo za jogo, drugi za namizni tenis, včasih pa tudi za kakšen priložnostni tek.

Organizirane so tudi druge aktivnosti, ki potekajo enkratno oziroma priložnostno. Pri tem je potrebno omeniti vsakoletne izlete za zaposlene, ki pa potekajo v okviru pedagoških priprav pred začetkom šolskega leta ali pa izleti ob zaključku šolskega leta.

V letošnjem letu smo poskušali poiskati še dodatne priložnosti za krepitev zdravja med zaposlenimi. Eden od predlogov, ki se je hitro tudi realiziral je nakup enkratnih vstopnic za plavanje v bližnjem bazenu. Priložnost sicer poteka popolnoma izven delovnega okolja, vendar še vedno velja spodbuda za zaposlene, saj je znano, da plavanje zelo blagodejno vpliva na dobro telesno počutje, ima pa tudi druge pozitivne učinke.

2.2 Analiza učinkovitosti telesnih aktivnosti

Telesne aktivnosti so bistvenega značaja za boljše fizično počutje zaposlenih. V dijaškem domu je 69 zaposlenih osebe, od tega jih nekaj manj kot 20 posameznikov uporablja oziroma koristi priložnosti za telesne aktivnosti, ki jih nudi dijaški dom v okviru promocije zdravja na delovnem mestu. Na tem mestu torej obstaja še veliko rezerve, da bi se k tem aktivnostim priključili še ostali zaposleni. Lahko pa ugotavljamo veliko splošno zadovoljstvo tistih, ki so na tem področju aktivni, saj na dejavnosti hodijo redno, oziroma se odzivajo tudi na nove priložnosti. Ugotavljamo tudi, da nekateri posamezniki teh priložnosti ne uporabljajo redno, se pa priložnostno udeležijo kakšne telesne aktivnosti, kar pomeni, da so odprti za te priložnosti, le mogoče potrebujejo nekaj več motivacije in spodbude.

Uporabniki poročajo o mnogo boljšem fizičnem počutju ob redni telesni aktivnosti, saj prihajajo in odhajajo iz službe boljše volje, z več energije, predvsem pa z manj težavami, ki jih lahko povzroča delovno okolje (prekomerno sedenje, uporaba računalnika,...). Pri tistih uporabnikih, ki so fizično pogostejše aktivni, je opaziti tudi več energije v neposrednem odnosu z mladimi, kar vodi v nove pozitivne učinke pri samem delu (boljši odnosi, več interakcije tako med zaposlenimi kot med zaposlenimi in dijaki,...).

Telesna aktivnost ima tudi to prednost, da lahko določene dejavnosti soustvarjamo skupaj z dijaki. Med temi aktivnostmi se nekateri zaposleni udeležujejo odbojke, nekateri teka, nekateri namiznega tenisa, včasih pa se pomerijo tudi v drugih izzivih, kot je ročni nogomet, biljard, pikado in zračni hokej, v prostoru za družabne igre.

Pozitivne koristi takega medsebojnega sodelovanja so tudi v večji pripadnosti doma, pa tudi posamezni vzgojni skupini, pozitivni učinki pa se kažejo tudi v boljši povezanosti med vzgojitelji in dijaki. Pohvaliti velja tudi prilagodljivost, saj so vse vadbе zasnovane tako, da se jih lahko udeležijo vsi zaposleni, ne glede na telesne in druge omejitve (nekateri so pri določenih vadbah bolj sposobni kot drugi; starejši kakšno dejavnost težje izvajajo kot mlajši zaposleni,...). Kljub vsem priložnostim in prednostim, ki jih imajo zaposleni na tem delovnem mestu, pa še vedno obstajajo določene rezerve, ki bi lahko še dodatni spodbudile k zdrave življenjskemu slogu oziroma vplivale na promocijo zdravja na delovnem mestu. V prvi vrsti je še večja spodbuda s strani vodstva, saj je vodstvo prvo, ki mora biti usmerjeno v vse te pozitivne prednosti. Tudi kakšna dodatna ponudba (kot je bilo v letošnjem šolskem letu realizirano plavanje) velja spodbuditi, vendar so na drugi strani tukaj tudi zaposleni, ki se morajo k temu primerno odzivati.

2.3 Vpliv na delovno okolje

Menim, da telesne aktivnosti lahko zelo dobro vplivajo na organizacijsko kulturo v dijaškem domu, saj boljše fizično počutje, hkrati pa več neformalnega druženja lahko vodi v boljše medsebojne odnose in zavedanje, da je delovno okolje naravnano v skrb za dobro počutje. Telesne aktivnosti na tem mestu niso zgolj dopolnilo k vsakodnevnemu delu, ampak gre za splošno spodbujanje zdravega življenjske sloga. Zaposleni, ki se tovrstnih aktivnosti udeležujejo na delovnem mestu, so aktivni tudi v zasebnem življenju.

Na tem mestu velja omeniti, da so pri promociji zdravja pomembna tudi druga področja, kot je duševno in socialno zdravje. Nekatere dejavnosti in usmeritve se na tem mestu prepletajo in dopolnjujejo, zato jih težje uvrstimo v samo eno od teh kategorij. Znotraj dijaškega doma za dijake (dejavnost se lahko udeležijo tudi zaposleni) izvajamo tudi meditacijo, sproščanje in psihološke delavnice, ki so lahko neposredno povezane s telesno aktivnostjo. Te dejavnosti le še bogatijo prej omenjene telesne dejavnosti, saj prinašajo nove dimenzije, hkrati pa se lahko na posameznih področjih bolj poglobimo v vse prednosti. Sproščanje je recimo tako telesno, vemo pa da deluje zelo blagodejno na splošno, ne le na telesno počutje.

2.4 Predlogi za prihodnost

Poleg dodatne spodbude vodstva in priložnosti novih aktivnosti za zaposlene, bi veljalo vključiti tudi kakšne sodobne tehnologije, ki bi bile v pomoč pri izvajanju ali motiviranju pri tovrstnih dejavnostih. Lahko bi pripravili aplikacijo za spremljanje telesne aktivnosti na delovnem mestu, vendar tako, da ne bi prišlo do medsebojnega tekmovanja (kdo je dlje časa ali večkrat izvajal kakšno dejavnost; koliko je bil pri tej dejavnosti uspešen v primerjavi z drugimi), ampak predvsem za spremljanje lastnega napredka.

Poleg tega bi lahko na kakšno predavanje, kjer so prisotni vsi zaposleni, ali pa vsaj na sejo vzgojiteljskega zbora, povabili zunanjega strokovnjaka za določeno področje (recimo fizioterapevta), predvsem zaradi večje širine pristopa k zdravju zaposlenih.

Pri organizaciji telesnih dejavnosti za zaposlene bi določene naloge (prostovoljno) lahko prevzeli tudi dijaki, saj imajo sami na določenih področjih večje znanje kot zaposleni. Hkrati pa bi tak pristop lahko spodbudil določen entuziazem pri posameznih dijakih, saj bi na ta način dobili potrditev in spodbudo za nadaljevanje izobraževanja (formalnega ali neformalnega) na tem področju.

Zaključek

Iz pregleda aktivnosti na področju promocije zaposlenih lahko sklepamo, da dijaški dom usmerja vedno več energije tudi na to področje, saj se odpirajo nove priložnosti in pojavljajo nove ideje. Nekatere so uresničljive in realizirane, pri nekaterih pa je potrebno še nekaj več spodbude in motivacije. Končna ocena je, da smo zaposleni glede tega področja zadovoljni, saj tudi sami iščemo različne priložnosti. Končna ocena bo podana na zaključni seji vzgojiteljskega zbora, ob koncu leta, že pred tem pa lahko ugotavljamo, da smo se zaposleni odzvali na nekatere ponujene priložnosti, kar je vplivalo na boljše splošno počutje, pa tudi boljše medsebojne odnose. Koristno bi bilo preveriti, kako poteka promocija zdravja zaposlenih v podobnih ustanovah. Ne zaradi medsebojne primerjave ali celo tekmovanja, ampak zaradi iskanja novih priložnosti in nove širine na tem področju. Zagotovo bi bilo pozitivno tudi kakšno širše sodelovanje, da se na področju telesne aktivnosti povežemo posamezni dijaški domovi (ali pa širše). Tako je že bila izražena ideja, da bi ob koncu tega šolskega leta pripravili zaključni piknik športnih mentorjev, kjer bi se neformalno družili, pripravljene pa bi bile tudi kakšne družabne igre (odbojka na mivki, badminton, frizbi,...). Za sodelovanje s kakšnimi starši bi bilo potrebno že nekaj več organizacije, saj so v dijaških domovih praviloma tisti dijaki, ki prihajajo iz oddaljenih krajev. Smo pa v preteklosti že organizirali tudi kakšne planinske izlete, na katere so se odzvali posamezni starši, tako da ta ideja ne bi bila nekaj novega, temveč zgolj obujanje že preizkušenih praks.

INTERVIZIJA – KREPITEV OSEBNEGA RAZVOJA IN MEDKOLEGIALNE PODPORE

Povzetek: V prispevku bom predstavila prakso izvajanja intervizije v Dijaškem domu Ivana Cankarja. Intervizijo izvajamo z namenom razbremenitve ter skrbi za zdravje in dobro počutje zaposlenih. Pedagoški delavci se pri svojem delu pogosto soočajo z izzivi, s katerimi ne vedo več, kako naprej, saj imajo občutek, da so že poskusili vse možnosti. Intervizija je učni pristop, usmerjen v analizo posameznega dogodka ali primera, z namenom refleksije dosedanjega dela ter iskanjem usmeritev za nadaljnje delovanje. Gre za obliko vrstniške supervizije, v katero so vključeni strokovnjaki s podobnimi poklicnimi izkušnjami. Skozi analizo dogodkov, refleksijo lastnega delovanja in čustvenega odzivanja udeleženci razvijajo sposobnost samorefleksije ter krepijo svoje strokovne kompetence. Intervizija ustvarja varen prostor, kjer si udeleženci delijo nasvete, izmenjujejo izkušnje in nudijo medsebojno pomoč in podporo pri premagovanju izzivov. Usmerjenost k reševanju izzivov in doseganju boljših izidov trenutne situacije spodbuja medkolegialno sodelovanje, ki pozitivno vpliva tudi na širše delovanje pedagoških delavcev pri njihovem vsakdanjem delu.

Ključne besede: intervizija, refleksija, izkustveno učenje, profesionalni razvoj, medkolegialna podpora

INTERVISION – STRENGTHENING PERSONAL GROWTH AND INTERCOLLEGIAL SUPPORT

Abstract: This article presents the practice of intervision at Dijaški dom Ivan Cankar. Intersivision is implemented to reduce stress and promote health and well-being of employees. Educators often face challenges where they feel overwhelmed and unsure of how to move forward after feeling as though they have exhausted all options. Intersivision is an approach focused on analysing specific situations or cases, aimed at reflecting on past work and seeking direction for future actions. It is a form of peer supervision that involves professionals with similar career backgrounds. Through analysing events, reflecting on their own actions and emotional responses, participants develop self-reflection skills and strengthen their professional competencies. Intersivision creates a safe space for participants to share advice, exchange experiences and offer mutual support in overcoming challenges. This focus on problem-solving and improving current outcomes fosters collaboration among colleagues, positively influencing the overall work of educators in their daily tasks.

Key words: intervision, reflection, experiential learning, professional development, intercollegial support

Uvod

Vzgojiteljevo delo temelji na odnosih, pri čemer ima njegovo vedenje pomemben vzgojni vpliv. Ključno orodje njegovega dela je odnosna kompetenca, zato je pomembno iskati načine razbremenitve, ki omogočajo boljše razumevanje sebe, svojih odzivov in učinkovitejše soočanje z izzivi (Marc in Ristić, 2023). Intervizija je metoda strokovnega razvoja, ki pedagogom omogoča strukturiran prostor za refleksijo, medsebojno podporo in reševanje izzivov. V Dijaškem domu Ivana Cankarja smo jo ponudili kot eno od aktivnosti v okviru Mrež učečih se šol, v katere smo vključeni na Šoli za ravnatelje. Glavni motiv je bil izboljšati medsebojno komunikacijo in sodelovanje med pedagoškimi delavci. Ta oblika medkolegialne aktivnosti je bila med kolegi dobro sprejeta, zato jo izvajamo tudi v letošnjem šolskem letu.

Intervizija

Intervizija je oblika supervizije, s to razliko, da poteka brez zunanega supervizorja, vodenje srečanja pa izmenično prevzemajo vsi udeleženci (Novak, 2020). Je metoda učenja, ki poteka v skupini strokovnjakov s podobno izobrazbo in delovnimi izkušnjami. Udeležencem omogoča sprotno refleksijo delovnih izkušenj, učenje iz lastnih in tujih izkušenj ter iskanje novih pristopov pri delu. Namenjena je tudi razbremenitvi, krepitvi strokovnih kompetenc ter razvoju profesionalne identitete (Milošević Arnold, 2012).

Cilji intervizije

Glavni cilj intervizije je medsebojna pomoč sodelavcem pri reševanju problemov iz vsakdanje poklicne prakse (Tietze, 2003 v Padežanin Lavuger, 2016). Razprave so osredotočene

na delovne izzive in ne na osebne teme. Udeleženci skozi analizo konkretnih primerov iz prakse soustvarjajo inovativne rešitve in pridobivajo uporabne strategije za svoje delo, pri čemer skupina pomaga poiskati takoj uporabne rešitve (Milošević Arnold, 2012).

Drugi pomembni cilj intervizije pa je refleksija poklicnega delovanja in vloge (Padežanin Lavuger, 2016). Preko refleksije lastnega dela posameznik spoznava sebe, utrjuje strokovni jezik in krepi poklicno identiteto (Milošević Arnold, 2012).

Prednosti intervizije

Intervizija prinaša številne koristi za pedagoške delavce. Udeleženci skozi intervizijski proces krepijo aktivno poslušanje in empatijo, saj omogoča učenje iz različnih izkušenj in perspektiv. Spoznavajo tudi nove pristope k reševanju problemov, izmenjujejo ideje ter razvijajo veščine dajanja in sprejemanja konstruktivne povratne informacije (Staempfli in Fairtlough, 2019 v Novak, 2020). Povratna informacija udeležencem omogoča globlji vpogled v njihove strokovne kompetence, lastne prednosti in izzive (Milošević Arnold, 2012). Pomembno je, da udeleženci ustvarjajo podporno in varno okolje, kar jim omogoča odprto deljenje izkušenj brez strahu pred obsojanjem (Staempfli in Fairtlough, 2019 v Novak, 2020). Na ta način se razvije zaupanje, da lahko odprto delijo svoje izkušnje in razmišljanja (Milošević Arnold, 2012). Intervizijska skupina lahko v tem smislu ponudi izkušnjo čustvene podpore v neobsojajočem in varnem okolju (Staempfli in Fairtlough, 2019 v Novak, 2020).

Pomemben vidik intervizijskih srečanj je še preokviranje ustaljenih vzorcev razmišljanja in vedenja. Skozi razprave, osredotočene na delovne izzive, udeleženci preizprašujejo lastne predpostavke, raziskujejo različne razlage in izboljšujejo svojo prakso (Staempfli in Fairtlough, 2019 v Novak, 2020). Udeleženci tudi razvijajo sposobnost razmejevanja med profesionalnim in zasebnim življenjem ter razvijajo ustrezno ravnovesje med bližino in distanco v odnosih z dijaki (Milošević Arnold, 2012).

Potek intervizijskega srečanja

Intervizijsko srečanje poteka po vnaprej določeni strukturi, ki zagotavlja sistematičnost in učinkovitost procesa. Na začetku srečanja se določijo vloge, preveri trenutno počutje članov in opravi kratka refleksija preteklega srečanja. Sledi osrednji del, kjer eden od udeležencev predstavi primer iz prakse, na podlagi katerega se oblikuje intervizijsko vprašanje. Skupina nato analizira primer ter razpravlja o možnih rešitvah in pristopih (Milošević Arnold, 2012). Celoten proces poteka tako, da vsi udeleženci aktivno sodelujejo v vseh fazah srečanja. Moderator pri tem skrbi, da pogovor poteka s celotno skupino, brez neposredne interakcije med posamezniki (Tietze, 2010 v Novak, 2020). Srečanje se zaključuje z evalvacijo, kjer udeleženci ovrednotijo proces in ključne ugotovitve, ter z dogovorom o nadaljnjih srečanjih in morebitnih prilagoditvah za izboljšanje procesa (Milošević Arnold, 2012). Za uspešno delovanje intervizijske skupine je potrebno zagotoviti primeren prostor in ustrezen čas za srečanja, določiti trajanje delovanja skupine ter optimalno velikost. Pomembno je, da so v skupini prisotni vsaj nekateri člani z izkušnjami s supervizijo in da vsi udeleženci poznajo intervizijske metode in tehnike (Milošević Arnold, 2012).

Pasti intervizije

Kljub mnogim prednostim, intervizija prinaša tudi določene izzive. Ena izmed možnih pasti je prevelik poudarek na medsebojni podpori, kar lahko omeji iskanje konkretnih rešitev. Prav tako lahko razprava zaide na organizacijske, pravne ali ekonomske teme, pri katerih se udeleženci počutijo nemočne, saj jih ne morejo neposredno rešiti (Milošević Arnold, 2012). V nekaterih primerih lahko intervizija postane prostor za nekonstruktivno kritiko ali celo opravljanje (Milošević Arnold, 2012), prijateljski klepet in zabava lahko nadomestita resno delo ali pa skupina sicer dosega zastavljene cilje, pa pri tem ne občuti čustvenega zadoščenja (Žorga in Kobolt, 2006). Da bi se temu izognili, je ključno, da skupina ostane osredotočena na strokovno refleksijo in iskanje učinkovitih rešitev. Pri tem si lahko pomagamo z jasno definirano strukturo srečanj ter usmerjanje pogovora v razvojno naravnano razpravo

(Milošević Arnold, 2012). Na drugi strani pa namenimo poudarek tudi na skupinsko vzdušje s tem, da se ukvarjamo s čustvi, odnosi, vključevanjem in vzpostavljanjem zaupanja (Žorga in Kobolt, 2006).

Intervizija v dijaškem domu

Intervizijska srečanja smo organizirali tako, da so bila dostopna čim širšemu krogu pedagoških delavcev. Ker vzgojitelji delajo v različnih turnusih in ni enotnega termina, ko bi bili vsi na voljo, smo srečanja načrtovali na različne dneve. Nismo oblikovali stalne skupine – na vsako srečanje so bili povabljeni vsi pedagoški delavci. Posameznega srečanja se je udeležilo od štiri do devet sodelavcev. Srečanja vodim svetovalna delavka, skrbim tudi za organizacijo – določanje terminov, pošiljanja vabil zaposlenim, pripravo prostora, vodenje srečanj in zapis poročil. Pri delu nismo strogo sledili strukturiranim metodam intervizije, temveč smo pristop prilagajali potrebam skupine in naravi obravnavanih primerov. Ker skupina ni bila stalna, nismo sklenili intervizijskega dogovora ali pisali individualnih refleksij. Poročila posameznih srečanj sem zapisovala sama, kar je omogočalo beleženje ključnih ugotovitev in zagotavljalno kontinuiteto procesa. Obravnavani primeri so bili izbrani na različne načine. Včasih je kdo že vnaprej izrazil željo po obravnavi določene situacije, pogosteje pa smo primer izbrali na samem srečanju. Če nihče ni predlagal primera, smo ga določili z uvodno aktivnostjo.

Možne izboljšave

Intervizijska srečanja v našem dijaškem domu so se izkazala kot koristna priložnost za izmenjavo izkušenj, krepitev sodelovanja in iskanje rešitev za konkretne izzive v vzgojno-izobraževalnem delu. Kljub pozitivnim vidikom smo se soočali tudi z določenimi izzivi, ki so vplivali na potek in učinkovitost srečanj.

Med večjimi izzivi pri organizaciji intervizije je bilo usklajevanje terminov, saj vzgojitelji delajo v različnih turnusih in ni termina, ki bi ustrezal vsem. Premikanje srečanj po različnih dnevih je omogočalo širšo udeležbo, vendar hkrati oteževalo vzpostavitev kontinuitete in občutka pripadnosti skupini. Prav zaradi tega se nismo odločili za oblikovanje stalne skupine, saj bi to pomenilo, da bi nekateri zaradi turnusnega dela pogosto izpadali iz procesa. Zaradi spreminjajoče se sestave skupine nismo oblikovali dolgoročnih intervizijskih dogovorov, ki bi lahko prispevali k večji strukturi in disciplini srečanj. Prav tako se nismo odločili za pisanje refleksij, kar bi lahko poglobilo proces učenja. Čeprav sem kot vodja srečanj zapisovala poročila, so bila ta bolj informativne narave in niso vedno omogočala nadaljnega razvoja posameznih tem. Poleg tega se nismo strogo držali strukturiranih intervizijskih metod, temveč smo jih prilagajali sprotnim potrebam in željam skupine. To je sicer omogočalo večjo fleksibilnost, a hkrati včasih otežilo sistematičnost in zagotavljanje enake kakovosti srečanj. Ena največjih prednosti naše intervizijske skupine je bila prilagodljivost. Ker smo omogočili odprt sistem udeležbe, so se srečanj lahko udeleževali različni pedagoški delavci glede na svojo razpoložljivost in interes. To je prispevalo k večji dostopnosti, saj so lahko sodelovali vsi, ne glede na obremenitve v posameznem obdobju. Poleg tega smo razvili kulturo odprte komunikacije, kjer so se udeleženci lahko varno izražali in delili svoje izkušnje. Srečanja so omogočala tudi medsebojno spoznavanje, večje razumevanje in povezovanje, kar lahko pripomore k izboljšanju sodelovanja pri vsakodnevem delu.

Zaključek

Intervizija v našem dijaškem domu se je izkazala kot dragocen proces za izboljšanje strokovne podpore in izmenjavo izkušenj med pedagoškimi delavci. Kljub organizacijskim izzivom smo uspeli vzpostaviti varen prostor za odprto komunikacijo in sodelovanje. V prihodnje bi lahko razmislili o iskanju bolj stabilnih rešitev, na primer o določitvi manjšega jedra stalnih članov ali o bolj strukturiranem načinu dela, kar bi pripomoglo k večji kontinuiteti in poglednosti intervizijskega procesa.

Literatura

- Marc, M. in Ristić, M. (2023). Vzgojitelj. V M. Marc (ur.), *Dijaški domovi: priročnik za profesionalni razvoj vzgojiteljic in vzgojiteljev* (str. 43-65). Zavod RS za šolstvo.
- Milošević Arnold, V. (2012). Intervizija kot prostor za refleksijo učiteljev. *Šolsko svetovalno delo*, 16(1-2), 41-50.
- Novak, V. (2020). Intervizija. V E. Boštjančič in A. Petrovčič (ur.), *Kako spodbujati zaposlene: psihološki pristopi od A do Ž* (str. 65-78). Založba Univerze v Ljubljani.
- Padežanin Lavuger, S. (2016). Profesionalni razvoj strokovnega delavca v vzgojno-izobraževalni organizaciji s pomočjo intervizije: specialistično delo. Ljubljana. Pedagoška fakulteta.
- Žorga, S. in Kobolt, A. (2006). Supervizija – poklicni razvoj in refleksija. V M. Sande idr. (ur). *Socialna pedagogika: izbrani koncepti stroke* (133-148). Pedagoška fakulteta.

PRILOŽNOSTI UPORABE TRAJNOSTNIH NAČINOV PREVOZA MED ZAPOSLENIMI NA ŠOLI ZA EKONOMIJO, TURIZEM IN KMETIJSTVO

Povzetek: Prispevek raziskuje potovalne navade zaposlenih na Šolskem centru Ptuj, na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo in možnosti prehoda na trajnostne oblike prevoza. Namen raziskave je preučiti, ali bi zaposleni sprejeli okolju prijaznejše alternative avtomobilu in kateri dejavniki bi jih k temu spodbudili. Cilji vključujejo analizo trenutnih navad, pripravljenosti na spremembe in možnih ukrepov za izboljšanje trajnostne mobilnosti. Raziskava temelji na anketi med 33 učitelji, ki je vsebovala 15 vprašanj o njihovih potovalnih vzorcih. Rezultati kažejo, da večina zaposlenih uporablja osebni avtomobil, le redki pa javni prevoz ali kolo. Zaposleni bi se za trajnostne rešitve odločili ob boljših pogojih, kot so finančne spodbude in boljša javna infrastruktura. Ključni ukrepi za spodbujanje trajnostnega prevoza so subvencije za javni prevoz, urejene kolesarske poti in organiziran sistem souporabe avtomobilov. Vodstvo šole lahko s ciljanimi ukrepi izboljša trajnostno mobilnost in zmanjšanje okoljskih vplivov prometa. Pobuda "Brez avta je plan, da pridem na športni dan" je primer ozaveščanja zaposlenih o trajnostnem prevozu. Sklep raziskave poudarja, da bi kombinacija spodbud in izboljšane infrastrukture lahko povečala delež okolju prijaznih načinov prevoza med zaposlenimi.

Ključne besede: trajnostna mobilnost, prevozne navade, zaposleni v šolstvu, prometna infrastruktura, zmanjšanje emisij CO₂.

OPPORTUNITIES FOR USING SUSTAINABLE MODES OF TRANSPORT AMONG EMPLOYEES AT THE SCHOOL OF ECONOMICS, TOURISM AND AGRICULTURE

Abstract: The article examines the commuting habits of employees at the School of Economics, Tourism, and Agriculture Ptuj and the possibilities for transitioning to sustainable transportation. The purpose of the research is to explore whether employees would adopt environmentally friendly alternatives to cars and what factors would encourage them to do so. The objectives include analyzing current commuting habits, willingness to change, and potential measures to improve sustainable mobility. The research is based on a survey conducted among 33 teachers, consisting of 15 questions about their travel patterns. The results show that the majority of employees use personal cars, while only a few opt for public transport or cycling. Employees would consider sustainable solutions under better conditions, such as financial incentives and improved infrastructure. Key measures to promote sustainable transport include subsidies for public transport, well-maintained cycling paths, and an organized carpooling system. School management can enhance sustainable mobility and reduce the environmental impact of traffic through targeted actions. The initiative "No Car Sports Day" serves as an example of raising awareness about sustainable commuting. The study concludes that a combination of incentives and improved infrastructure could increase the share of environmentally friendly commuting options among employees.

Keywords: Sustainable mobility, Commuting habits, School employees, Transport infrastructure, CO₂ emission reduction

Uvod

Raziskava, ki je bila izvedena leta 2022 (PNZ svetovanje projektiranje d. o. o., 2022) je pokazala, da Slovenci se v največji meri na delo vozimo z avtomobilom. Več kot 80 % zaposlenih uporablja osebno vozilo, pri čemer jih večina vozi sama. Razlogi za to vključujejo slabe povezave javnega prevoza, daljše potovalne čase in prilagodljivost, ki jo omogoča lastni avtomobil. Povprečna razdalja do službe je med 20 in 40 kilometri, pri čemer zaposleni v urbanih središčih, kot je Ljubljana, običajno živijo bližje delovnemu mestu. Povprečno trajanje poti v službo tako znaša 25 minut. Iz raziskave iz leta 2022 (PNZ svetovanje projektiranje d. o. o., 2022) je razvidno, da dostopnost parkirnega mesta vpliva na izbiro prevoznega sredstva. Zaposleni z zagotovljenim parkirnim mestom pogosteje uporabljajo avtomobil, medtem ko tisti brez njega pogosteje izberejo javni prevoz, kolo ali pešpot. Statistika je pokazala (PNZ svetovanje projektiranje d. o. o., 2022), da javni prevoz, predvsem avtobus in vlak, uporablja manjši delež zaposlenih. Kolo kot prevožno sredstvo za pot na delo uporablja 6 % zaposlenih, kar kaže na rahlo povečanje v zadnjih nekaj letih. Javni prevoz (avtobus, vlak) uporablja manj kot 10 % zaposlenih, pri čemer je največji delež uporabnikov v osrednjeslovenski regiji. Razlogi za to so predvsem neustrezne linije, redke povezave in dolgi časi potovanja.

Javni prevoz je bolj priljubljen med prebivalci večjih mest in med tistimi, ki delajo v središčih z dobro infrastrukturo. Kolesarjenje in hoja predstavljata manjši delež prevoznih navad, a sta bolj razširjena v urbanih okoljih z ustrezno infrastrukturo. V mestih, kot so Ljubljana in Maribor, se povečuje delež kolesarjev, saj občine vlagajo v kolesarske steze in sisteme za izposojanje koles. Čeprav nekatere organizacije spodbujajo souporabo avtomobilov in subvencije za ekološke prevoze, Slovenci še vedno v veliki meri prisegajo na osebni avtomobil kot najzanesljivejši in najudobnejši način prevoza.

Trajnostna mobilnost (Trajnostna mobilnost, n.d.) se osredotoča na spodbujanje prevoznih načinov, ki zmanjšujejo emisije toplogrednih plinov in negativne vplive na okolje. Prehod iz individualnega avtomobilskega prometa k bolj trajnostnim načinom prevoza, kot so kolesarjenje, hoja, uporaba javnega prevoza in souporaba vozil, lahko močno zmanjša ogljični odtis. Podjetja so zato pomembni akterji pri izboljšanju prometne dinamike in zmanjševanju njenih vplivov na okolje in družbo (Center energetsko učinkovitih rešitev, 2021). Imajo edinstveno priložnost, da v sodelovanju z lokalnimi skupnostmi in drugimi partnerji aktivno sodelujejo pri oblikovanju učinkovitega prometnega sistema, ki predstavlja ključ do trajne gospodarske rasti.

Ena ključnih raziskav, ki potrjuje, da je uporaba avtomobila potratna in okolju škodljiva, je študija UNECE (Ekonomska komisija Združenih narodov za Evropo, 2024) o trajnostnem prevozu in vplivu prometa na podnebne spremembe. Raziskava ugotavlja, da promet prispeva približno 30 % vseh emisij CO₂ v razvitih državah, kar pomembno vpliva na podnebne spremembe. Cilj mednarodnih politik je zmanjšanje emisij iz prometa za vsaj 50 % do leta 2050. Poleg UNECE tudi Evropska agencija za okolje (EEA) poudarja (Evropska agencija za okolje, 2024), da individualna uporaba avtomobilov povzroča večje izpuste CO₂ kot javni prevoz ali kolesarjenje, in da bi prehod na bolj trajnostne oblike mobilnosti (kot so električni avtobusi, železnice in kolesarske poti) pomembno zmanjšal obremenitev okolja. To potrjuje potrebo po iskanju trajnejših načinov prevoza na delo, saj ima avtomobil še vedno največji delež pri prevozu zaposlenih v Sloveniji.

Namen, cilji, metoda

Prispevek raziskuje potovalne navade zaposlenih na Šolskem centru Ptuj, na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo in preverja, ali obstajajo alternative osebnemu avtomobilu za prevoz na delo. Članek je namenjen vodstvu šole, zaposlenim in lokalnim odločevalcem, ki bi lahko s pomočjo ugotovitev sprejeli ukrepe za spodbujanje okolju prijaznejših načinov mobilnosti. Pridobljeni rezultati lahko prispevajo k oblikovanju strategij trajnostnega prevoza in izboljšanju dostopnosti in infrastrukture, kar bi zmanjšalo okoljski vpliv prevoznih navad zaposlenih. Med zaposlenimi članek ozavešča o vplivu lastnih prevoznih navad in jih spodbuja, da razmislijo, če lahko navade spremenijo. V raziskavi želimo ugotoviti kateri oblike prevoza zaposleni trenutno uporabljajo in v kolikšni meri je osebni avtomobil prevladujoča izbira. Zanima nas tudi, ali so zaposleni pripravljeni sprejeti trajnostne oblike prevoza, kot so javni prevoz, kolesarjenje ali souporaba vozil. Raziskati želimo, kateri dejavniki (npr. finančne spodbude, boljša infrastruktura, organizirani prevozi) bi zaposlene spodbudili k trajnostnemu načinu prevoza, nato pa na podlagi zbranih podatkov oblikovati priporočila za vodstvo šole in lokalne odločevalce, kako lahko podprejo trajnostne oblike prevoza med zaposlenimi. S člankom želimo prispevati tudi k razvoju zavesti o pomembnosti trajnostnih potovalnih navad in motivirati zaposlene k spremembi načina prevoza na delo. Tako smo na šoli organizirali tudi športni dan pod sloganom: »Brez avta je plan, da pridem na športni dan.« Zaposlene smo preko plakatov in dopisa pozvali, da razmislijo o trajnejših načinih prevoza ta dan. Akcija je sovpadala tudi s tednom mobilnosti.

Za pisanje članka smo uporabili kvalitativno raziskovalno metodo, in sicer anketo. Anketni vprašalnik zajema 15 vprašanj, ki so se nanašala na potovalne navade zaposlenih glede prevoza v službo. Zbrane podatke smo analizirali in na podlagi odgovorov oblikovali

zaključke, ki so vključeni v članek. V anketni vprašalnik je bilo vključenih 33 zaposlenih učiteljev na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo.

Rezultati

Iz rezultatov ankete je razvidno, da zaposleni v veliki meri uporabljajo osebni avtomobil kot glavni način prevoza. Le redki so navedli alternativne načine, kot so souporaba avtomobila ali javni prevoz. To kaže, da avtomobil ostaja prevladujoč med zaposlenimi, kar je lahko posledica tako udobja, kot tudi pomanjkanja zanesljivih alternativ v njihovem okolju. Nikakor pa ne gre zanemariti dejstva, da ima Šolski center Ptuj pred svojo stavbo urejeno parkirišče z zapornico, ki je namenjeno vsem zaposlenim. Tako je parkirnih mest za vse zaposlene dovolj. Vprašanja, ki so se osredotočila na morebitno menjavo načina prevoza razkrivajo, da so zaposleni delno odprti za trajnostne rešitve. Ali bi ob ustreznih pogojih razmislili o menjavi avtomobila za okolju prijaznejši prevoz, je velik delež vprašanih pritrdilno odgovoril. Kljub temu pa obstajajo skepticizmi, še posebej pri tistih, ki zaradi večje razdalje ocenjujejo, da alternativni načini (npr. hoja ali kolesarjenje) niso primerni. Potrebno je omeniti, da so zaposleni podali pozitiven odziv glede možnosti souporabe avtomobila, ki nakazuje na potencial za organizirane carpool sisteme. Anketa je izpostavila več ključnih dejavnikov, ki bi zaposlene lahko premamili k spremembi njihovega trenutnega načina prevoza. Med najpomembnejšimi so finančne spodbude, saj veliko anketirancev meni, da bi subvencije za javni prevoz ali pomoč pri nakupu kolesa pozitivno vplivale na njihovo odločitev. Zaposleni se strinjajo, da bi varne kolesarske poti in boljša hoja, skupaj z izboljšanim dostopom do javnega prevoza, olajšali prehod na trajnostne načine prevoza. Možnost carpoolinga s sodelavci se izkaže kot obetaven ukrep, saj so nekateri zaposleni navedli, da imajo možnost souporabe, pri čemer bi organizirana platforma še dodatno spodbudila sodelovanje. Večina anketirancev meni, da je prispevek k zmanjšanju onesnaženja zelo pomemben, kar nakazuje, da bi komunikacija in promocija trajnostnih prevoznih načinov lahko okrepila njihovo pripravljenost na spremembo. Na podlagi zbranih podatkov in analiz je priporočljivo, da vodstvo šole v prihodnje lahko razmišlja o uvedbi subvencij za javni prevoz in nakupu kolesa, ki bi znatno pripomogla k zmanjšanju uporabe osebnega avtomobila. Prav tako je smiselno razmisliti o organiziranih programih souporabe avtomobila, ki bi omogočili bolj racionalno uporabo vozil. Gradnja ali izboljšava varnih kolesarskih poti in peš poti je ključna, saj bi zaposleni, ki živijo na krajših razdaljah, lažje prešli na aktivne oblike prevoza. Organizacija dogodkov, kot so mobilnostni teden ali športni dnevi s poudarkom na trajnostnem prevozu, lahko spodbudijo zaposlene k spremembi navad. Večina zaposlenih se je odzvala povabilu in se na dan športnega dne na delovno mesto pripeljala s trajnejšimi oblikami prevoza. Komunikacijska strategija, ki poudarja pozitivne okoljske in zdravstvene koristi trajnostnega prevoza, bo prav tako pripomogla k večji angažiranosti. Ker je večina zaposlenih odvisna od avtomobila, zaradi dolžine poti, je smiselno analizirati geografske značilnosti njihovega bivanja in morebitne možnosti kombiniranih prevoznih rešitev (npr. avtomobil in javni prevoz).

Zaključek

Rezultati ankete jasno kažejo, da je osebni avtomobil še vedno najpogostejša izbira med zaposlenimi, a obstaja določena pripravljenost za prehod na trajnostne načine prevoza, če so zagotovljeni ustrezni pogoji. Finančne spodbude, izboljšana infrastruktura in organizirani carpooling so ključni dejavniki, ki bi lahko spodbudili spremembo prevoznih navad. Priporočeno je, da vodstvo šole sprejme omenjene ukrepe, s čimer bi lahko prispevalo k zmanjšanju prometnih obremenitev in izboljšanju okoljskih standardov, hkrati pa izboljšalo zadovoljstvo zaposlenih glede njihovega vsakodnevnega prevoza.

Literatura

Center energetsko učinkovitih rešitev. (2021). Priporočila za razvoj trajnostne mobilnosti v podjetjih. https://cer-slo.si/e_files/news/CER_PRIPOROCILA_TRAJNOSTNA_MOBILNOST_PODJETJA.pdf

Ekonomska komisija Združenih narodov za Evropo. (2024). Podnebne spremembe in trajnostni transport. UNECE. Pridobljeno 14. marca 2025 s <https://unece.org/climate-change-and-sustainable-transport>

Evropska agencija za okolje. (2024). Emisije CO₂ v prometu. EEA. Pridobljeno 14. marca 2025 s <https://www.eea.europa.eu/en/analysis/maps-and-charts/co2-emissions-in-transport>

PNZ svetovanje projektiranje d. o. o. (2022). Priprava in izvedba ankete po gospodinjstvih o prometnih navadah prebivalcev na nivoju Republike Slovenije: Končno poročilo. Ministrstvo za infrastrukturo.

Trajnostna mobilnost. (n.d.). Trajnostna mobilnost. <https://trajnostnamobilnost.si/trajnostna-mobilnost/>

STRES IN PREMAGOVANJE STRESA PRI DELU Z OTROKI IN MLADOSTNIKI S ČUSTVENO-VEDENJSKIMI TEŽAVAMI IN MOTNJAMI

Povzetek: Stres in stresne situacije doletijo vsakega od nas ne glede na način življenja, ki ga živimo. Kako se bomo nanj odzvali, pa je odvisno od nas samih. Predvsem je pomembno, da stres razumemo, se ga zavedamo ter ga poskušamo omejiti. Ozavešiti bomo poskušali, kaj je stres in stresne situacije ter kako stres vpliva na vzgojitelje in učitelje, predvsem pri delu z otroki in mladostniki s čustveno vedenjskimi težavami in motnjami.

Pri delu z omenjeno populacijo je lahko prisotnost stresa še toliko višja, saj gre za otroke in mladostnike, ki potrebujejo intenzivnejšo obravnavo in so vzgojne težave toliko izrazitejše. Za omenjeno tematiko sem se odločil, ker tudi sam delam z otroci in mladostniki s čustveno vedenjskimi težavami in motnjami in se pogosto znajdem v stresnih situacijah. Podobno težavo opažam tudi pri sodelavcih, zato se sprašujem, ali smo dovolj dobro seznanjeni z negativnimi učinki stresa ter z načini, ki bi nam pripomogli k zmanjšanju le-tega.

Ključne besede: stres, stresne situacije, strokovni delavci, intenzivna skupina.

STRESS AND OVERCOMING STRESS WHEN WORKING WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL-BEHAVIORAL PROBLEMS AND DISORDERS

Abstract: Stress and stressful situations affect everyone, regardless of their lifestyle. However, how we react to it, depends on us. It is essential that we understand stress, are aware of it and try to limit it. In the following article, we will describe what stress and stressful situations are and what impact stress has on teachers and educators, especially on those who work with children and adolescents with emotional and behavioural disorders.

These workers might have higher stress levels since children and adolescents with emotional and behavioural disorders need intensive care. I chose the subject of research based on my experience in working with those children, where I often find myself in stressful situations. I have also noticed similar problems among my co-workers, therefore, I wonder if we are sufficiently aware of the negative effects of stress and the strategies that could help us reduce it.

Keywords: stress, stressful situations, educational workers, intensive group

1 Stres in stresne situacije

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na povzročitelje stresa oziroma stresne dejavnike. Z njimi se lahko srečujemo na vsakem koraku, saj je življenje zelo nepredvidljivo in lahko hitro vpliva na naše zaznavanje stresa. Najpogosteje je raven stresa določena glede na dogodke, časovno stisko, poškodbo, presenetljivo novico, konflikt in še druge dejavnike, ki jih naš organizem zazna. Stres je v današnji moderni družbi eden glavnih razlogov za obisk zdravnika ali celo hospitalizacije ljudi (približno 70–90 %). Vsaka tretja oseba pa naj bi se soočala s simptomi stresa. Kadar so določeni dogodki načrtovani in smo nanje pripravljeni, lahko stres oziroma raven stresa zmanjšamo, vendar še vedno pogosto ne moremo popolnoma izničiti vpliva povzročiteljev stresa na naše telo (Lek d. d., 2020).

S stresom se pogosto srečamo na delovnem mestu. Hitrost družbe narekuje vse več obveznosti ter odgovornosti, ki jih poskušamo pravočasno opraviti. Na področju šolstva v ZDA kar 50 % učiteljev zapusti oziroma zamenja poklic v roku petih let. Razlogi so predvsem nezadovoljstvo na delovnem mestu, ki ga povzroča poleg drugih dejavnikov tudi stres. Pri delu z otroki in mladostniki s čustveno-vedenjsko motnjo je ta dejavnik še toliko večji. Nezadovoljstvo ter stres na delovnem mestu pa se pogosto odražata tudi doma in na splošni kakovosti življenja (American Psychological Association, 2011).

Pri svojem delu v z otroki in mladostniki opažamo prisotnost stresa tudi zunaj delovnega mesta. Stresne situacije, kot so vandalizem, droga, grožnje ter klici policije, nam pogosto ostanejo v mislih in jih premlevamo tudi pozneje zunaj delovnega časa. Zato je toliko pomembnejši pravilen pristop pri soočanju z njim. Menim, da so izkušnje tiste, ki nam

omogočajo, da v stresnih situacijah bolje reagiramo ter se tako izognemo nadaljnjemu stresu. Novodobni učitelji naj bi bili še občutljivejši na stres kot starejše generacije, predvsem pa delujejo po metodi »utopiti ali splavati«. Metoda se navezuje na prevzemanje celotne odgovornosti, kar pogosto spodleti zaradi preobremenjenosti in previsokih pričakovanj. Faze občutkov, ki so jih v začetku svoje kariere oziroma v prvem letu nastopa podoživljali učitelji, so naslednje: 1. faza predvidevanja (tik pred vstopom v učilnico, občutek vznemirjenja in tesnobe); 2. faza preživetja (učitelji začetniki predvsem preobremenjeni v tej fazi, predvsem poudarek na vsakodnevnih rutinah, pripravi učnega načrta itd.); 3. faza razočaranja (tu se pogosto pojavljajo dvomi, saj ne poteka vse po pričakovanjih); 4. faza pomlajevanja (kjer učitelj začetnik razume sistem in realnost poučevanja); 5. faza refleksije (učitelj premišljuje o drugem letu in ga tudi načrtuje); 6. faza predvidevanja (tu občuti navdušenje, ko se sooči z novim šolskim letom oziroma učnimi nalogami) (American Psychological Association, 2011).

2 Vrste stresa

Stres delimo na več vrst (Pešić, 2020):

- Pozitiven stres, ki se pojavi ob pozitivnih in navdušujočih dogodkih. Predvsem ga izražamo s pozitivnim čustvom, kot so npr. prijaznost, sreča, vznemirjenje.
- Negativen stres, ki se pojavi, ko nas doletijo neljubi dogodki. Posledice takega stresa so lahko dosmrtno, predvsem je to odvisno od intenzivnosti in trajanja stresa. Takšen stres se kaže npr. v bolečinah v prsih ali slabost, težave z želodcem itd.
- Naravni stres je nekaj vsakdanjega, nekaj, s čimer smo se srečali že vsi, tudi naši najmlajši. Delimo ga na defenzivno reakcijo preživetja ter na dobrodejni stres. Njegovi učinki niso škodljivi, predvsem gre za naravno reakcijo na dogodka.
- Umetni stres se pojavlja, kadar pritiski nad nami presegajo naše zmožnosti. Gre za stres, ki mu pravimo tudi škodljivi stres in je danes najpogostejši. Visoki kriteriji tako v službi kot zunaj nje nas silijo h konstantnemu hitenju, ta pa k škodljivemu stresu, ki je eden glavnih razlogov za izgorelost v družbi.
- Fiziološki stres ali telesni stres deluje neposredno na naš avtonomni živčni sistem. Prek sistema vplivamo na glavne organe v telesu. Njegovi glavni vplivi se tako kažejo na srce, želodec in pljuča.
- Psihološki stres je prav tako eden najpogostejših stresov, s katerim se srečujemo v današnjem času. Kaže se lahko tudi v slabi socializaciji in odnosih. Dejavnikov, ki povzročijo psihološki stres, je zelo veliko – od selitev, težav s financami, nezadovoljstva na delovnem mestu, zdravstvenih težav itd.

To so najpogostejše oblike stresov, s katerimi se vsakodnevno srečujemo. Poznamo še eksogeni ter endogeni stres, kolektivni, korporativni in visoko rizični stres. Ločimo jih tudi na kratkoročni in dolgoročni stres, ki sta odvisna od dolžine trajanja. Pri delu v intenzivni skupini se po mojem mnenju najpogosteje srečujemo z umetnim, psihološkim ter negativnim stresom (Pešić, 2020).

3 Psihosocialne obremenitve vzgojiteljev v vzgojnih zavodih

Delo z ljudmi je lahko zelo zahtevno in naporno. Veliko energije porabimo že samo s poskušanjem ohranjanja mirnosti, potrpežljivosti ter ustreznega reševanja kriznih situacij na delovnem mestu. Večina ljudi se s tem sreča le občasno, pri vzgojiteljih in učiteljih v strokovnih centrih pa so te situacije vsakodnevne. Vzgojitelj vlaga v svoj poklic veliko osebnega dela in ima zato tudi večja pričakovanja. Pogosto težave z otroki in mladostniki oziroma znotraj skupine jemljemo kot svoje in jih poskušamo rešiti. Če to ne uspe, pa se soočajo z nezadovoljstvom in krivdo. To pa je recept za izgorelost oziroma povečanje le-te.

Znanstvena raziskava psihičnega položaja vzgojiteljev v Nemčiji kaže, da je 46,6 % vzgojiteljev izjavilo, da so trenutki, v katerih bi najraje pustili vse. Kot razlog za to jih 39,9 % navaja, da jim postaja težje motivirati mladostnike za delo. 19 % vzgojiteljev meni, da so sprejeti

mladostniki čedalje težavnejši in nedostopnejši. Kar 50,2 % jih je izjavilo, da so prišli v spor s svojimi sodelavci. 72,5 % vzgojiteljev se pri svojem pedagoškem delu počutijo negotove. Kot posebno obremenjujoče pa je 51,4 % vzgojiteljev označilo neugoden delovni čas. 63,3 % vzgojiteljev je govorilo o psihični obremenitvi in 62,7 % o popuščanju osebne energije. Pri 71,1 % vprašanih so povzročale napetosti različni vzgojni slogi. Zelo pomembno je, da se vsi sodelavci sprejemajo, če želimo trdno in učinkovito skupino. Zavedati se moramo, da je vzgojitelj pogosto kot preproga, pod katero mladostniki brišejo svoje agresije, in zato se moramo naučiti s tem spoprijemati v meri, da bomo lahko nadaljevali in uspešno dokončali svojo poklicno kariero (Florjančič, 2021).

4 Premagovanje stresa

V sodobnem času je zelo težko obiti vsakodnevne stresne situacije, ki se pojavljajo tako v službi, doma, v družini in pri drugih obvezah. Kljub pomanjkanju časa pa si je treba vzeti čas zase, da sprostimo napetost. Načini, kako lahko zmanjšamo raven stresa ter z njim povezano izgorelost, pa so (Ratini, 2021):

- Telovadba, ki nam pomaga sprostiti telo in misli. Predvsem je pomembno, da telovadimo redno, če želimo ustrezne učinke. Tudi sami uporabljamo tako vrsto sproščanja in zagotovo opazamo razlike z obdobjem, ko rekreacija ni bila prisotna.
- S sproščanjem mišic, saj so v primeru stresa napete. Sprostimo jih lahko z raztezanjem, masažo, vročo kopeljo ali dobrim spancem.
- Globoko dihanje pogosto hitro pomaga pri sproščanju pritiska. Predvsem je pomembno, da smo udobno nameščeni, imamo zaprte oči, si predstavljamo sproščen prostor, in počasi vdihujemo ter izdihujemo približno 5–10 minut.
- Zdrava ter redna prehrana ima velik vpliv na počutje na splošno. Prav tako zmanjšuje nihanje razpoloženja. Pomembno je, da je uravnotežena ter zdrava hrana, s katero ne preskakujemo obrokov.
- Pravilna razporeditev časa, ki nam omogoča, da prispemo na cilj pravočasno ter manj stresa v primeru nepričakovanih ovir. To lahko naredimo tako, da odidemo k zelenemu cilju 5–10 minut prej.
- Vzeti si moramo čas za hobije; ukvarjanje s stvarmi, ki so nam v užitek in nam omogočajo večje zadovoljstvo ter manjšo raven stresa.
- Sredstvo za premagovanje stresa je tudi pogovor, predvsem o stvareh, ki nas mučijo ali nam povzročajo stres. Sogovornik je lahko prijatelj, družinski član ali celo terapevt oziroma zdravnik.

5 Delo vzgojitelja v intenzivni skupini

V Strokovnem centru Višnja Gora sem zaposlen štiri leta. Zaposlen sem v intenzivni skupini, ki je v Novem mestu. Intenzivna skupina je namenjena predvsem najtežjim primerom, ki znotraj vzgojnih in stanovanjskih skupin ne morejo delovati oziroma so preveč moteči za normalno delovanje skupine. V intenzivni skupini imamo povprečno več kriznih dogodkov, kot jih ima vseh sedem drugih vzgojnih in stanovanjskih skupin znotraj Strokovnega centra Višnja Gora skupaj. Krizne situacije že po imenu povedo, da opisujejo situacije, ki so izredne in so zelo stresne. Najpogosteje v teh situacijah posredujejo policisti ali reševalci. V času moje zaposlitve se je zamenjalo že osem vzgojiteljev oziroma vzgojiteljic, ki enostavno stresa in situacij, v katerih so se znašli, niso več prenesli. Strokovni center nam ne omogoča nobenega podpornega organa, na katerega bi se lahko obrnili v primeru stiske, hudega stresa ali preobremenjenosti. Po pogovoru z drugimi vzgojitelji ter mojem mnenju drugega kot sodelavca ali »sotrpina«, na katerega se obrnemo po nasvete in pogovor, nimamo. Sam stres rešujem s pomočjo telovadbe na skoraj dnevni bazi, kljub temu pa opažam, da to ni dovolj in stres pogosto »nesem domov«. Stres velikokrat niti ne prihaja zaradi situacij z otroki in mladostniki, temveč ker ni podpore sistema s strani vodstva, sodišča, staršev, centra za socialno ter drugih organov, s katerimi sodelujemo med obravnavo otrok in mladostnikov.

Zaključek

Delo socialnih pedagogov je nedvomno pogosto zelo obremenjujoče delo, ki zahteva celosten pristop strokovnega delavca. Otroci in mladostniki s čustveno-vedenjsko motnjo pogosto zavračajo vzgojo oziroma prevzgojo, kar otežuje že tako težko delo. Menimo, da moramo predvsem ostati optimistični ter se veseliti vsakega napredka, ne glede na to, kako majhen ali nepomemben se nam zdi v tistem trenutku. Pri delu v intenzivni skupini, kjer je populacija še toliko zahtevnejša in stres toliko večji, velikokrat izgubimo upanje ali pa se v jezi počutimo, kot da naše delo nima pomena. Pomembno je, da ne obupamo in vztrajamo ter upamo, da bo delo obrodilo sadove, saj je to eden najlepših občutkov, ki jih pri delu z otroki in mladostniki lahko doživimo. Poleg tega pa se s stresom soočamo, ga omejujemo ter poskušamo v čim večji meri odpraviti z različnimi pristopi in tehnikami. Strokovni center vzgojitelj in učitelj v pomoč oziroma razbremenitev omogoča tri supervizije letno, kar je po našem mnenju premalo. Menimo, da bi morali poskrbeti za boljšo podporo ter večjo ozaveščenost glede načinov premagovanja stresa. To bi lahko naredili z izobraževanji o stresu ter njegovem omejevanju ali pa z organiziranjem brezplačnih športnih aktivnosti.

Literatura

- American Psychological Association. (2011). Teacher Stress Module Transcript. Pridobljeno 21. 5. 2021 s https://e.pef.upr.si/pluginfile.php/81177/mod_resource/content/1/teacher-stress.pdf
- Florjančič, P. (2021). Strategije spoprijemanja s stresom pri pedagoškem delu v vzgojnem zavodu. Pridobljeno 13. 2. 2025 s <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://pefprints.pef.uni-lj.si/7046/1/Mag.Pija.pdf>
- Lek d. d. (2020). Stres. Pridobljeno 20. 5. 2021 s <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/>
- Pešić, B. (2020). Stres in premagovanje stresa zaposlenih v izbranem podjetju. Pridobljeno 20. 5. 2021 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=146291>
- Ratini, M. (2021). 10 Tips to Manage Stress. Pridobljeno 21. 5. 2021 s <https://www.webmd.com/balance/guide/tips-to-control-stress>

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ

Povzetek: Zdravje zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih zavodih (VIZ) je temelj kakovostnega poučevanja, vendar ga ogrožajo preveliko vmešavanje staršev, preobsežna administracija in pomanjkanje empatije med sodelavci. Pritiski staršev, ki vse prepogosto posegajo v delo učiteljev, povečujejo stres in čustveno izčrpanost, medtem ko obsežne administrativne naloge jemljejo čas za regeneracijo in pripravo na pouk, kar vodi v izgorelost ter telesne in duševne težave. Pomanjkanje empatije med sodelavci dodatno slabša delovno klimo, saj ustvarja osamljenost in otežuje podporo v stresnih situacijah. Promocija zdravja, ki jo ureja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, 32. člen) in podpirajo smernice Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), zahteva zmanjšanje administrativnih bremen, obvladovanje stresa ter krepitev medosebnih odnosov. Za izboljšanje zdravja in zadovoljstva učiteljev so potrebni celostni ukrepi, ki rešujejo te izzive in ustvarijo spodbudno delovno okolje.

Ključne besede: zdravo delovno mesto, stres, izgorelost, Zakon o varnosti in zdravju pri delu, empatija

PROMOTION OF EMPLOYEE HEALTH IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: Employee health in educational institutions (VIZ) is crucial for quality teaching but is undermined by excessive parental interference, overwhelming administration, and a lack of empathy among colleagues. Parental pressure on teachers heightens stress and emotional exhaustion, while extensive administrative tasks—such as reports and record-keeping—consume time meant for recovery and lesson preparation, resulting in burnout and physical and mental health issues. The absence of empathy among colleagues worsens the work environment, fostering isolation and hindering support during stressful times. Health promotion, guided by the Occupational Health and Safety Act (ZVZD-1, Article 32) and NIJZ recommendations, calls for reducing administrative loads, managing stress, and fostering better interpersonal relationships. Comprehensive measures are essential to address these challenges and create a supportive workplace that enhances teachers' health and well-being.

Keywords: Healthy workplace, Stress, Burnout, Occupational Safety and Health Act, Empathy

Uvod

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. V sodobnem svetu je zdravje ena izmed vrednot, je odsev socialnega in gospodarskega stanja neke družbe. Tempo življenja nam velikokrat ne dopušča, da bi svoj čas posvetili tudi sebi, svojemu zdravju. Žal se velikokrat ne zavedamo, kako grdo ravnamo s svojim zdravjem, saj nam je samoumevno, da smo zdravi, da nam telo služi, kakor mu ukažemo ...

Delo učitelja je zahteven poklic, saj od njega zahteva zdrav um, k čemur doprinese zdrav življenjski slog. Ker pa v zadnjih letih delo učitelja presega pedagoške naloge, in učitelj opravlja vse več birokracije na delovnem mestu, mu ostane zelo malo časa za aktivno preživljanje prostega časa. Tako se hitro znajde v začaranem krogu, pojavljati se začnejo zdravstvene težave, ki velikokrat preidejo v kronične (bolezni). Vse to lahko doprinese k slabšemu ali pa k manj kakovostnemu opravljanju učiteljskega poklica. V zadnjem obdobju pa se pojavljajo tudi kadrovske težave, saj v učiteljskem cehu primanjkuje učiteljev. Mladi se raje zaposlijo v gospodarstvu, ki jim ponuja možnost lažje in hitrejše finančne osamosvojitve.

Ko govorimo o zdravju na delovnem mestu, moramo poznati naslednja pomembna dejstva:

- aktiven življenjski slog za večjo učinkovitost na delovnem mestu,
- prilagoditev prehrane in gibanja stanju posameznika,
- prilagoditev delovnega mesta in uporabnika,
- prepoznavanje in preprečevanje stresa in izčrpanosti,
- prilagoditev prehrane ob še tako hitrem tempu življenja,
- dobro počutje na delovnem mestu vodi do boljših rezultatov,
- obvladovanje stresa,
- zdrava prehrana, novodobne diete in skrb za gibanje ...

Zdravje zaposlenih

Tako kot v ostalih vzgojno-izobraževalnih zavodih tudi na naši šoli skrb za promocijo zdravja zaposlenih temelji na zakonski in institucionalni podlagi; govorimo torej o Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, še posebej 32. člen) ter o vlogi Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Po smernicah NIJZ-ja je ključno, da delodajalec redno ocenjuje tveganja in vključuje zaposlene v proces, saj le tako delovno mesto postane prostor, kjer se posameznik razvija, ne pa izčrpava. Področje zdravja zaposlenih je aktualna tematika našega vsakdana, zato sem raziskala nekatera dejstva in spoznanja o tej problematiki ter odgovorila na nekatera pereča vprašanja.

1. Kdaj lahko rečemo, da je delovno mesto zdravo delovno mesto:

- kadar je delovno mesto opremljeno z ustrezno opremo, osvetlitvijo in prezračevanjem (preprečuje telesne obremenitve) – fizična varnost in ergonomija,
- kadar je zaposlenim zagotovljena podpora za obvladovanje stresa, čustvenih zahtev in preobremenjenosti – duševno zdravje,
- kadar delovni urnik omogoča zadostne odmore in preprečuje, da bi delo posegalo v zasebni čas, kar zmanjšuje tveganje za izčrpanost in izgorelost – čas za regeneracijo,
- kadar se spodbuja sodelovanje med zaposlenimi in vodstvom, kar zagotavlja občutek pripadnosti v delovnem okolju – socialna podpora,
- kadar so zaposlenim na voljo usposabljanja in aktivnosti, ki krepijo njihove kompetence in motivacijo, ne da bi jih preobremenjevale – priložnosti za razvoj.

2. V kakšni meri stres vpliva na zdravje?

Stres zaradi dela z otroki in sodelovanja s starši je pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje zaposlenih v VIZ (učitelji, svetovalni delavci). Ta vrsta stresa izhaja iz specifičnih zahtev poklica, kot so obvladovanje raznolikih potreb otrok, pričakovanja staršev in pogosto pomanjkanje časa ali podpore. Vpliv stresa na zdravje je lahko obsežen, saj prizadene tako telesno kot duševno počutje. Stres zaradi dela z otroki in starši ima večplasten vpliv na zdravje zaposlenih v VIZ, od duševne izčrpanosti in telesnih težav do motenj spanja, poslabšanja odnosov in zmanjšane produktivnosti.

3. Zakaj preveč administracije škodljivo vpliva na zdravje?

Administrativna bremena v šolah so pogosto aktualna tema, saj učitelji, ravnatelji in drugi zaposleni v VIZ poročajo o preobremenjenosti zaradi obsežnih administrativnih nalog. Te vključujejo vodenje evidenc, pripravo poročil, izpolnjevanje obrazcev, usklajevanje z zunanjimi institucijami in dokumentiranje pedagoškega procesa. Čeprav je administracija nujna za delovanje šol, prekomerna količina škoduje zdravju zaposlenih, saj povečuje stres in zmanjšuje čas za osnovno poslanstvo – poučevanje. Preveč administracije škoduje zdravju zaposlenih zaradi povečanega stresa, fizičnih težav, zmanjšane časa za regeneracijo, slabše kakovosti poučevanja in povečanega tveganja za absentizem ter prezentizem.

4. V šoli preživimo ogromno časa, zato velikokrat zmanjka časa za lastno regeneracijo.

Pomanjkanje časa za regeneracijo je resen problem za zaposlene v VIZ, kjer učitelji preživijo veliko časa pri delu – ne le pri poučevanju, temveč tudi pri administrativnih in dodatnih obveznostih. Dolgi delovni dnevi, ki se pogosto raztezajo v popoldanske ali večerne ure, puščajo malo prostora za počitek, telesno aktivnost ali osebne interese, kar negativno vpliva na zdravje in dobro počutje. Pomanjkanje časa za regeneracijo zaradi preveč časa, preživetega v šoli, škoduje zaposlenim v VIZ, kar se odraža v kroničnem pomanjkanju spanja, izčrpanosti, omejenem gibanju, poslabšanju duševnega zdravja in slabši kakovosti dela. Te posledice poudarjajo potrebo po boljšem uravnoteženju obveznosti in ukrepih za promocijo zdravja. V nasprotnem primeru se razvije veliko tveganje za izgorelost, ki predstavlja resen problem za zaposlene v VIZ. Učitelji, svetovalni delavci in drugi delavci se soočajo z intenzivnimi delovnimi obremenitvami, čustvenimi zahtevami in pomanjkanjem časa za regeneracijo. Izgorelost, ki jo Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje kot sindrom, povezan s kroničnim stresom na delovnem mestu, ima globoke posledice za

zdravje in delovno uspešnost. V šolskem okolju jo poganjajo dejavniki, kot so administrativna bremena, pritiski staršev in dijakov ter visoka pričakovanja sistema. Tveganje za izgorelost v šolah izhaja iz kroničnega stresa, čustvene izčrpanosti, občutka neučinkovitosti, pomanjkanja podpore in fizičnih posledic, ki skupaj ogrožajo zdravje zaposlenih.

5. Spodbujanje telesne aktivnosti.

Spodbujanje telesne aktivnosti je ključni vidik promocije zdravja na delovnem mestu, ki ga ZVZD-1 v 32. členu nalaga delodajalcem, a se v praksi, zlasti v VIZ, pogosto zanemarja. Če se delodajalec s tem ne ukvarja, zaposleni (učitelji), ki večino dneva preživijo stoje v razredu ali sede za administrativnimi nalogami, nimajo priložnosti za gibanje. To vodi v fizično neaktivnost, povečuje se tveganje za zdravstvene težave, kot so bolečine v hrbtu, debelost ali srčno-žilne bolezni ter poslabšuje duševno počutje zaradi pomanjkanja endorfinov, ki jih sproža vadba. V šolah, kjer urniki ne vključujejo organiziranih odmorov za razgibavanje in kjer infrastruktura (npr. telovadnice) ni dostopna za zaposlene, se ta problem še pogloblja. Smernice NIJZ poudarjajo, da bi delodajalci morali zagotavljati ukrepe, kot so vadba med odmori, subvencioniranje športnih aktivnosti ali ozaveščanje o pomenu gibanja. V praksi mnogi ravnatelji to vidijo kot nepotreben strošek ali logistični izziv, namesto kot naložbo v zdravje in produktivnost. Posledica je, da zaposleni ostajajo ujeti v sedentaren življenjski slog, kar povečuje absentizem in zmanjšuje njihovo sposobnost za obvladovanje stresa.

6. Zdrava prehrana ima pozitivne učinke na psiho-fizično zdravje.

Promocija zdrave prehrane na delovnem mestu ima dokazano pozitivne učinke na psiho-fizično zdravje zaposlenih, kar je še posebej pomembno v VIZ. Zdrava prehrana, bogata z vitamini, minerali in vlakninami izboljšuje telesno odpornost, uravnava raven sladkorja v krvi in preprečuje bolezni, kot so debelost ali diabetes, hkrati pa krepi koncentracijo, zmanjšuje utrujenost in spodbuja duševno ravnovesje. V šolah, kjer zaposleni pogosto jedo hitro pripravljeno hrano ali preskočijo obroke zaradi pomanjkanja časa, lahko delodajalec z ukrepi, kot so zagotavljanje zdravih obrokov v šolski kuhinji, delavnice o prehrani ali ozaveščanje o vplivu hrane na počutje, bistveno izboljša kakovost življenja zaposlenih. NIJZ poudarja, da uravnotežena prehrana zmanjšuje tveganje za stres in izgorelost, saj stabilna raven energije omogoča boljše obvladovanje delovnih izzivov. Če delodajalec tega ne spodbuja, zaposleni ostanejo izpostavljeni slabim prehranskim navadam, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, produktivnost in dolgoročno vzdržnost v poklicu, medtem ko bi promocija zdrave prehrane lahko bila preprosta, a učinkovita naložba v dobrobit vseh.

7. Zadovoljen in zdrav učitelj.

Dolgoročna strategija za zadovoljnega in zdravega učitelja je celovit pristop, ki presega zgolj izpolnjevanje minimalnih zahtev ZVZD-1 in se osredotoča na trajnostno izboljšanje delovnih pogojev v VIZ, kjer učitelji pogosto trpijo zaradi stresa, administrativnih bremen in pomanjkanja časa za regeneracijo. Strategija mora vključevati zmanjšanje nepotrebnih obveznosti, kot je pretirana dokumentacija, zagotavljanje podpore za duševno zdravje (npr. svetovanje, delavnice za obvladovanje stresa), spodbujanje telesne aktivnosti in zdrave prehrane ter krepitev občutka pripadnosti skozi sodelovanje z vodstvom in kolegi. NIJZ poudarja, da zadovoljstvo in zdravje zaposlenih nista le posameznikova odgovornost, temveč zahtevata sistemsko ukrepanje delodajalca, ki vključuje redno ocenjevanje tveganj, prilagajanje urnikov in vlaganje v infrastrukturo (npr. ergonomske učilnice, prostori za odmor). Dolgoročno to pomeni premik od reaktivnega reševanja težav k proaktivnemu ustvarjanju okolja, kjer učitelji občutijo vrednost svojega dela, imajo čas za osebni razvoj in niso izčrpani, vse to pa koristi tako njim kot dijakom. Taka strategija zahteva sodelovanje med šolami, ministrstvom in zdravstvenimi institucijami, saj le celostni pristop zagotavlja, da učitelji ostanejo motivirani, zdravi in sposobni opravljati svoje poslanstvo še leta po uvedbi ukrepov. Zadovoljen in zdrav učitelj je rezultat premišljene strategije, ki združuje preventivo, podporo in spoštovanje ter tako ustvarja delovno mesto, kjer se zaposleni razvijajo, ne pa izčrpavajo.

8. Med zaposlenimi velikokrat ni empatije.

Izboljšanje medosebnih odnosov na delovnem mestu, kjer med zaposlenimi primanjkuje empatije, je ključno za ustvarjanje zdravega delovnega okolja, kot to posredno spodbuja ZVZD-1 preko promocije zdravja in sodelovanja zaposlenih. V VIZ pomanjkanje empatije med učitelji in drugim osebjem pogosto izhaja iz preobremenjenosti, stresa in pomanjkanja časa za komunikacijo. Takšno stanje vodi v konflikte, osamljenost in slabšo timsko dinamiko. Če delodajalec ne spodbuja empatije, zaposleni težje delijo svoje skrbi ali poiščejo podporo, kar ustvarja hladno, tekmovalno vzdušje namesto sodelovalnega. NIJZ poudarja, da so dobri medosebni odnosi temelj za zmanjševanje psihosocialnih tveganj, zato bi strategija izboljšanja morala vključevati ukrepe, kot so timske aktivnosti (npr. teambuilding), usposabljanja za komunikacijo in empatijo ter redni sestanki, kjer se zaposleni lahko odkrito pogovorijo o izzivih. Delodajalec lahko dodatno spodbuja kulturo priznanja in spoštovanja, saj empatija raste, ko se posamezniki čutijo slišane in cenjene. Brez teh prizadevanj ostaja delovno mesto prostor, kjer se zaposleni izolirajo, kar dolgoročno škodi tako posameznikom kot celotni šoli.

Zaključek

Zdravje zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih zavodih je ključno za kakovostno izvajanje pedagoškega poslanstva, a je zaradi specifičnih izzivov, kot so stres, administrativna bremena, pomanjkanje časa za regeneracijo in izgorelost, pogosto ogroženo. Zakon o varnosti in zdravju pri delu skupaj s smernicami Nacionalnega inštituta za javno zdravje postavlja temelje za promocijo zdravja, ki zahteva celostne in sistematične ukrepe – od zmanjšanja nepotrebnih obveznosti, spodbujanja telesne aktivnosti in zdrave prehrane do krepitev empatije ter medosebnih odnosov med zaposlenimi. Pomanjkanje teh ukrepov vodi v duševno in telesno izčrpanost učiteljev, kar negativno vpliva tako na njihovo dobro počutje kot na kakovost poučevanja. Dolgoročna strategija za zadovoljnega in zdravega učitelja zato ni le zakonska obveza, temveč nujna naložba v trajnostni razvoj šolskega sistema. Z aktivnim sodelovanjem delodajalcev, zaposlenih in pristojnih institucij lahko ustvarimo delovno okolje, kjer se zaposleni razvijajo in ne izčrpavajo, kar koristi posameznikom, dijakom in celotni družbi. Promocija zdravja na delovnem mestu doprinese k bolj humanemu in učinkovitemu šolstvu.

Literatura

- Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, Direktorat za javno zdravje. (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Pridobljeno dne 10. 2. 2025 na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Duševno zdravje na delovnem mestu. Pridobljeno dne 14. 2. 2025 na <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Ergonomija v teoriji in praksi. Pridobljeno dne 19. 2. 2025 na <https://nijz.si/publikacije/ergonomija-v-teoriji-in-praksi/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Promocija zdravja v žepu. Pridobljeno dne 1. 3. 2025 na <https://nijz.si/publikacije/promocija-zdravja-v-zepu/>
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1), Uradni list RS, št. 43/2011 (2011). Pridobljeno dne 11. 2. 2025 na <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2011-01-2039/zakon-o-varnosti-in-zdravju-pri-delu-zvzd-1>

UČITELJI V GIBANJU – SPODBUJANJE ZDRAVJA IN AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA

Povzetek: Poklic učitelja postaja zahtevnejši predvsem zaradi pritiska sistema, staršev in otrok. Ujetost v programe, norme in načrte prinaša veliko stresa in pogosto vodi v nezadovoljstvo ter izgorelost. Številni učitelji zapuščajo svoja delovna mesta, novih kadrov pa primanjkuje. Za uspešno soočanje z delovnimi izzivi je ključnega pomena zdrav življenjski slog, ki vključuje tudi gibanje, saj to dokazano izboljšuje počutje in zdravje. V prispevku raziskujemo, kako učitelji na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana doživljajo svoje delo ter kakšno vlogo pri njihovem počutju igrajo gibanje in organizirane športne aktivnosti na šoli. Predstavljamo dolgoletne športne aktivnosti na šoli ter preučujemo vpliv druženja pri teh aktivnostih na medosebne odnose. V ta namen smo izvedli anketo, katere rezultate predstavljamo v prispevku.

Ključne besede: gibanje, medosebni odnosi, promocija zdravja, stres, športne aktivnosti, učitelji, zdravje

TEACHERS IN MOTION – PROMOTING HEALTH AND AN ACTIVE LIFESTYLE AT THE SECONDARY SCHOOL OF NURSING LJUBLJANA

Abstract: The teaching profession is becoming increasingly demanding, primarily due to the pressure from the system, parents, and students. Being confined by curricula, norms, and plans leads to a significant amount of stress and often results in dissatisfaction and burnout. Many teachers are leaving their positions, while there is a shortage of new staff. To successfully cope with work challenges, a healthy lifestyle is crucial, including physical activity, which has been proven to improve well-being and health. In this paper, we explore how the teachers at the Secondary School of Nursing Ljubljana perceive their work and what role physical activity and organized sports activities at the school play in their well-being. We present long-standing sports activities at the school and examine the impact of social interactions during these activities on interpersonal relationships. To this end, we conducted a survey, the results of which are presented in this paper.

Keywords: health, health promotion, interpersonal relationships, physical activity, sports activities, teachers, stress

1 Uvod

Gibanje dokazano vpliva na boljše telesno zdravje, veliko koristi ima za duševno zdravje, ker se med gibanjem sproščajo endorfini, tako imenovani hormoni sreče. Poleg tega pozitivno vpliva na socialno zdravje, saj omogoča učinkovitejše opravljanje vsakodnevnih obveznosti in spodbuja druženje. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da v številnih državah narašča delež telesno nedejavnih prebivalcev, kar negativno vpliva na zdravje svetovnega prebivalstva. Vpliva tudi na prevalenco kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak, ter na dejavnike tveganja zanje, kot so zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor in debelost. V Sloveniji, podobno kot v razvitih državah, narašča število prebivalcev s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, ki so na prvem mestu po vzrokih smrti. Problematika je zelo aktualna, saj se bolezni, povezane z neustrezno prehrano in telesno nedejavnostjo, pojavljajo vedno bolj zgodaj, tudi že pri otrocih (NIJZ, 2016). Zaradi tega je smiselno, da k spreminjanju življenjskega sloga prispevajo tudi delodajalci, tako s posredovanjem znanja o zdravem načinu življenja, kot z omogočanjem uresničevanja tega v delovnem okolju. Zaposleni v delovnem okolju, ki podpira zdravje, vedo, da jih njihova delovna organizacija spodbuja in podpira pri ohranjanju in izboljšanju zdravja (Mrak, 2014). Raziskave kažejo, da čas, ki ga preživimo sede, vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni (NIJZ, 2016).

Poleg pomanjkanja gibanja pa zdravje zaposlenih ogroža stres. Življenje je postalo v današnjem tempu bolj naporno in stresno. Služba je v razvitem svetu daleč najpomembnejši povzročitelj stresa in mnogokrat je prav pretiran stres tisti faktor, ki najbolj ogroža zdravje zaposlenih. Posledice delovanja stresa in neučinkovitega spoprijemanja z njim se kažejo tudi

pri pouku kot rutinsko, neangažirano, čustveno prazno izvajanje pouka, distanciranje od težav in problemov učencev, sodelavcev, šole, itd. Poleg tega se učinki stresa kažejo tudi na visoki fluktuaciji, bolezninah, poškodbah pri delu, nizki delovni morali, nizki motivaciji, nezadovoljstvu z delom ipd. (Slivar, 2009). Prispevek obravnava skrb za zdravje zaposlenih na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana ter analizira vlogo gibanja in športnih aktivnostih, ki jih organizira šola.

2 Spodbujanje zdravja na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana

Pomanjkanje gibanja, vedno novi izzivi, povezani z delom in preobremenjenost predstavljajo pereč problem v družbi. Zato nas je zanimalo, kakšen življenjski slog imajo zaposleni na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana, kakšen je njihov odnos do gibanja in kako zadovoljni so s svojim delom. V ta namen smo oblikovali naslednji raziskovalni vprašanja:

- *Kako učitelji doživljajo svoje delo in kakšno vlogo pri tem imajo gibanje in športne aktivnosti, organizirane na šoli?*

- *Ali druženje pri športnih aktivnostih vpliva na medosebne odnose zaposlenih?*

Rezultati raziskave kažejo, da je zdravstveno stanje zaposlenih na splošno dobro in da večina skrbi za svoje zdravje. Podatke smo pridobili s pomočjo spletnega vprašalnika, oblikovanega s spletnim orodjem 1KA. Vprašalnik je bil razdeljen na tri sklope: prvi sklop je zajemal vprašanja o doživljanju dela, drugo o zdravstvenem stanju, življenjskem slogu in skrbi za zdravje, tretji pa o gibanju, druženju pri športnih aktivnostih in vplivu teh dejavnosti na medosebne odnose. Anketiranje je bilo izvedeno na pedagoški konferenci januarja 2025. Pred izpolnjevanjem vprašalnika so bili zaposleni ustno in pisno seznanjeni z namenom in cilji raziskave ter navodili za izpolnjevanje. Sodelovanje je bilo prostovoljno in anonimno. Od 74 prisotnih zaposlenih smo zaradi nepopolnosti izločili 8 vprašalnikov (10,8 %), kar pomeni, da je končni vzorec zajemal 66 izpolnjenih vprašalnikov (89,2 %). Med anketiranimi je bilo 61 žensk (92 %) in 5 moški (8 %). 30 učiteljev (45 %) poučuje strokovne predmete, ostali splošne. Največji delež zaposlenih (51 %) sodi v starostno skupino od 45 do 50 let, 21 % jih je starejših od 55 let, skoraj polovica (49 %) je na šoli zaposlena več kot 20 let.

22 % zaposlenih meni, da je njihovo delo zelo zahtevno in stresno, pri čemer je 50 % teh nezadovoljnih s svojim delom. Po drugi strani 67 % meni, da je delo zahtevno, a obvladljivo in ti so v 77 % zelo zadovoljni z delom. Večje zadovoljstvo z delom izkazujejo tisti, ki se pogosteje udeležujejo športnih aktivnosti na šoli. Razlike v doživljanju dela so opazne tudi glede na starost – 18 % učiteljev, mlajših od 45 let meni, da je njihovo zelo zahtevno, pri starejših od 45 let pa ta delež znaša 47 %. Zakonske obveznosti po zakonu o varnosti in zdravju pri delu delodajalcu zapovedujejo, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (Podjed idr., 2016). Z vidika sistema promocija zdravja na delovnem mestu pomeni skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu (Mrak, 2014).

Na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana potekajo različne dejavnosti, namenjene učiteljem, z namenom spodbujanja zdravja, boljšega počutja in povezovanja med zaposlenimi. Podpora vodstva šole pri promociji gibanja in zdravega življenjskega sloga ocenjuje 82 % vprašanih kot zelo dobro oziroma dobro. Na kratko predstavljamo nekaj teh dejavnosti:

- Kulinarična druženja za zaposlene. Tri urna druženja so potekala v šolski kuhinji. V šolskem letu 2023/2024 smo imeli 5 druženj z različnimi vsebinami, od mediteranske do francoske kuhinje. Cilji teh druženj so poleg pridobivanja novih znanj in veščin s področja kulinarike tudi spodbujanje sodelovanja in povezovanja med udeleženci ter razvijanje ustvarjalnosti in praktičnih spretnosti pri pripravi zdravih in okusnih jedi.

- Vadba pilatesa na šoli poteka že več kot deset let. Vodi jo zunanja izvajalka, ki je v teh letih dobro spoznala posamezne udeležence in vadbo sproti prilagaja njihovim zmožnostim.

- Pohodništvo je skupina osmih sodelavk zastavila leta 2011, ko se je po zaključni konferenci julija odpravila in osvojila Triglav. Leta 2022 smo osvajanje Triglava ponovili, med tem časom pa skupaj odhajali na različne vrhove. Na določene poti smo s sabo povabili dijake.

- Ljubljanskega maratona se s sodelavci udeležujemo od leta 2005. Razlogi za tek so različni, a prav ta dogodek predstavlja za mnoge tekače neko potrditev, da je njihov tek pripomogel

tudi k izboljšanju telesne kondicije. Spodbuja jih k rednemu teku v daljšem časovnem obdobju, ker na tekaško prireditev ne greš nepripravljen.

- Tečaj alpskega smučanja vodita športna pedagoga, ki sta tudi učitelja smučanja. Že več kot 20 let, vsako leto organizirata vikend delavnico za zaposlene.

- Tečaj teka na smučeh v Ratečah na šoli poteka vikend v januarju, od leta 2017. Prvi dve leti smo bivali v počitniškem domu, kjer smo ob prijetnem druženju na tekaških smučeh preživeli dva prelepa dneva v skupinskem pripravljanju obrokov in igranju družabnih iger. Prvi večer pa smo si popestrili s pohodom v Tamar. Kasneje smo lokacijo bivanja zamenjali, a druženje poleg skupnega nabiranja znanja na tekaških smučeh poteka od jutra do večera.

- Kolesarjenje po Goriških brdih smo do sedaj izvedli dvakrat, a nas prelepa narava in druženje pri sodelavki v počitniški hiši vabita k ponovnemu doživetju. Športne aktivnosti potekajo v različnih časovnih obdobjih, zato se motivacija za njih ohranja skozi vse leto. Poleg dolgoletnih udeležencev spodbujamo tudi nove sodelavce, da se teh aktivnosti udeležijo. Dodatno skrb za duševno zdravje omogočajo tudi skupine za razrednike in supervizijo.

Učitelji pa so glede udeležbe na različnih aktivnostih zapisali naslednje:

»Pilates mi pomaga k boljšemu počutju. Po njem sem bolj razgibana in mogoče prav zato tudi bolj vedra.«

»Na pilates hodim za krepitev mišic in boljšo gibljivost. Da naredim nekaj zase in se sprostim.«

»Moj deseti polmaraton: Pustiti uro in uživati tukaj in zdaj z vsakim korakom. Se zavedati sebe in lastne »moči«, v telesnem, duševnem in duhovnem, je neprecenljivo.«

»Udeležba na Ljubljanskem maratonu je vedno super (druženje pred in po teku).«

»Igranje družabnih iger po napornem učenju smučanja ali teka na smučeh je pregnalo bolečine v mišicah in poskrbelo za salve smeha«

»Smučarski teki v Kranjski Gori so vsakoletni izjavi, da si vzamem čas za vikend druženje s sodelavci izven šole. Poleg tega, da poskrbijo, da razmigam svoje telo, poskrbijo za trenutke smeha, razigranosti in sproščenosti z ljudmi, s katerimi se dnevno srečujem v bolj resnih vlogah. Ob debatah najdemo kakšne nove priložnosti za skupne projekte in tako ustvarjamo skupne trenutke, ki jih pišemo v zgodovino naše šole.«

»Tek na smučeh s sodelavci je odmik od šole, a ne od druženja. Rada se pridružim naši dobrovoljni ekipi tekačev, ker se sprostim, zabavam in naredim nekaj dobrega zase. Tek v naravi pa je že sam po sebi pomirjujoč, tako da se na koncu vikenda počutim zadovoljna in napolnjena z novo energijo.«

»Meni se zdijo ta druženja zelo dobrodošla, ker se bolje povežem in s tem postaviš temelje za boljše sodelovanje v prihodnje. Izmenjaš kakšno službeno in tudi osebno izkušnjo.«

Pomemben pokazatelj zdravstvenega stanja zaposlenih je bolniški stalež. Iz zdravstveno statističnega letopisa za leto 2022 je razvidno, da je povprečno število koledarskih dni nezmožnosti za delo na zaposlenega v Sloveniji 26,7 dni za ženske in 17,5 dni za moške. 52 % zaposlenih je v zadnjih 12 mesecih 1 x do 2 x izostalo z dela. V povezavi z udeležbo na športnih aktivnostih v organizaciji šole smo ugotovili, da 50 % zaposlenih, ki so se teh aktivnosti udeležili, 3-krat ali večkrat, ni izostalo nikoli.

50-60 % bolniške odsotnosti je povezanih s stresom (Podjed idr., 2016). 43 % zaposlenih je odgovorilo, da so zaradi službe pogosto pod stresom, 45 % pa občasno. Ti tudi pogosto v službi kažejo znake stresa in omenjajo svoje slabo počutje. 64 % zaposleni za zmanjševanje stresa pripisuje pomembnost redni telesni aktivnosti, 76 % pa pogovorom s sodelavci. Kajenje ni vključeno v zmanjševanje stresa, saj je med anketiranimi 97 % nekadilcev. Manj telesno aktivni doživljajo svoje delo kot bolj zahtevno in stresno.

96 % vprašanih meni, da je telesna kondicija nujna za opravljanje poklica učitelja. S telesno dejavnostjo, vsaj pol ure gibanja (kolesarjenje, hoja, tek) dnevno, se vsak dan ukvarja 18 %, 2 do 3-krat na teden 41 % zaposlenih, enkrat na teden pa 23 %. Tistih, ki pri telesni dejavnosti pospešijo srčni utrip in se preznajo vsaj 2-krat na teden, je 51 %; 23 % pa je takih, ko to storijo 1-krat na teden. Dobrobit gibanja je uravnavanje telesne teže. 64 % vprašanih ima normalno telesno težo.

2.1. Druženje pri organiziranih športnih aktivnostih in vpliv na medosebne odnose

Skrb za spodbujanje dobrih medosebnih odnosov na šoli poteka z organizacijo različnih

kulturnih in družabnih dogodkov, izletov celotnega kolektiva ob dnevu šole ter novoletnega druženja s kulturnim programom. Današnji delovni pogoji in naš vsakdan zahtevajo manj telesne aktivnosti, zato človek potrebuje gibanje, rekreacijo. Vedno več ljudi se udeležuje športno rekreativnih dejavnosti v naravi, tako v organizirani vadbi kot posamezno (Erznožnik, 2011). In prav zato je pomembno, kako preživimo prosti čas. Prav je, da ga preživimo kar se da sproščujoče, aktivno, zabavno in v dobri družbi. 91 % vprašanih meni, da ima druženje pri športnih aktivnostih vpliv na medosebne odnose in sodelovanje. Zaposleni menijo, da je pri spodbujanju športnih aktivnosti pomemben tudi vpliv sodelavcev, saj lahko ti s svojim zgledom navdušijo druge. S tem se ne strinja 7 % vprašanih. 85 % učiteljev meni, da so lahko učitelji dober zgled in spodbudijo tudi dijake h gibanju. Po druženju na različnih športnih aktivnostih so učitelji opazili naslednje pozitivne spremembe: boljša komunikacija, večja povezanost in prijateljstvo, povečano medsebojno zaupanje, boljše timsko delo ter večja sproščenost in zmanjšanje napetosti.

Zaključek

Glede na spreminjanje starostne sestave prebivalstva in podaljševanja dobe upokojitve je zaradi večjega deleža starejših zaposlenih potrebno dodatne aktivnosti usmeriti v ohranjanje njihovega zdravja. Med zaposlenimi učitelji na SZŠ Ljubljana je veliko starejših učiteljev, ki se soočajo s številnimi stresnimi dogodki, tako pri delu kot v zasebnem življenju. Na primer, nekateri imajo zdravstvene težave, soočajo se z odhodom otrok od doma ali skrbijo za ostarele starše. Vedeti je treba, da se s starostjo zmanjšuje sposobnost obvladovanja psihosocialnih pritiskov, kar pomeni, da je treba zmanjšati možnost stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu. Gibanje in povezovanje zaposlenih na aktivnostih tudi izven delovnega časa, predstavlja dobre možnosti za doseg tega cilja. Ker se zavedamo, da je kondicija potrebna za opravljanje učiteljevega dela, učitelji iščemo načine za ohranjanje in izboljšanje kondicije, medsebojna spodbuda sodelavcev pa je zelo dobrodošla. Na podlagi rezultatov ankete, izvedene med učitelji, je jasno, da so športne aktivnosti, ki jih ponuja šola, uporabljajo v različni pogostostih, tako da še vedno obstaja možnost za večjo udeležbo. 93 % vprašanih se strinja, da so dobri medosebni odnosi tako s sodelavci kot z dijaki razlog, zaradi katerega bolj z veseljem hodijo v službo. Tudi zato je pomembno, da ne zanemarimo druženja ob različnih športnih aktivnostih. Ugodno in spodbudno okolje, kjer šteje vsak posameznik, povečuje zadovoljstvo zaposlenih. Okolje Srednje zdravstvene šole Ljubljana je pri skrbi za zdravje zelo spodbudno, zato bomo v prihodnje zaposlene še naprej motivirali za različne oblike gibanja, ker kljub starostni sestavi našega kolektiva vemo, da samo leta niso ovira za gibanje. Na dolgi rok bi lahko s celovitim pristopom, ki vključuje tudi ustrezno podporo in motivacijo, Srednja zdravstvena šola Ljubljana postala zgled aktivnega in zdravju naklonjenega okolja, ki bo s svojim zgledom še naprej spodbujala tudi svoje dijake k zdravemu načinu življenja.

Literatura

- Erznožnik, N. (2011). Motivacija pri organizirani rekreativni tekaški vadbi: diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Fakulteta za organizacijske vede.
- Mrak, J. (2014). Zdravje in dobro počutje zaposlenih. V: Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih; zbornik prispevkov 5 konference kariernih coachev. Ljubljana: Glotta Nova
- Podjed, K., Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2016). Promocija zdravja v žepu: priročnik za sindikalne zaupnike, člane svetov delavcev in vse, ki jih to zanima. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/promocija_zdravja_v_zepu_prirocnik_za_sindikalne_zaupnike.pdf
- Slivar, B. (2009). Stres pri učiteljih – kako preživeti. Didakta, letnik 18/19, številka 128, str. 10-14. Pridobljeno s: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-WUZM38IV/ef6a4ef3-e56b-423b-8caf-8d3ace53316f/PDF>
- Zdravstveno statistični letopis Slovenije (2022). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/03/2.6_Bolninska_odsotnost_2022_Z.pdf
10. maj – Svetovni dan gibanja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/10-maj-svetovni-dan-gibanja>

GLASOVNE MOTNJE PRI UČITELJIH

Povzetek: Različni ljudje so bolj ali manj odvisni od svojega glasu. S tem mislim na glasovne profesionalce, katerih glas je pomemben za opravljanje poklica in njihovo podobo. Pri teh ljudeh bodo tudi manjše spremembe v kakovosti glasu poznane prej in bodo predstavljale resen problem. Glasovne motnje so pogoste in imajo lahko velik vpliv na kakovost življenja in delovno zmožnost. V nekaterih državah so priznane kot poklicna bolezen. Pedagoški delavci so zaradi velike glasovne obremenitve pri delu ena najbolj ogroženih populacij za pojav glasovnih težav. Preprečevanje glasovnih motenj lahko prispeva k večji varnosti pri delu in izboljšanju zdravja delavcev. Namen mojega prispevka je bil vključevanje preventivnih dejavnosti, ki prispevajo k dobremu glasu v izogib glasovnim motnjam in bolniški odsotnosti na delovnem mestu. Cilj prispevka pa, da pripomorem k ozaveščanju učiteljev o glasovni higieni. V prispevku predstavim napotke, ki se jih držim, da poskrbim za svoj glas.

Ključne besede: glasovne težave, dejavniki tveganja, učitelji, skrb za glas

VOICE DISORDERS IN TEACHERS

Abstract: Different people are more or less dependent on their voice. By this I mean voice professionals, whose voice is important for the performance of their profession and their image. In these people, even minor changes in voice quality will be recognized earlier and will pose a serious problem. Voice disorders are common and can have a major impact on quality of life and ability to work. In some countries, they are recognized as an occupational disease. Educational workers are one of the most at-risk populations for the occurrence of voice problems due to their high voice load at work. Prevention of voice disorders can contribute to greater safety at work and improved health of workers. The purpose of my contribution was to integrate preventive activities that contribute to a good voice in order to avoid voice disorders and sick leave in the workplace. The aim of the contribution is to raise awareness among teachers about voice hygiene. In the contribution I present the guidelines that I follow to take care of my voice.

Key words: voice problems, risk factors, teachers, voice care

Uvod

Človeški glas je zvok, ki ga dela človek z govorilnimi organi. Je orodje, ki nam omogoča izražanje, prenašanje sporočil in informacij, predstavlja osnovo verbalne komunikacije. Z njim sporočamo ideje, misli in občutke. Za dober glas je potreben zdrav vokalni aparat in ravnotežje med glasovnimi zmogljivostmi in obremenitvami. Glasovne motnje so pogoste in imajo lahko velik vpliv na kakovost življenja in delovno zmožnost. Glasovna motnja je vsaka neugodna sprememba glasu, ki jo zaznamo s sluhom. Preprečevanje in zdravljenje poklicnih glasovnih motenj lahko prispevata k večji varnosti pri delu in izboljšanju zdravja delavcev. Vsi delavci v poklicih z glasovno obremenitvijo se morajo zavedati lastne odgovornosti za zdravje in pomena dejavnega pristopa k ohranjanju zdravja.

Glasovne motnje

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je pojem motnja opredeljen kot »pojav, ki ni usklajen s pravilnim, normalnim delovanjem«. (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2014). O glasovnih motnjah lahko govorimo, kadar kakovost glasu moti poslušalca. Nastanek glasovnih motenj je lahko povezan z naravo poklica, delovnim okoljem in delovnimi pogoji. Glasovna motnja pri takih osebah vpliva na njihovo delazmožnost in na kakovost življenja. Vse glasovne motnje omejuje učinkovito komunikacijo posameznika z okoljem. (Zdrav Vestnik, 2012) Glasovne motnje segajo vse od blage hripavosti pa do popolne izgube glasu. Glasovne motnje delimo na organske in funkcionalne. Organske glasovne motnje so tiste motnje, pri katerih pri otorinolaringološkem pregledu odkrijejo strukturno okvaro. Do njih pride zaradi poškodbe, okužbe, draženja sluznice grla s snovmi iz okolice, imunskih mehanizmov, mehanskih obremenitev glasilk ob preveliki ali napačni rabi glasu, lahko pa so posledica prirojenih napak v grlu. Funkcionalne motnje so tiste motnje, pri katerih pri pregledu ne najdejo organskega vzroka zanje. Nastanejo kot posledica glasovne zlorabe, slabe tehnike fonacije ali prekomerne obremenitve ob sicer primerni tehniki fonacije, pri čemer je glas-

ovni aparat na videz nepoškodovan. (Golob, 2024)

Glasovni profesionalci so osebe, ki uporabljajo glas kot osnovno sredstvo profesionalne aktivnosti. Pri opredelitvi profesionalne uporabe glasu lahko rečemo, da si mora posameznik služiti za življenje s svojim glasom. Zato predstavljajo populacijo z večjim tveganjem za pojav različnih glasovnih motenj. Pogosto se ne zavedajo težav z glasom, dokler se le-te ne razvijejo in postanejo veliko večji zdravstveni problem. (Mešter, 2019) Najpogostejši poklici, v katerih so prisotne glasovne motnje, so pedagoški delavci, pevci, socialni delavci, odvetniki, duhovniki, igralci, vaditelji aerobike, delavci v telefonski prodaji, dražitelji in vojaško osebe. Po priporočilih Evropske unije se glasovne motnje uvrščajo na seznam bolezni, ki so povezane z delom, toda v Sloveniji glasovna motnja žal ni priznana kot poklicna bolezen. (Kušar, 2022) Da bi se glasovna motnja priznala kot neka poklicna bolezen, bi morala oseba imeti pred začetkom opravljanja dela, za katerega je značilna velika glasovna obremenitev, dokazano zdrav vokalni aparat, kar preveri foniater ali otorinolaringolog, ter primerno tehniko fonacije in govora, kar preveri logoped. (Mešter, 2019) Številne študije navajajo največje tveganje za razvoj poklicnih glasovnih motenj prav pri pedagoških delavcih, kateri smo pri delu močno glasovno obremenjeni in hkrati odvisni od svojega glasu. Na to temo je bila v šolskem letu 2002/2003 med pedagoškimi delavci v Sloveniji izvedena raziskava, ki je zajela 1509 pedagoških delavcev iz osnovnih in srednjih šol ter vrtcev. Rezultati raziskave so pokazali, da je v omenjenem šolskem letu imelo glasovne težave 66% učiteljev, v njihovi celotni delovni dobi pa 89%. Od tega je imelo občasne glasovne težave 71% učiteljev, pogoste pa 18%. Zdravniško pomoč je poiskalo le 40% učiteljev. Raziskave v tujini so pokazale podobne rezultate. (Zdrav Vestnik, 2004)

Razlogi, zaradi katerih imajo ravno učitelji največ težav z glasom, so: pomankanje znanja pravilne glasovne tehnike, slaba seznanjenost z vokalno higieno, zloraba glasu, hrupno okolje, slaba prostorska akustika, vlaga in temperatura. Učitelji pogosto govorijo več ur, hrupne učilnice jih silijo k temu, da govorijo vedno glasneje. (Mešter, 2019)

Znaki in simptomi glasovnih težav:

- hripavost (je posledica nepravilnosti pri nihanju glasilk);
- glasovna utrudljivost (občutek utrujenosti po daljšem govoru);
- zadihan glas (med govorjenjem zmanjka glasu, za dokončanje povedi je potreben ponoven vdih);
- zmanjšan glasovni obseg;
- afonija (odsotnost zvočnega glasu, brezglasnost, prisotno je le šepetanje);
- lomljenje glasu ali neprimerna višina glasu (občasno zmanjka glasu, občasno je ali previsok ali prenizek);
- napor pri govorjenju (govor predstavlja napor);
- tremor (v glasu je slišno tresenje);
- bolečina in neprijetni občutki (v vratu, predelu grla, občutek tujka, pogosto odkašljevanje).

Zaznavni znaki glasovnih težav so značilnosti posameznikovega glasu, ki jih zazna poslušalec. Najpogostejši zaznavni znaki glasovnih težav so: višina glasu, glasnost, kakovost glasu, prekomerno odkašljevanje, afonija. (Prebil, 2016)

Dejavniki za nastanek glasovne motnje

Številni dejavniki iz okolja in bolezni lahko pripomorejo k nastanku organskih in funkcionalnih motenj. To so:

- pretirana, dolgotrajna glasnost;
- kričanje, vpitje;
- akustični pogoji in narava dela (velik prostor, hrupno okolje, sporazumevanje s skupino oseb, slaba pozornost poslušalcev);
- gastroezofagealni refluks (zaradi delovanja želodčne vsebine pride do poškodb sluznice požiralnika);
- škodljive razvade (kajenje, alkohol in droge škodujejo sluznici grla);
- okužbe (virusne, bakterijske, kjer pride do vnetja sluznice grla in glasilk);
- alergije (občutljivost na vdihane in zaužite alergene poveča občutljivost sluznice);

- zdravila (zdravila za znižanje krvnega tlaka in odvajanje vode, antihistaminiki in kortikosteroidna pršila za astmo imajo negativen učinek na grlo);
- hormonske spremembe (predmenstrualni sindrom, nosečnost, motnje v delovanju ščitnice, menopavza, uporaba kontracepcijskih tablet);
- značilnosti zgradbe grla posameznika (polipi, vozlički – se pogosteje pojavljajo pri ženskah in v določenih družinah);
- slab sluh (sluh je glavni kontrolni mehanizem, ki vpliva na uravnavanje glasu);
- hidracija (nezadostna hidracija povzroči suho grlo, na glasilkah tako manjka zaščitna plast sluzi);
- glasovni počitek (po preveliki glasovni obremenitvi, pri akutnem vnetju grla, poškodbah grla);
- slaba telesna drža (drža telesa lahko vpliva na zven glasu); (Prebil, 2016)
- stres (z večanjem stresa se povečuje mišična napetost grlnih mišic);
- neprimerne govorne navade (hiter govorni tempo, glasen govor in kričanje). (Golob, 2024)

Skrb za glas

Skrb za glas z drugimi besedami imenujemo tudi glasovna higiena ali glasovna nega. Medtem, ko nekateri glasovni profesionalci, kot so igralci, pevci in logopedi, tekom izobraževanja pridobijo nekaj znanja o glasovni higieni, so učitelji tega znanja v času študija prikrajšani in tudi to je eden od vzrokov za nastanek glasovnih motenj. Tako kot trening športnikov zahteva specifično znanje o fizičnih aktivnostih, ki jih opravljajo, tako tudi glasovni profesionalci potrebujejo znanje o svojem glasu in njegovem delovanju ter znanje o pravih načinih fonacije, da bi zanj ustrezno skrbeli. (Mešter, 2019) Preprečevanje težav oz. preventiva je v mojem poklicu ključna, zato v nadaljevanju predstavljam primere dobre prakse, dejavnosti, ki pripomorejo k dobremu glasu.

Primeri dobre prakse

Pri skrbi za glas gre pravzaprav za proces oblikovanja in sprejemanja vedenja, ki se nenehno izvaja v vsakdanjem življenju in postane življenjski slog. Začne se z zavedanjem in zaznavanjem dejavnikov, ki negativno vplivajo na glas (kajenje, govorjenje v hrupnem okolju) in tudi z zaznavanjem pozitivnih dejavnikov (zdrava prehrana, ritem spanja). Dobri dve desetletji poučujem na razredni stopnji. Nikoli nisem imela težav z glasovnimi motnjami, v zadnjih treh letih, pa se sem se že nekajkrat srečala s to težavo. Nekajkrat sem celo ostala popolnoma brez glasu in to brez spremljajočih virusnih obolenj oz. škodljivih razvad (kajenje, alkohol, droge). Zdravnica mi je takrat predpisala glasovni počitek. Bodi tiho, drugega zdravila ni. Včasih se glas vrne že po enem tednu, drugič šele po dveh. Ko se mi je to zgodilo trikrat v enem šolskem letu, me je zdravnica napotila k otorinolaringologu. Takrat sem imela že devetnajst let delovne dobe in sem bila prvič deležna take obravnave. Otorinolaringologinja mi je povedala, da sta moji glasilki zdravi, brez odstopanj in postavila diagnozo afonija ter me napotila na nadaljnjo obravnavo k logopedu. Logopedinja me je seznanila z dejavniki, ki vplivajo na glasovne težave. Pri vsakem dejavniku sem morala oceniti, kako pogosto omenjeni dejavnik velja za mene. Izmed 27 dejavnikov sem kar pri tretjini dejavnikov postavila najvišji oceni: pogosto in vedno. Ti dejavniki so: preveč govora, klicanje z večje razdalje, preglasen govor na splošno, prekomerno uživanje kofeina, pogovarjanje v hrupnem okolju, petje, govorno predstavljanje, glasno govorjenje v času menstruacije in dolgi pogovori. Pri 10 dejavnikih sem postavila najnižji oceni: nikoli in redko. Ti dejavniki so: kajenje, premalo tekočine, premalo spanja, pokašljevanje, alkohol, dihanje skozi usta, navijanje, glasen jok, izpostavljenost škodljivim snovem, pogovori v zakajenem prostoru. Pri 8 dejavnikih sem izbrala oceno občasno. Ti dejavniki so: glasno govorjenje v času prehlada, prehitro govor, kričanje, vpitje, kričanje ob telesni obremenitvi, pogovori po telefonu, glasen smeh, pogovori med vožnjo po telefonu in imitiranje. Da bi lahko kar najbolje poskrbela za zdrav glas, je potrebno v vsakdanjem življenju poskrbeti za zdrav življenjski slog. V nadaljevanju predstavljam napotke, ki se jih držim, da poskrbim za svoj glas. Uživam dovolj tekočine. 2-3 litre tekočine dnevno. Če telo prejme premalo tekočine, pride do dehidracije. Dehidracija zmanjša količino sluzi na glasilkah, ki deluje kot obloga, kar posledično privede do večjega

trenja med glasilkama pri nihanju in lahko vodi do okvare glasilk. Če imam 5 pedagoških ur, moram popiti najmanj 1 liter tekočine. Izogibam se snovem, ki dražijo sluznico dihal. Ne kadim, ne uživam alkohola in drog. Dražeče snovi zadebelijo sluznico dihal, povečajo maso glasilk, upočasnijo frekvenco nihanja glasilk ter znižajo glas. Izboljšam mikroklimatske pogoje v prostoru. Redno zračim učilnico.

Izboljšam akustične pogoje v prostoru. S tem mislim na hrup v prostoru, kateri vodi h glasnejšemu govoru. Ne govorim, če so v učilnici prižgane druge akustične naprave. Če hrupa ni mogoče zmanjšati (čas odmora), se približam osebi, s katero govorim.

Ne zlorabljam svojega glasu. Izogibam se preglasnemu govoru, kričanju, šepetanju, oponašanju živali in drugih zvokov, petju izven svojega obsega.

Pri govoru in petju sem obrnjena k poslušalstvu. Ne pišem po tabli in istočasno govorim z učenci. Pri govoru in petju stojim ali sedim vzravnano. Prostornina prsnega koša je v tej legi največja, najlažje se razširi, izboljša se kontrola izdiha.

Ne govorim prehitro. Prehiter govor je lahko tudi nerazumljiv in potem je potrebno že povedano večkrat ponavljati in tako se zopet poveča glasovna obremenitev.

Pri govorjenju upoštevam ločila, ne govorim predolgo. Če govoriš brez premora, sta glasilki neprestano napeti. Pri delanju premorov so grlo in grlne mišice manj napete in manj obremenjene. Nimam monologa, ampak dialog. Predaja besede drugim osebam omogoči glasovni počitek. Za zbujanje pozornosti uporabljam pomagala, ne glas. Za pritegnitev pozornosti učencev v razredu uporabljam zvonček, v telovadnici pa piščalko. Upoštevam šolski zvonec. V jedilnici ugasnem vse luči. Pri hoji v koloni uporabim igro telefonček. Na igrišču si pomagam z učenci – naredimo vlak. Učencu, ki je v moji bližini povem, da gremo noter. Ta prevzame vlogo lokomotive ter pripelje vse sošolce.

Sem telesno aktivna. Telesna aktivnost doprinese k povečanju pljučne zmogljivosti.

Glasovni počitek v primeru hripavosti. Hripavost je znak, da je nekaj narobe z glasovnim aparatom in je takrat potreben glasovni počitek v največji možni meri. Če sem hripava, v službi dosledno upoštevam vse ukrepe, doma komuniciram v najmanjši možni meri.

Preprečujem nastajanje gastroezofagealnega refluksa. Ne jem pred spanjem, imam dvignjeno vzglavje ležišča, se izogibam sladkim, mastnim in začinjenim jedem. Ne pijem gaziranih pijač. Edino pri kavi mi ne gre prav dobro, ker se tej razvadi ne morem odpovedati.

Prisluhnem svojemu telesu. Vsako pretiravanje škodi.

Na koncu sem ugotovila, da obstajajo tudi dejavniki, ki slabo vplivajo na glasovno higieno, se jih zavedam in bi se jim morala izogniti, a žal v praksi to ni mogoče.

Prilagodi glasovne obremenitve zmogljivostim. Potrebno je upoštevati zmožnosti lastnega vokalnega aparata in poznati lastne meje glasovne obremenitve.

Enakomerno porazdeljena glasovna obremenitev preko dneva in tedna.

Po »koronskem obdobju« je vsaj v mojem kolektivu precej več bolniških odsotnosti zaposlenih. Več je tudi daljših bolniških odsotnosti in porodniških dopustov. Pogosto se zgodi, da za ta delovna mesta ne dobimo delovne sile in moramo zaposleni nadomeščati. Ko nadomeščam, imam na urniku 8 oz. 9 pedagoških ur brez vmesnega odmora. Moj glasovni aparat tega ne zmore več, a na razporeditev nadomeščanj žal nimam vpliva. Običajno me je afonija oz. izguba glasu doletela po dveh nadomeščanjih zaporedoma oz. v razmaku nekaj dni. Za moje glasovne težave niso našli organskega vzroka, tehniko fonacije imam dobro, torej je razlog moje afonije prekomerna obremenitev.

Zaključek

Menim, da bi se vsi pedagoški delavci že med šolanjem morali seznaniti s pravilno govorno tehniko, glasovno higieno oz. skrbjo za glas in s preprečevanjem ter zdravljenjem glasovnih motenj. Smiselno bi bilo tudi, da bi pred začetkom študija opravili pregled pri foniateru ali otorinolaringologu in logopedu. Posledično bi se s sistematičnim izvajanjem glasovne edukacije v okviru formalnega izobraževanja za poklice, ki vključujejo določeno vokalno aktivnost, bistveno zmanjšalo tudi število bolnikov z glasovnimi motnjami. Potem bi lahko dosegli tudi to, da bi se glasovna motnja priznala kot poklicna bolezen. Nadrejeni

bi morali delavcu po petih pedagoških urah omogočiti nekaj glasovnega počitka in drugače razporediti nadomeščanja.

Literatura

- Bilban, M., Gluvajić, D. in Hočevar Boltežar, I. (2012). Ali je glasovna motnja lahko tudi poklicna bolezen? *Zdravniški Vestnik*, 81 (11), 791-800.
- Golob, M. (2024). Pogostost in vzroki glasovnih motenj pri narodnozabavnih ter opernih pevcih : magistrsko delo [na spletu]. Magistrsko delo. [Dostopano 26. november 2024]. Pridobljeno s: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=158195>
- Hočevar Boltežar, I. in Soklič, T. (2004). Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji: Prevalenca in nekateri delavniki tveganja. *Zdravniški Vestnik*, 73 (6), 493-497.
- Kušar, R. (2022). Ekonomske posledice funkcionalnih glasovnih motenj in možnosti njihovega preprečevanja – pregled. *Zdravniški Vestnik*, 91 (1-2), 32-39.
- Mešter, M. (2019). Poznavanje skrbi za glas pri učiteljih osnovnih in srednjih šol v Reki, Hrvaška: magistrsko delo [na spletu]. Magistrsko delo. [Dostopano 26. november 2024]. Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/5890/1/MiaMe%C5%A1ter_%2D_magistrsko_delo%2Dkon%C4%8Dnapdf.pdf
- Motnja. (2014). V *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (2. dopolnjena in deloma prenovljena izdaja). <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=motnja>
- Prebil, N. (2016). Pogostnost glasovnih težav pri poklicnih pevcih in igralcih ter nekateri vzroki zanje [na spletu]. Magistrsko delo. [Dostopano 26. november 2024]. Pridobljeno s: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3486/>

GIBANJE UČITELJEV IN ADMINISTRATIVNIH DELAVCEV V DELOVNEM ČASU

Povzetek: Gibanje in zdrav način življenja v delovnem času je danes zelo pomemben, saj večji del dneva preživimo v službi. V kolikor stremimo k zdravemu življenjskemu slogu se moramo zavedati nujnosti gibanja tako v službi kot v prostem času. Ne glede na to kakšno je naše delovno mesto v javnem zavodu (šoli), učitelji, administrativni delavci ali tehnični kader, vsak izmed nas mora poskrbeti za dobro počutje, kar nam gibanje zagotovo omogoči. Delodajalec nas lahko spodbuja k tovrstnim dejavnostim, a več ali manj je to stvar posameznika.

Ključne besede: gibanje, aktivni odmor, šola, delovno mesto

PHYSICAL ACTIVITY OF TEACHERS AND SCHOOL'S ADMINISTRATIVE STAFF IN THE WORKPLACE

Abstract: Exercise and a healthy lifestyle at work is very important, specially nowadays as we spend most of the day at work. If we strive for a healthy lifestyle, we need to be aware of the necessity of exercise both at work and in our free time. No matter what our job title is in a public institution (school), whether we are teachers, administrators or technicians, we all need to take care of our well-being, and exercise can certainly help us to do that. Our employer can encourage us to do this, but it is more or less up to the individual.

Key words: Physical activity, active recess, school, workplace

Teoretična izhodišča

Telesna neaktivnost in sedeče delovno mesto postajata dva iz med najpomembnejših dejavnikov poslabšanja zdravja (Ocvirk T. idr., 2021), zato o pomembnosti gibanja na delovnem mestu danes slišimo že skoraj na vsakem koraku. A vsi ukrepi in spodbude so brez smisla, če so bolj ali manj "tam" samo zato da "so". Samo dobro načrtovani, ustrezno implementirani in sistematično spremljani, ter po potrebi sproti prilagojeni, ukrepi in aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki izhajajo iz opredeljenih operativnih ciljev na podlagi predhodno izvedene temeljite analize zdravja delavcev in ocene potreb tako delavcev kot delodajalca, delovni organizaciji prinesejo številne koristi, kot so:

- manjši stroški, povezani z boleznimi in poškodbami ter bolniško odsotnostjo,
- manjša delovna invalidnost,
- boljše telesno in duševno zdravje ter počutje zaposlenih,
- preventiva mišično-skeletnih zapletov,
- boljše obvladovanje stresa na delovnem mestu,
- večja motivacija zaposlenih za delo,
- manjša fluktuacija delovne sile,
- več inovacij,
- povečana učinkovitost in produktivnost zaposlenih,
- večja kvaliteta produktov in storitev,
- večji ugled podjetja,
- večje zadovoljstvo zaposlenih in strank (Steps to physical activity, 2015; Backović Juričan, A. in Verdnik, M., 2017).

Vse spodbude in priporočila o gibanju na delovnem mestu je zato nujno potrebno uvajati sistematično in premišljeno. Delodajalec je dolžan v skladu s 6. členom in 1. odstavkom 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja njenega izvajanja (Zakon o varnosti in zdravju pri delu, 2011). Ministrstvo za zdravje (2015) tako svetuje, da delodajalec najprej oceni potrebe na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih. Za tem naj delodajalec pripravi sam načrt in program, ki ga v nadaljevanju aktivno izvaja, spremlja in vrednoti. Program delodajalec po potrebi spremeni, dopolni ali prilagodi.

Učitelji

Narava dela vsakega učitelja je v osnovi precej zdrava. Večina učiteljev je večji del svojega pedagoškega dela na nogah. Med posameznimi učitelji je veliko (delovnih in gibalnih) razlik, saj nekateri poučujejo na razredni stopnji, drugi na predmetni stopnji. Učitelji na razredni stopnji so večji del svojega delovnega časa v svojem razredu, med tem ko so predmetni učitelji bolj premični (premikajo oz. gibajo se iz ene učilnice v drugo ali pa do svojega kabineta in nazaj v učilnico). Na podlagi interne raziskave, ki smo jo izvedli na naši šoli, smo prišli do naslednjih ugotovitev:

V povprečju je učitelj razrednega pouka v času svojega delovnika naredil 1950 korakov, predmetni učitelj pa 2660 korakov. Korake smo merili z urami ali pametnimi telefoni v istem časovnem intervalu, in sicer od 8:20 do 12:40. Pri tem ur športa, ki jih izvajajo razredni učitelji, nismo upoštevali, prav tako smo iz raziskave izločili učitelje športa na predmetni stopnji, saj se njihovo delo, iz vidika gibanja, izrazito razlikuje od učiteljev v razredu.

Ugotovili smo, da učitelji naše šole tekom delovnega časa opravijo približno petino do četrtno priporočene dnevne količine korakov, ki znaša med 8. 000 in 10. 000 korakov (Tudor Locke, C. in Bassett, 2004). Izkazalo se je tudi, da je v obdobju lepega vremena več gibanja znotraj samega pouka, saj učitelji zelo radi izvajajo ure pouka v učilnici na prostem. K dodatnemu gibanju učiteljev zelo aktivno pripomore tudi projekt gozdne pedagogike, ki ga po večini izvajajo učiteljice na razredni stopnji. Lokacijsko se naša šola nahaja blizu gozda, kar učitelji in učiteljice s pridom izkoriščajo na tedenski ravni. Učni proces izvedejo delno ali v celoti v gozdu, odvisno od same vsebine pouka. Učitelji, ki izvajajo program gozdne pedagogike v povprečju opravijo več korakov kot preostali zaposleni.

Administrativni delavci in vodstvo

Za zaposlene v administraciji je značilno, da veliko sedijo, verjetno največ med vsemi zaposlenimi v VIZ, saj je večinski delež njihovega dela opravljen za mizo in pred računalnikom. Dolgotrajna in prisilna drža, kamor spada tudi sedenje, vodi do neprijetnih občutkov in bolečin, poveča možnost za nastanek kroničnih bolezni ter poškodb. Sočasno (pre)več sedenja vpliva tudi na kakovost spanja, na vid, gibalni aparat in kognitivne sposobnosti (Backović Juričan, A. in Verdnik, M., 2017). Zaradi pretežno sedečega delovnega mesta, jim velja posvetiti nekoliko več pozornosti in dodatne spodbude pri gibanju/uvajanju gibanja na delovnem mestu. V tem članku je ta skupina zaposlenih, bolj ali manj, ciljna skupina.

Na naši šoli smo tako uvedli nekaj novosti oz. pobud, da so vsi administrativni delavci večkrat na dan, v manjšem ali večjem obsegu, gibalno aktivni:

1. Nakup dvigni miš

V letošnjem šolskem letu smo za vse administrativne delavce kupili dvigne mize, ki nam omogočajo, da lahko svoje delo opravljamo, stojimo, sedimo ali pač nekaj vmes. Tako se lahko vsak odloči v kakšnem položaju bo opravljal svoje delo. Naš cilj je, da bi vsaj polovico delavcev zaposlenih opravil stojče. Tu lahko izpostavimo tudi to, da je administrativnim delavcem omogočena uporaba velike gumijaste žoge, na kateri lahko sedijo namesto stola. Sedenje na žogi nam namreč omogoča stalno tenzijo (predvsem) trebušnih mišic.

2. Določene omare smo prestavili v druge prostore

Naj navedem en primer, kako smo »prisilili« zaposlene, da večkrat vstanejo iz svojega sedeža. Tajnici in računovodkinji smo zamenjali prostore njune omare. To pomeni, da mora tajnica vstati, iti v drug prostor, vzeti stvari, ki jih potrebuje in nazaj. Tako mora večkrat dnevno narediti nekaj korakov, s čimer razbremenijo svoje telo.

3. Sprehod

V času malice se določeni administrativni delavci odpravijo na kratek sprehod. V tem času se naužijejo svežega zraka, razgibajo noge in predvsem razbremenijo telo. Učinkovitost dela je po tovrstni aktivnosti na precej višjem nivoju.

4. Aktivni odmor za zaposlene

Večina šol po Sloveniji je že (ali pa še bo) uvedla aktivni odmor za učence. Mi smo poleg aktivnosti za učence, uvedli tudi aktivni odmor za zaposlene. Le-ta je prvotno namenjen

vsem administrativnim delavcem, k gibalni dejavnosti pa so, seveda, vabljeni tudi vsi ostali zaposleni, ki so v času malice za učence prosti. Dejavnost poteka v telovadnici vsak dan od 9:55 do 10:15. Gre za organizirano aktivnost, ki se jo udeleži večina ciljne skupine. Za to vadbo se ni potrebno preoblačiti ali preobuti, a vseeno je priporočljiva udobna, predvsem nizka, obutev.

5. Stoječe sestankovanje

Sestanki vodstva, naj si bo v ožji ali širši zasedbi, velikokrat (namenoma) potekajo stoje. Sklicani sestanki potekajo v pisarnah, med sestankom pa je popolnoma "naravno", da se ne usedemo vsi, pač pa s sestankom opravimo kar stoje. To velja predvsem za krajše sestanke. Vse uvedene gibalne novosti ocenjujemo kot uspešne in učinkovite. Največje neposredne učinke je zaenkrat opaziti predvsem po sprehodih in aktivnih odmorih, saj se administrativni delavci na delovno mesto vrnejo vedrejši in energetsko bolj opremljeni. Poročajo, da so po sprehodu ali aktivnem odmoru sproščeni in zbrani, posledično pa bolj produktivni.

Tehnični delavci

Naslednja skupina zaposlenih v VIZ pa je tehnični kader. Tudi med njimi je veliko razlik v samem delu, zagotovo pa ima celoten tehnični kader skupni imenovalac in sicer, fizično delo. Tehnični kader v VIZ sestavljajo:

1. Hišnik
2. Kuhar in pomočnik v kuhinji
3. Čistilec

Pri tehničnem kadru smo aktivni predvsem na preventivi. Glede na to, da gre za skupino zaposlenih, ki svoje delo opravlja večinoma v fizični obliki je potrebno, da svoje gibe pri delu izvajajo pravilno. To še posebej velja za dvigovanje težjih bremen. Pri vseh dvigih je najpomembnejša zaščita hrbtenice. Zaščitimo jo tako, da ob dvigovanju bremena, njegovo težo prevzamejo noge in ne hrbtenica. Pozorni moramo biti tudi na ponavljajoča se gibanja, ki so najbolj prisotna pri čistilkah (brisanje miz, čiščenje tal) in pri kuharicah, ko delijo hrano.

Zaključek

Na naši šoli je praksa takšna, da aktiv športnikov, vsaj enkrat letno, pripravi interno izobraževanje za tehnični kader - vezano predvsem na potiskanje in vlečenje vozičkov, prenašanje in dvigovanje težkih bremen. Izobraževanje poteka v šolski telovadnici. Športni pedagogi pripravijo zanimive in dinamične vaje, ki so pomembne za ohranjanje telesne moči, predvsem pa dajo poudarek na pravilni in varni izvedbi posameznega giba. V ta gibanja je vključeno vlečenje, potiskanje, dvigovanje, prenašanje, vzpenjanje in spuščanje po lestvi ipd. Na izobraževanju tehnični delavci sproti usvajajo in obnavljajo prepotrebna gibalna znanja in se še dodatno gibajo. Nekaj podobnega znanja delavci sicer osvojijo tudi na izobraževanju o Varstvu pri delu, a to je le enkrat na več let, kar je za vsakodnevno uporabno premalo.

Literatura

- Backović Jurčan, A. In Verdnik, M. (2017). Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Ocvirk, T., Dolenc, M. in Vedran, H. (2021). Pozitivni učinki telovadbe na sedečem delovnem mestu. *Revija Šport*, 65(3/4), 47 – 53.
- Smernice promocije zdravja na delovnem mestu (Verzija 1.0). (2015). Ministrstvo za zdravje. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf
- Steps to physical activity. (2015). Steps to Wellness: A guide to Implementing the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans in the Workplace. Pridobljeno iz <https://www.cdc.gov/physicalactivity/worksites-pa/tool-kits/pa-toolkit.htm>
- Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R., Jr (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 34(1), 1–8. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434010-00001>
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). (2011). Uradni list RS, št. 34/11. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

UPS, NEKAJ NOVEGA – AEQ METODA

Povzetek: Večino časa delujemo kot roboti, avtomatsko pod vplivom starih navad, ki smo jih razvili v preteklosti kot reakcije na čustvene dogodke. To vpliva na naše fizično (kronične bolečine) in psihično stanje (depresija, jeza, čustvena nestabilnost, anksioznost ...). Na srečo se lahko naša življenja spremenijo na bolje, če le želimo in se odločimo za spremembo. Sodelavka, učiteljica AEQ metode in dihanja osnovne stopnje, je v začetku leta 2024 učiteljem na šoli, kjer sem zaposlena, predstavila AEQ metodo, ki ni le tehnika, ampak potovanje k sebi. AEQ metoda in vaje nas učijo uravnovešati telo in um z zavestnim gibanjem in vedenjem. Prvi korak do spremembe je samozavedanje. Pomembno je, da opazujemo svoje misli, prepričanja, strahove, navade, dejanja, tudi svoje nedelovanje in jih počasi, a vztrajno pričnemo spreminjati. AEQ metoda nam pomaga razumeti in preoblikovati naše življenje. Uči nas, da spremembe zahtevajo čas, pozornost in vztrajnost, vendar prinašajo dolgotrajne koristi na vseh ravneh – od telesnega zdravja do čustvene stabilnosti in kvalitetnih odnosov.

Ključne besede: klinična somatika, senzorno-motorna amnezija, somatske vaje, čustva, dihanje

OOOPS, SOMETHING NEW-AEQ METHOD

Abstract: Most of the time we function like robots, automatically influenced by old habits we developed in the past, as reactions to emotional events. This affects our physical state (chronic pain) and mental well-being (depression, anger, emotional instability, anxiety, etc.). Fortunately, our lives can change for the better if we choose to make a change. My colleague, a teacher of the AEQ method and breathing teacher of basic level, introduced the AEQ method to the teachers at the school where I work at the beginning of 2024. The AEQ Method is not just a technique but a journey towards the self and its exercises teach us to balance body and mind through conscious movements and behaviour. The first step to change is self-awareness. It is important to observe our thoughts, beliefs, fears, habits, actions, even our inaction and slowly but steadily start to change them. The AEQ method helps us to understand and transform our lives. It teaches us that change takes time, attention and persistence, but brings long-lasting benefits on all levels – from physical health to emotional stability and quality relationships.

Keywords: clinical somatics, sensory-motor amnesia, somatic exercises, emotions, breathing

1 Uvod

Z nenehnim povečevanjem zahtev v modernem življenju, ki vključuje hitri tempo, mnoge naloge, večopravilnost ter večje pritiske, se pogosto pozabi na pomembnost telesne in duševne regeneracije. Delo, ki zahteva stalno prisotnost in visoke rezultate, pogosto potisne na stran osebno dobrobit. Medtem pa vedno več ljudi, še posebej učiteljev, izkusi izgorelost, izčrpanost in kronično utrujenost. To ima lahko dolgoročne posledice tako za njihovo telesno kot duševno zdravje. Na tej poti se lahko soočimo z različnimi izzivi, kot so izguba motivacije, občutek nezadostnosti ali občutek, da smo se "zbudili" šele prepozno. Zavedanje, da so takšne faze del normalnega človeškega življenja, pa je prvi korak k zdravljenju. Na tej poti nam lahko pomaga metoda AEQ, ki omogoča povratek k sebi, k telesni in čustveni stabilnosti. Namen prispevka je predstaviti metodo AEQ in pomen rednega izvajanja somatskih gibov, kar nam tudi v starosti pomaga obdržati lahkotno neboleče telo ter živahen mladosten um.

2 Klinična somatika

Thomas Hanna, utemeljitelj klinične somatike, je bil pionir na področju telesne ozaveščenosti in somatskih terapij. V svoji metodologiji je postavil osnovno trditev, da so mnoge telesne težave, kot so bolečine in omejena gibljivost, rezultat zakoreninjenih napačnih telesnih vzorcev in napetosti, ki nastanejo zaradi preteklih izkušenj, travm ali prekomernega stresa. Te napetosti postanejo "ustaljeni" vzorci gibanja, ki omejujejo prožnost telesa in povzročajo bolečine. Klinična somatika, ki jo je razvil, temelji na konceptu, da se telesna gibanja lahko naučimo ponovno reprogramirati, s čimer odpravljamo zakoreninjene napetosti. Ključni element tega pristopa je spoznavanje telesa na globlji ravni, kjer je potrebno aktivno sodelovanje posameznika pri procesu zdravljenja. S pomočjo posebnih somatskih

vaj, ki vključujejo počasne, natančne in zavestne gibe, se telesu omogoči, da se sprostí in ponovno vzpostavi svojo naravno gibljivost. Klinična somatika in ostale somatske metode nam pomagajo razumeti neločljivost uma in telesa. Pomembno je, da posamezne gibe in sklope gibov ponavljamo pozorno in redno, vsak dan. Tako se gibe naučimo nadzorovati, naš senzorno-motorni sistem pa postane boljši. Njegovo znanje pri nas uspešno širi in nadgrajuje učitelj AEQ metode Aleš Ernst.

3 SMA (senzorno-motorna amnezija)

Naša telesa so opremljena s sistemom za sprejemanje in obdelavo podatkov iz okolja. To so senzorno-motorični sistemi, ki se odzivajo na vse vsakodnevne obremenitve in travme z natančno določenimi mišičnimi refleksi. Kadar prihaja do ponavljajočih, dlje časa trajajočih življenjskih obremenitev/travm, lahko refleks povzroči stalno zakrčenost mišic, ki je ne znamo oziroma ne moremo zavestno sprostiti. Temu stanju pravimo senzorno-motorna amnezija (SMA), kar pomeni, da določenih sklopov mišičja ne moremo več zavestno občutiti oziroma nadzirati. Senzorno-motorna amnezija (SMA) je pojav, ki se razvije kot posledica dolgotrajnega stresa, čustvenih travm ali ponavljajočih se telesnih obremenitev, ki vplivajo na naše telesne in čustvene odzive. Ko se telesna napetost zaklene v določenih mišičnih skupinah, to vpliva tudi na čustveno stanje posameznika, saj se čustva in stres pogosto "zapišejo" v telesu. To pomeni, da lahko naše telo zaradi dolgotrajnih obremenitev postane otopelo v smislu zaznavanja čustev, saj smo prisiljeni potisniti ali potlačiti svoja čustva, da bi se spopadli s stresom. Pomembno je razumeti, da se SMA lahko zmanjša in odpravi. Z nižanjem SMA in povečevanjem telesne ozaveščenosti lahko posameznik postopoma obnovi svojo sposobnost čutenja telesa, kar vključuje boljše zaznavanje svojih čustvenih odzivov. To nam omogoča, da postanemo bolj povezani s svojim telesom, kar vodi v večjo čustveno zrelost in boljše obvladovanje stresnih situacij. Ko zmanjšamo SMA in se naučimo čutiti svoje telo, postanemo bolj pozorni na svoje notranje občutke, intuicijo in slutnje. Ti telesni občutki, ki prihajajo iz našega telesa, so pogosto zelo dragoceni kazalci, ki nas vodijo k boljšim odločitvam. Zaupanje v to intuicijo nas vodi k bolj premišljenim in usklajenim odločitvam v vsakdanjem življenju ter k bolj zdravim odnosom, tako s samim seboj kot z drugimi. Ko smo v stiku s svojim telesom in čustvi, postanemo bolj sposobni prepoznavati in se soočati z različnimi izzivi, kar omogoča globlji notranji mir in ravnovesje.

4 Čustva in AEQ

Čustva so naš notranji kompas, ki nas usmerjajo, kako se odzvati na situacije, kdaj postaviti meje, kako vzpostaviti globlje odnose ali se zaščititi pred nevarnostmi. Pomembno je, da čustva razumemo in jih zavestno izražamo, saj nas tako podpirajo pri osebni rasti in ustvarjanju kakovostnih odnosov. Kadar pa jih potlačimo, ne prepoznamo ali izražamo na neprimeren način, lahko postanejo ovira in povzročijo škodo. Lahko se spremenijo v notranje napetosti, ki se kopičijo in na dolgi rok škodijo telesnemu in duševnemu zdravju. Stalni strah lahko povzroči anksioznost, potlačena žalost lahko vodi v depresijo in neizražena jeza v telesno napetost ali kronične bolečine. Učinkovita uporaba čustev pomeni, da jih znamo prepoznati, razumeti njihov pomen in jih izraziti na način, ki podpira reševanje težav in vzpostavljanje povezanosti. Ko se naučimo prepoznavati in sprejemati svoja čustva, postanemo bolj zavestni o tem, kaj nas vodi v določenih trenutkih. To zavedanje nam omogoča, da se ne odzivamo zgolj impulzivno, ampak premišljeno in v skladu s svojimi vrednotami. Poleg tega nas sposobnost izražanja čustev na zdrav način povezuje z drugimi ljudmi, saj jim omogoča, da nas bolje razumejo in se z nami poistovetijo. Čustva, ki jih delimo z drugimi, lahko krepijo odnose, saj ustvarjajo prostor za iskrenost in ranljivost. Vendar pa je pomembno tudi, da se zavedamo, da čustva niso vedno lahka za obvladovanje, še posebej v stresnih ali konfliktnih situacijah. Pomembno je, da ne obsojamo sebe zaradi tega, kar čutimo, ampak se zavedamo, da so čustva naravni odzivi na okolje, v katerem se nahajamo. Ko jih sprejmemo in se jih naučimo upravljati, postanejo naš zaveznik v procesu samospoznavanja in

osebne rasti.

5 Somatske vaje

Cilj izvajanja somatskih gibov je, da se pričnemo zavedati dogajanja in občutij v telesu. Raziskujemo lastne gibe in izboljšujemo zavedanje, kako se počutimo v svojem telesu, kakšen občutek je, ko se premikamo. Kako izvajamo somatske gibe?

Oblečemo udobna in ohlapna oblačila. Poiščemo si miren kotiček, brez zunanjih vplivov. Vaje izvajamo na čvrsti podlagi. Gibe izvajate počasi, nežno in zavestno. Raziskovanje gibov mora biti prijetno, ne utrudljivo. Izvajanje vaj ne sme biti boleče. Če med vajo občutite bolečino, gib preprosto izvedete tako, da mišico napnete do meje udobja. Raziskujte, kje se začne občutek nelagodja, nato se sprostite do popolnega udobja. Po vsaki ponovitvi se popolnoma sprostimo. Med izvajanjem se osredotočamo na trenutni gib, pazimo, da nam misli ne uhajajo k naslednji ponovitvi. Včasih se pojavi rahla bolečina, ker z vajami prebujamo mišice, ki so bile dolgo zakrčene, ki pa po dnevu ali dveh izgine. V primeru, če začutimo tresoč občutek, izvajanje upočasnimo. Pomembna je kakovost gibov. Izvajanje naj bo počasno in gladko. Sami s seboj moramo biti potrpežljivi in ohraniti pozitiven odnos. Gibe izvajamo, kot da smo se pravkar prebudili v novo jutro. Občutek naj bo podoben tistemu, ko zjutraj zazehamo in se pretegnemo.

6 Primer: Vaja – dvig hrbta

Namen vaje dvig hrbta je, da si ponovno povrnemo nadzor nad hrbtnimi mišicami, ki se napenjujejo zaradi vsakodnevnih obremenitev in dolgotrajnega stresa.

A. Ležite na trebuh in položite desno lice na zadnji del leve dlani, desna roka naj počiva ob telesu. Naj vam bo udobno, leva rama naj bo sproščena.

B. Počasi dvignite levi komolec tako visoko, da je še prijetno in začutite napetost mišic ob levi lopatici. Nato komolec počasi gladko spustite nazaj. Ponovite 3–5-krat.

C. Levi komolec naj ostane na tleh, zgornji del telesa dvignite, glava naj sledi. Začutite, kako daleč po hrbtu se vam napenjajo mišice. Trebušne mišice naj bi bile sproščene, medtem ko se hrbtne napnejo, da bi se lahko dvignili. Pozorni bodite na to, da glave ne dvignite z vratom, pač pa hkrati s trupom, ko boste napenjali spodnji del hrbta. Tako ne bo prihajalo do bolečin v vratu. Dvignite se do prijetne napetosti v hrbtu.

D. Počasi dvignite komolec, glavo in roko, kot če bi želeli pogledati čez levo ramo. Desna roka naj bo sproščena. Dvignite se le toliko, da vam je še udobno. Nos naj bo obrnjen proti komolcu. Začutite krčenje zgornjega dela telesa med lopaticami proti spodnjemu delu hrbta. Desna rama naj ostane na tleh. Zategnite hrbet, medtem ko se sprednji del telesa podaljša. Počasi se spustite nazaj na tla in se sprostite. Ponovite 3–5-krat.

E. Dvignite desno nogo, koleno držite iztegnjeno. Začutite, kako se nasprotna rama nekoliko dvigne. Noga in rama naj sodelujeta. Začutite napetost v spodnjem delu hrbta, ko dvignite desno nogo. Spustite jo počasi, spodnji del hrbtnih mišic se podaljša. Popolnoma se sprostite. Ponovite 3–5-krat.

F. Hrbtno stran leve dlani položite pod lice, vdihnite in počasi dvignite roko, glavo in komolec, hkrati pa dvigujte tudi desno nogo. Dvignite se le toliko, da vam je še udobno. Počasi spustite hrbet nazaj na tla. Nadzorujte gibanje, naj bo gladko in skladno. Pazite da ne dvigujete glave z vratom, pač pa hkrati s trupom. Ponovite 3–5-krat.

G. Popolnoma se sprostite in opazujte spremembe v hrbtnih mišicah. Sprostite tudi vrat. Nato vajo ponovite še z drugo stranjo telesa.

7 Dihanje in AEQ

AEQ dihanje izhaja iz tega, da sprememba in prilagoditev čustvenega izražanja zahteva tudi spremembo dihanja. Bolj ko svoje čustveno izražanje prilagajamo svoji okolici, bolj le-to postaja kronično in tako postane kronična tudi spremenjenost in nerealnost našega dihanja. Ko je spremenjeno dihanje enkrat kronično, nad njim nimamo več zavestnega vpliva in postane za nas normalno. S časom pa prav ta “normalnost” dihanja privede do zdravstvenih

težav. Pri večini ljudi pride do nepravilnega dihanja zaradi tega, da z njim držijo pod nadzorom strah, ljubezen ali bes. Dihanje je zrcalo vpliva okolja na nas, čeprav se tega vpliva mogoče niti ne zavedamo. Ravno tu je največja korist učenja AEQ dihanja, ki nam omogoča, da na dihanju opazujemo, kaj vse ni, kot bi moralo biti v našem življenju in odnosih. AEQ dihanje omogoča zavestno spremembo tonusa dihalnih mišic in s tem spremembo dihanja. AEQ dihanje je razvito, oblikovano in usmerjeno v to, da vadeči občuti in razume svoje notranje procese, se jih začne zavedati in lahko nato preide v zavestno spremembo dihanja, s katero vpliva na notranje procese in odnos z okolico. S tem lahko posledično spremeni tudi svoje čustveno izražanje in dvigne svojo čustveno zrelost in učinkovitost. Unikaten pristop AEQ dihanja omogoča postopno ureditev dihanja kljub neprijetnim posledicam sproščanja in preboja mišičnih blokad ter občutenja prej potlačenih čustev in spominov. Omogoča spremembe pulziranja mišičevja in postopoma ureditev dihanja v pravilni trodelni dihalni ritem, ki je usklajen s trenutnim telesnim in duševnim stanjem.

Zaključek

AEQ metoda nam preko vaj in razlage omogoči začutiti in dojeti, kaj je tisto, kar bi morali v življenju opustiti, pustiti za sabo in tako narediti prostor za novo, boljše, lažje, bolj učinkovito. Za sabo lahko puščamo nemoč, nezmožnost biti avtentični, togost, kronične napetosti v telesu, nezmožnost prepoznavanja in izražanja čustev, vzroke za kronične težave in bolezni. Seveda je za to potreben čas in energija, a gre za potovanje v boljšo prihodnost. Je potovanje k boljšemu razumevanju sebe in okolice. S prepoznavanjem in preoblikovanjem vzorcev dihanja, gibanja in čustvovanja omogoča celotno transformacijo, ki izboljša kakovost življenja. Čustvena zrelost po AEQ metodi ne temelji le na razumevanju čustev, temveč na njihovi telesni integraciji in trajni spremembi vedenjskih vzorcev. Čustveno zrela oseba se zaveda, da čustva niso le mentalna zasnova, ki jih je treba razumeti in nadzorovati, temveč življenjska energija, ki omogoča delovanje telesa in vpliva ter določa kakovost življenja. Ko posameznik preseže zgolj intelektualno razumevanje čustev in jih začne tudi telesno integrirati, se njegov notranji svet začne skladno spreminjati. Takrat čustvena zrelost ni več nekaj, kar si razlagamo, temveč postane del načina, kako živimo, čutimo in se odzivamo na svet okoli sebe. V življenju sem si vse razlagala logično, sistematično in predelovala argumente le na razumski ravni. Z AEQ vajami, ki jih redno izvajam že leto dni, pa dajem vedno več pozornosti čustvom, mislim, dožemanju notranjega in zunanjega sveta. Pri izvajanju vaj ne tekmujem z drugimi, zato sem se tudi v življenju prenehala primerjati z drugimi. AEQ vaje so mi omogočile napredek na vseh nivojih bivanja.

Literatura

- Ernst, A. (2018), Lahkotno iz kroničnih bolečin. Brežice: Aleš Ernst s.p.
Hanna, T. (2016), Somatika. Brežice: Založba Primus
McKeown P. (2018), Dober dih. S pravilnim dihanjem do zdravja, moči in vitkosti.

GLASBENA TERAPIJA

*»Glasbena vzgoja je najpomembnejši inštrument, saj ritem in harmonija dospeta do skrivnih delov duše.«
(Platon)*

Povzetek: Vse pogostejše se srečujemo z učitelji, ki so se znašli na točki, ko se počutijo izčrpane, negotove glede svojih sposobnosti in znanj, čutijo pritiske in občutke, da niso kos izzivom s katerimi se vsakodnevno srečujejo. Pomembno je, da poznamo različne načine, s katerimi lahko kot učitelji poskrbimo zase in ohranimo dovolj energije za polno življenje. Ena izmed pomagal za boljšo klimo v razredu in za sproščanje v prostem času, je prav gotovo glasba. S pomočjo glasbe vzpostavljamo in ohranjamo primerno psihično, emocionalno in intelektualno kondicijo. Glasbo organizem zaznava z vsemi organi, ne le s slušnim. Glasba nam velikokrat pomaga, da ustvarimo bolj sproščeno razpoloženje med ljudmi. V svojem prispevku bom predstavila nekaj načinov uporabe glasbe pri pouku, s katerimi lahko povečamo motivacijo učencev, ustvarimo prijetno in sproščeno vzdušje ter tako hkrati poskrbimo za zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja nas samih.

Ključne besede: glasba, pouk, motivacija, sproščeno vzdušje

MUSIC THERAPY

Abstract: More and more often we are confronting the situation whereby teachers are exposed to pressures and feelings that they can no longer meet the challenges of every day work. Therefore it is important to learn about the practises which we as a teachers can use to take care for ourselves and to maintain the level of energy needed to fulfil our professional and personal lifes. One of such tools to reach better level of communication in the class as well to relax ourselves in our free time is definitely use of music. We are able to build and maintain appropriate level of psychological, emotional, and intellectual condition with a help of the music. Music is perceived by human body not only auditory, but with all senses. Music very often helps to create more relaxed mood among people. In my paper I will present couple of ways how to use music within the teaching process, with which the motivation of pupils can be boosted, pleasant and relaxed working environment is created and hereby we also take care of stress factors reduction and the physical and psychological well-being of us - the teachers.

Key words: music, lessons, motivation, relaxed atmosphere

Uvod

Glasba je del našega vsakdanjika, pa naj bo po naši izbiri ali mimogrede. Glasba precej vpliva na naše razpoloženje. Prava glasba ob pravem času nam prinaša veselje in blažilno vpliva na nas. Postavlja nas na noge, kadar smo »na tleh«, in pomirja, kadar smo razburjeni. Lahko nas spravi v jok ali pa spodbudi k hrani, učenju ali ljubezni. Nekatere študije so pokazale, da se srčni utrip uskladi z glasbo, se torej pospeši ali pa upočasni. Glasba vpliva na ritem dihanja, krvni tlak, krčenje želodca in količino stresnih hormonov v krvi. Čeprav se različni ljudje odzivajo različno, mirna instrumentalna glasba na splošno zmanjša telesno odzivnost na stres, medtem ko hitrejša glasba povečuje budnost, živahnost in vznemirjenost.

Glasbena terapija pomaga ljudem v boju proti čustvenim in telesnim posledicam mnogih obolenj. Glasbeni terapevti uporabljajo glasbo za izboljševanje psihičnih stanj. Terapija z glasbo pomaga pri mnogih boleznih. Glasbo uporabljajo, da olajšajo stranske učinke možnih neprijetnih načinov zdravljenja. Glasba lahko med drugim zmanjšuje bolečino in povečuje voljo do življenja. Znanstveniki so odkrili, da se ob navdušenju nad glasbo, ki jo poslušamo, iz hipofize sprošča hormon endorfin. Ugotovili so še, da živčni dražljaji, ki nastanejo zaradi zvočnih valov, "zaobidejo" možganska središča, povezana z zavestnim sprejemanjem odločitev, in potujejo neposredno v nezavedni del, povezan z doživljanji. Glasbo torej sliši tisti del možganov, ki je ključen za neposredno zaznavanje, doživljanje in čutenje. S poslušanjem glasbe lahko dvignemo čustveno stanje, odkrite pa so tudi široke možnosti za terapevtsko uporabo glasbe. Glasbeni ritmi delujejo na ritme avtonomnega živčnega sistema, pri čemer takšna glasba usklajuje delovanje obeh možganskih polovic, sprošča, zbujajo vedro občutje, izboljša pozornost in zmožnost razmišljanja ter krepi zmožnost za sprejemanje intuitivnih odločitev. Počasnejši kot so možganski valovi, bolj smo sproščeni, zadovoljni in mirni. Počasnejše dihanje omogoča večje energetsko in telesno ravnovesje, mir,

obvladovanje čustev, globlje razmišljanje in boljšo presnovo. Izsledki raziskav pričajo tudi o pozitivnih učinkih igranja inštrumenta na intelektualni razvoj. Prav tako zavzema v našem življenju pomembno mesto gibanje. Nujno je za pridobivanje in izražanje občutij, spoznanj, razpoloženj in čustev. Je sredstvo samozavedanja in naraven način izražanja. Gibanje spodbuja domišljijo in ustvarjalnost. Z njim želimo izraziti to, kar se poraja v našem telesu in duševnosti. Gibanje nas povezuje, nudi nam zadovoljstvo, zabavo, hkrati pa razvija harmonijo duha in telesa. Velikokrat gibanje izvajamo ob glasbi. S pomočjo gibalnih dejavnosti lahko usvajamo različna znanja. Nekaj načinov za vključitev glasbe k pouku, ki pomagajo pri spodbujanju pozitivnega vzdušja v razredu ter razvijanju telesnega in duševnega ravnotežja:

1 Gibalnice

Gibalnice so kratke pesmice z dodanimi gibi, ki naj bi pripomogle k popestritvi skupinskega pouka na različnih stopnjah. Prek njih se priporočilo, naj v pouk vnesemo več gibanja, uresničuje na igriv način, čeprav je glavni cilj izvajanja gibalnic možganska in telesna aktivnost. Gibalnice z gibanjem izvajalce sproščajo, aktivirajo, razvijajo mnoga področja možganskih funkcij in zraven še zabavajo. Urijo jih v mnogih glasbeno-ritmičnih, gibalnih in besednih spretnostih. Nekatere so ciljno usmerjene v zbujanje delovanja obeh možganskih polovic, kar je izjemnega pomena pri doseganju boljših učnih in drugih delovnih rezultatov. Gibalnice, zbrane v istoimenskem priročniku, so namenjene vsem starostnim skupinam oziroma vsem, ki se radi poigrajo v paru ali skupini: otrokom, mladostnikom, odraslim in starostnikom. Izvajamo jih lahko na dvorišču, v gozdu, na travniku, ob mizi po kosilu, v podjetju ali v razredu. Ob njih izvajamo določene gibe ali nas vodijo v igro na izpadanje. Dodani gibi so večinoma preprosti: ploski, tleski, koraki, poskoki itd. Vsaka gibalnica motivira udeležence k ustvarjanju novih gibnih, besednih ali ritmičnih kombinacij. Večina gibalnic je zasnovana tako, da je osnovna in najbolj preprosta vaja predstavljena v več različicah z višjo težavnostno stopnjo in je tako primerna tudi za starejše izvajalce. Pri tem je treba biti ustvarjalen, uporabljati domišljijo in premagovati vedno težje naloge. Gibalnice so torej pripomoček, ki dviguje sposobnosti za vsakodnevno delo.

Melodije pesmi so preproste, da jih lahko pojemo kjerkoli in brez spremljave. Besedilo je zasnovano tako, da se v naslednjih kiticah večji del besedila ponavlja, spremeni se le posamezna beseda. To je za izvajalce v veliko pomoč, saj se ni treba veliko ukvarjati s pomnjenjem besedila, ampak lahko pozornost usmerijo k dodanemu gibanju. Nekatere melodije in besedila pa se dobesedno ponavljajo ves čas in tako postajajo motorično ogrodje za izvajanje zahtevanih gibov. Vemo, da je ponavljanje nekega obrazca, v našem primeru pesmice in gibov, kot nekakšna meditativna mantra. To ponavljanje izvajalcu pomaga, da se ob petju sprosti do te mere, da pozabi na to, da sploh poje. Med ponavljajočim se petjem se sprosti trebušna prepona, ki jo naše telo napenja v trenutkih stresa in ogroženosti. Ob petju se začnejo v možganih sproščati dobrodejne snovi, hormoni, kot sta oksitocin in serotonin, ki zmanjšujeta tesnobo, spodbujata dobro voljo in čustva, kot sta samozavest in občutek stabilnosti. Ponavljajoče se petje z gibanjem ima torej vrsto odličnih sprostitvenih učinkov in je lahko preprosta stalna pot do dobrega počutja. Za izvedbo nekaterih gibalnic porabimo le nekaj minut, zato jih lahko s pridom uporabimo v razredu, ko opazimo neaktivnost ali utrujenost učencev.

2 Ples

Plesne in glasbene dejavnosti so odličen način za spodbujanje kreativnosti in izraza skozi gibanje. Praktična gibalno – plesna dejavnost učencev predstavlja neposredno izkušnjo in doživetje plesa – ritma, prostora, oblik, socialnega stika, sprostitev, ustvarjanja, izražanja, sporočanja. Rezultat takšne praktične dejavnosti je zadovoljstvo ter čustven odnos in zanimanje učencev za ples. Nekaj možnosti uporabe plesnih dejavnosti :

- plesni odmor – učenci se lahko ob glasbi razgibajo in s tem zmanjšajo napetost in osvežijo svojo energijo za nadaljnje učenje

- ustvarjalni ples – z gibom izrazimo čustva, kot so veselje, žalost ali jeza. To nam pomaga prepoznati in izraziti svoje občutke ter se na zdrav način soočiti s stresom.
- aerobika – nam pomaga, da se umirimo in sprostimo, hkrati pa izboljšamo svojo telesno držo, fleksibilnost in dihanje.
- skupinski ples oziroma plesne igre z različnimi nalogami ali sinhrono plesanje v skupinah spodbujajo sodelovanje med učenci. Ko med seboj povežemo v plesnih aktivnostih, se izboljšajo socialni stiki in čustvena povezanost, kar pozitivno vpliva na splošno počutje.

3 Tolkalni krog

Raziskave kažejo, da bobnanje krepi imunski sistem, povečuje kognitivno rezervo, krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje fine in grobe motorične spretnosti, zmanjšuje psihosomatske simptome, sinhronizira možganski hemisferi, izboljšuje koordinacijo, pomaga lajšati kronične bolečine, sprošča telesno napetost. S tolkalnim krogom učencem nudimo izkušnjo skupnega igranja, muziciranja in s tem skupne energije. Na ta način osvojijo kar nekaj glasbenih prvin: ritem, pulz, spoznajo različna tolkala in občutijo skupinsko muziciranje. Bobnanje zmanjšuje stres in tesnobo, povečuje čustveno odpornost, krepi pozornost in kontrolo impulzivnosti, izboljšuje abstraktno mišljenje, izboljšuje osredotočenost in koncentracijo, zmanjšuje anksioznost in depresivnost, povečuje čuječnost, izboljšuje analitično mišljenje in spodbuja ustvarjalnost. Ritem je človekova prvina in bobnanje je zabavno.

Franci Krevh, akademski tolkalec in izkušen vodja tolkalnih srečanj za različne starostne skupine in različne profile udeležencev izvaja glasbeno tolkalna srečanja, kjer lahko naenkrat zabobna tudi do 120 udeležencev.

4 Glasbena improvizacija

Učenci se učijo improvizirati z različnimi glasbili ali glasom. Glasbena improvizacija jim omogoča, da preizkusijo različne zvoke, ritme in melodije ter tako razvijajo svojo ustvarjalnost. Lahko izvedemo:

- improvizacijo na različnih instrumentih (klavir, bobni, ksilofon, ukulele ipd.),
- improvizacijo z glasom – učenci se učijo uporabljati svoj glas na različne načine (petje, vokalne tehnike, govorjenje, hrup),
- skupinsko improvizacijo, kjer se učenci medsebojno odzivajo na zvoke in ritme drugih.

Zaključek

Pomembno je poudariti tudi, da imajo različne glasbene zvrsti različne vplive. Klasična glasba spodbudno vpliva na boljšo prostorsko in časovno predstavo, na večjo ustvarjalnost, izboljša znanje matematike, estetski čut, poveča zmožnost izražanja čustev, izboljša verbalne in intelektualne sposobnosti, vpliva na socialne stike in celo na povečanje sposobnosti za učenje tujih jezikov. Ljudske pesmi spodbujajo razločno govorjenje, širijo besedišče in krepijo občutek ugodja in samozavesti. Rock in rap lahko zaradi svoje strukture in ritma pri starejših otrocih pomagata ohraniti zbranost v kaotičnem, nepredvidljivem okolju. Jazz spodbuja kreativnost. Ambientalna glasba pa pomaga zelo discipliniranim, preobremenjenim otrokom, da se sprostijo.

Literatura

- Koban Dobnik, M. (2005). Glasba in gib. Nova Gorica: Educa, Melior
- Rotar Pance, B. (2006). Motivacija – ključ h glasbi. Nova Gorica: Educa Melior
- Sicherl – Kafol, B. (2001). Celostna glasbena vzgoja. Ljubljana: Debora
- <https://www.tolkalnikrog.si/#francikrevh>
- <https://www.nasizbori.si/ucne-pesmi-in-gibalnice-nove-zamisli-za-poucevanje-in-glasbeno-sprostitev/>
- <https://izriis.org/2023/01/13/umetnost-in-otroci-vpliv-glasbe-na-otroke/>

VPLIV SPANJA NA PSIHOFIZIČNO STANJE UČITELJEV V OŠ

Povzetek: Spanje je poleg hrane, vode, gibanja, izločanja, kisika, gibanja in spolnosti osnovna potreba človeka. Je ključno za regeneracijo telesa in uma. Med spanjem v telesu potekajo pomembni telesni procesi, ki vplivajo na počutje in delovanje vsakega posameznika, saj vpliva na fizično zdravje, kognitivne sposobnosti in čustveno stabilnost. V pričujočem članku sem raziskovala, kakšne spalne navade in potrebe imajo učitelji v osnovni šoli na razredni in na predmetni stopnji, kaj najbolj škodljivo vpliva na njihov spanec in katere spremembe sami opažajo, kadar spijo dovolj in kadar spijo premalo.

Ključne besede: delovanje telesa, pomanjkanje spanja, psihofizično počutje, spanje, telesni procesi med spanjem

THE IMPACT OF SLEEP ON THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

Abstract: Sleep is a basic human need, alongside food, water, exercise, excretion, oxygen, movement and sex. It is essential for the regeneration of body and mind. During sleep, the body undergoes important bodily processes that affect the well-being and functioning of each individual, influencing physical health, cognitive abilities and emotional stability. In this article, I have investigated the sleep habits and needs of elementary school teachers in lower elementary education (grades 1 to 5) and upper elementary education (grades 6 to 9), what is most detrimental to their sleep, and what changes they themselves notice when they get enough sleep versus when they do not get enough sleep.

Keywords: body function, body processes during sleep, psychophysical well-being, sleep, sleep deprivation

1 Uvod

Spanec je temeljna fiziološka potreba, ki vpliva na naše zdravje, počutje in delovanje v vsakdanjem življenju. Kljub njegovi ključni vlogi se v sodobni družbi pogosto soočamo s pomanjkanjem kakovostnega spanja, bodisi zaradi hitrega tempa življenja, stresa ali neustreznih spalnih navad. Mnogo ljudi spanje dojema kot nekaj samoumevnega, pri tem pa ne upošteva njegovih dolgoročnih posledic na telesno in duševno zdravje. Pomanjkanje spanja lahko vodi v kronično utrujenost, zmanjšano produktivnost ter poveča tveganje za razvoj resnih bolezni. Razlog, da sem se odločila raziskati to temo, je predvsem naraščajoče število ljudi, ki poročajo o težavah s spanjem, pa tudi lastna opažanja o vplivu spanja na počutje in sposobnost soočanja z vsakodnevnimi izzivi. Pri svojem delu sem imela priložnost slišati različna mnenja in izkušnje glede spanja, kar me je spodbudilo k razmišljanju o tem, kako lahko bolje razumemo in izboljšamo svoje spalne navade. Želela sem raziskati, kaj vse vpliva na kakovost spanja ter kako lahko posamezniki s preprostimi prilagoditvami izboljšajo svojo spalno higieno. V nadaljevanju bom predstavila pomen spanja, njegove fiziološke značilnosti ter vpliv cirkadianega ritma na spalne vzorce. Obravnavala bom tudi težave, povezane s pomanjkanjem spanja, in razširjene spalne motnje, kot je nespečnost. Poseben poudarek bo namenjen vplivu stresa na kakovost spanja ter strategijam, s katerimi si lahko pomagamo do boljšega in bolj obnovitvenega počitka. V empiričnem delu bom predstavila izsledke ankete med učitelji, ki so delili svoje navade, izzive in vpliv spanja na njihovo vsakdanje življenje. Cilj raziskave je osvetliti pomen spanja ter spodbuditi ozaveščenost o njegovi vlogi pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja.

2 Spanec

»Spanec je boljši kot žganec.« (slovenski pregovor)

»Spite dovolj – postanite mlajši.« (ruski pregovor)

»Spanec je edino učinkovito zdravilo.« (Sofoklej, grški dramatik)

»Hrana – hrana telesa. Spanje – hrana življenja.« (ruski pregovor)

Spanje je osnovna biološka in fiziološka funkcija tako človeka kot tudi živali. Brez spanja lahko zdržimo le kratek čas in žal ne moremo spati na »zalogo«. Med spanjem so nekateri

deli možganov bolj aktivni kot med budnostjo, spremenjeno je dihanje, bitje srca, izločanje hormonov, regenerira se telo, kopiči energijo, tvori se spomin. Zadostna količina spanja ljudem omogoča, da dobro funkcionirajo preko dneva. »Spanec je stanje telesa in duha, v času katerega je živčni sistem vsako noč za nekaj ur neaktiven, oči so zaprte, posturalne mišice so sproščene in zavest je skoraj povsem izključena.« (Hobson, 2020, str. 19). Kako vemo, da nekdo spi, je opisal Matthew Walker v svoji knjigi Zakaj spimo: Moč spanja in sanj (2024, str. 53), ko je zapisal, da je položaj telesa oziroma organizma med spanjem večinoma vodoraven, znižan je mišični tonus, kar je najbolj očitno pri mišicah, ki držijo telo pokonci, speči se ne odziva na druge osebe, spanje pa je mogoče brez težav prekiniti. Matthew Walker pravi, da je spanje ob gibanju in primerni prehrani tretji steber zdravja (2024).

Poleg tega spimo znotraj 24-urnega cikla dneva, kar pomeni, da spanje narekuje cirkadiani ritem, ki se sproža v možganih. Cirkadiani ritem je pravzaprav notranja ura v telesu. Je kot neka rutina, ki se ponavlja ob istem času v dnevu z istim sosledjem dogodkov. Prav zaradi teh cirkadianih ritmov ljudje postanemo ob približno enakem času zaspani in ob približno enakem času se zbudimo. Odvija se v naših možganih, natančneje v hipotalamusu. Tu se sprožijo različne aktivnosti, ki vplivajo na celo telo – nadzor telesne temperature, krvni tlak, srčni utrip in izločanje melatonina, spalnega hormona, ki se začne sproščati ob 21. uri, torej ko je zunaj temno. Ponoči je koncentracija melatonina v krvi visoka, podnevi pa komaj zaznavna. Ko zunaj postane svetlo in smo izpostavljeni dnevni svetlobi, začne raven melatonina upadati, dvigne se telesna temperatura, v človeškem telesu se začneta izločati dva hormona, in sicer kortizol, stresni hormon ter hormon dobrega počutja – serotonin. Torej ljudje smo naravnani tako, da spimo v temnem delu dneva in smo pokonci v svetlem delu dneva. Nemalokrat sem slišala predvsem mlade reči, da bodo spali, ko bodo stari, zdaj pa se jim mudi živeti. Pa vendar - zakaj ne moremo izpustiti spanja z našega urnika, čeprav se navidezno med spanjem nič ne dogaja in bi ga lahko označili kot potrato časa? Kako zelo pomembno je spanje pove podatek da prespimo tretjino življenja. Spanje je precej več kot samo počitek in iz tega lahko sklepamo, da ima na nas velik vpliv. Kljub temu mnogi ne spijo dovolj, kar pomembno vpliva na njihovo počutje in zdravje ter delovanje v vsakdanjem življenju.

Koliko časa potrebuje nek posameznik, da se zbudi spočit in naspán, je zelo različno, čeprav bi morali spati približno 8 ur na noč. Zelo pomembno je, da spimo v temi, torej brez svetlobe, ki jo oddaja ulična svetilka ter brez modre svetlobe, ki prihaja iz telefonov, televizorjev ipd. Naše telo med spanjem opravlja zelo zahtevno nalogo. Spanje je pomembno za rast in obnovo telesa, za utrjevanje spomina, za krepljenje imunskega sistema, za delitev celic. Vedno bolj se poudarja dejstvo, da je spanje pomembno za dobro staranje, kar pomeni, da se med spanjem iz možganov izločajo nevrotoksini, ki povzročajo demenco.

Iz tega lahko sklepamo, da je pomanjkanje kakovostnega spanca zelo škodljivo. Ne samo, da smo naslednji dan zaspani in imamo slabšo koncentracijo in fokus, smo tudi slabše odzivni v prometu. Neprespanost vodi v debelost, saj je razmerje izločanja hormonov, ki nadzorujejo lakoto in sitost, porušeno. Oslabljen je tudi imunski sistem. Poleg tega smo veliko bolj razdraženi in občutljivi ter vzkipljivi, kar se pozna pri medsebojnih človeških odnosih. Učenje in pomnjenje je slabše. Če smo kronično neprespani, smo bolj dovzetni za hude bolezni, kot so diabetes, depresija, visok krvni tlak, rakava obolenja, ipd. Skratka, v našem telesu med spanjem potekajo mnogi procesi in naše telo v tem času ne počiva.

Vsako pomlad obeležujemo dan, posvečen spanju, natančneje zadnji petek pred spomladanskim enakonočjem, ko opozarjamo na pomen kakovostnega počitka in njegovega vpliva na zdravje ter dobro počutje.

2.1 Faze spanja

Ljudje spimo v ciklih, ki trajajo 90 minut.

Profesorica doktorica Leja Dolenc Grošelj, dr. med., je profesorica nevrologije in evropska strokovnjakinja za medicino spanja. V radijski oddaji Podobe znanosti (YouTube, Program Ars, 9.2.2024, pogovor je nastal oktobra 2021) povedala, da spanje poteka v več fazah, med

drugim:

- faza mirnega spanja NREM – gre za prehod iz budnosti v spanje, dihanje in srčni utrip se upočasni izloča se rastni hormon in krvni tlak pade
- faza globokega spanja REM - v katerem sanjamo, pospešita se srčni utrip in dihanje. Takrat so možgani najbolj aktivni, to prepoznamo po hitrih premikih oči (Rapid Eye Movement)

2.2 Motnje spanja

Walker (2024, str. 296 - 315) piše, da je motenj spanja več kot sto, med njimi so mesečnost (hoja v spanju, govorjenje v spanju, prehranjevanje v spanju ipd.) nespečnost in narkolepsija. Slednja je nevrološka motnja, pri kateri ima prizadeti hude napade spanja podnevi, tudi med opravljanjem različnih opravil kot so vožnja avtomobila, učenje, kuhanje itd. Daleč najbolj pogosta motnja spanja je nespečnost. O nespečnosti govorimo, kadar se ta pojavlja vsaj trikrat tedensko in traja več kot tri mesece.

Walker nespečnost definira kot nezadostno sposobnost za spanje, kljub temu, da si zanj damo dovolj priložnosti (2024, str. 299). To pomeni, da ljudje vzamejo čas za spanje, vendar nikakor ne morejo spati. Nespečnost delimo na dve vrsti:

- Nespečnost usipavanja, pri kateri težko zaspimo in
- nespečnost zaradi težav z vzdrževanjem spanja (oseba se ponoči pogosto zbujajo).

Značilnosti nespečnosti so naslednje:

- Pojavlja vsaj trikrat tedensko in traja več kot tri mesece,
- slabo funkcioniranje podnevi,
- prisotne niso duševne motnje ali bolezenska stanja, ki povzročajo nespečnost.

2.3 Stres

»Stres ni le zdravstveno stanje, temveč splet telesnih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledica pritiskov, zaskrbljenosti in strahu.« (Battison, 1997, str.6)

S stresom se soočamo vsi, vsak dan. Ločimo med dobrim stresom, ki nas spodbudi k delovanju in opravljanju nalog in slabim stresom, ki ima na naše telo in psiho negativen vpliv.

Kadar smo pod stresom, se izloča stresni hormon kortizol. Kortizol je po delovanju nasproten melatoninu. To pomeni, da visoka stopnja kortizola onemogoča izločanje melatonina, prinaša nam slab spanec, neprespane noči in na dolgi rok nespečnost.

2.4 Priprava na spanje

Tisti, ki nimajo težav s spanjem, se jim na spanje ni potrebno posebej pripraviti. Sicer pa so splošna priporočila naslednja:

- V posteljo se odpravimo vedno ob isti uri. Prav tako se ob isti uri tudi zbudimo.
- Priporočljivo je, da si za odhod v posteljo nastavimo budilko.
- Spimo v temi.
- Spimo v spalnici, v prostoru, ki je namenjen samo spanju.
- Priporočljiva je telesna vadba, vendar najpozneje 3 ure pred spanjem.
- Digitalna razstrupitev - Odstranimo vse elektronske naprave.
- V posteljo ne gremo ne presiti niti ne zelo lačni.
- Pred spanjem se izogibajmo pitju kave, alkohola in pravih čajev ter čokoladi in cigaretam.
- S kratkim popoldanskim dremežem ni nič narobe, če pa si privoščimo dolg spanec, bomo zvečer težje zaspali.
- V spalnici naj bo med 18°C in 22°C
- Pred spanjem si privoščimo toplo kopel ali tuš, dejavnost, ki nas umiri.
- Pred spanjem se skušamo umiriti, tako psihično kot fizično.
- Če ne moremo zaspali, vstanimo in počnimo kaj prijetnega, npr. berimo knjigo.

3 Empirični del

Med svoje sodelavce sem razdelila kratek vprašalnik, v katerem sem zajela vprašanja o njihovih potrebah po spanju, o kakovosti spanja ipd., kot tudi o tem, zakaj ne spijo dovolj, kaj

jim krati spanec ter kakšen vpliv ima spanje na njihovo psihofizično počutje.

V raziskavo je bilo vključenih 30 učiteljev, 25 žensk in 5 moških. Ženske predstavljajo 83-odstotni delež vseh anketirancev, moški pa 17-odstotnega. Omenjeni učitelji poučujejo tako na razredni kot na predmetni stopnji. Na vprašanje, ali stres vpliva na njihov spanec, je 63 odstotkov vseh anketiranih oseb ženskega spola odgovorilo pritrdilno. Kar je zanimivo, je to, da je na isto vprašanje pritrdilno odgovorilo 60 odstotkov anketirancev moškega spola. Iz tega lahko zaključim, da je odstotek moških in žensk, ki so podvrženi stresu, skoraj enak in da stres ni pogojen s spolom, temveč je del človeške narave oziroma človeške psihične strukture. Iz odgovorov učiteljev je razvidno, da anketirani potrebujejo med 7 in 8 ur spanca na noč, da se zbudijo naspani in spočiti. Na vprašanje, koliko ur na noč dejansko spijo, pa so odgovorili precej različno. Število prespanih ur se giblje med 5 in 8.

Odgovori so bili na določena vprašanja zelo različni – npr. na vprašanje koliko časa spijo, vendar me je presenetil zaključek, da količina spanja ni sorazmerna s stopnjo oziroma intenziteto stresa – kar pomeni, da ne glede na to koliko ur vprašani spijo, stres močno vpliva na njihovo počutje.

Največkrat omenjene stresne situacije lahko razdelim na dva dela – na službenega in zasebnega. Kar se tiče službenega dela, so največkrat omenjene naslednje situacije:

- opravljanje novega, nepoznanega dela, udeležba na obšolskih dejavnostih (šola v naravi, tabor),
- vodenje roditeljskih sestankov in govorilnih ur,
- dodatne naloge, ki jih dobijo tik pred zdajci,
- organizacija prireditve,
- kopičenje nedokončanih obveznosti ter obilica dela ob koncu ocenjevalnega obdobja in ob zaključku šolskega leta. Tudi odhod na delo po dopustu in počitnicah med šolskim letom je posebna situacija, ki je za učitelje stresna. Nekaj učiteljev je zapisalo, da jim posebno vrsto stresa predstavlja vzdrževanje dobrih medosebnih odnosov s sodelavci.

V zasebnem življenju kot stresne situacije anketiranci največkrat navajajo bolezen otrok in ožjih družinskih članov, splošne skrbi, vezane na družino, težave v partnerskih odnosih ter finančne težave oziroma nedoseganje želenega življenjskega standarda. Nekateri na vprašanje, katere stresne situacije jim kratijo spanec, niso podali razlage. Nekaj je bilo takih, ki so vprašanje napačno razumeli in nekaj takih, ki dejansko niso podali odgovora. Eno izmed vprašanj je bilo, kako občutijo premalo spanja ali slabo prespano noč. Najpogostejše so navedli utrujenost oziroma pomanjkanje energije, takoj zatem pa večjo razdražljivost. Kot tretji najpogostejši odgovor je sledila slabša koncentracija pri delu in zmanjšana sposobnost opravljanja dela. Drugi odgovori so bili še pomanjkanje motivacije za delo, zaspanost in slabše razpoloženje.

Na vprašanje, zakaj ne spijo toliko ur kot jih potrebujejo, so anketiranci odgovorili, da zvečer opravljajo razna gospodinjstva dela, se pripravljajo na pouk, pišejo zapisnike, izdelujejo učne liste in podobno. Manjko spanca gre tudi na račun družabnega življenja in športnih aktivnosti, ki nanje vplivajo poživljajoče in posledično ne morejo zaspati. Večina anketiranih zvečer zaspí brez posebnih priprav. Pred spanjem najraje berejo, poslušajo mirno glasbo, gledajo filme ali molijo. Tisti, ki težje zaspijo, pogosto posežejo po knjigi ali televiziji, medtem ko se le redki odločijo za meditacijo. Stres ima pri mnogih anketirancih pomembno vlogo pri spanju, saj težje zaspijo ali se ponoči prebujajo. Ni me presenetilo, da nekateri pred spanjem premlevajo stresne situacije in iščejo rešitve, kako bi jih lahko najbolje razrešili, kar jim dodatno otežuje umiritev. Le redki so odgovorili, da nanje stres nima vpliva – zaspijo brez težav in se ne prebujajo.

Zaključek

Spanje je za človeka bistvenega pomena. Med spanjem potekajo pomembni procesi, ki nam ob zadostnem spancu omogočajo, da kvalitetno opravljamo svoje delo, smo čustveno in psihično stabilni, se lažje soočamo s stresom in vsakodnevnimi nalogami ter krepimo imunski sistem in dobro počutje. Ugotovila sem, da ima stres najslabši vpliv na spanje pri

učiteljih ter da gre za to, da učitelji ne spiyo toliko kot bi želeli in potrebovali, pripisat ne samo pripravam na pouk in drugemu delu, ki je povezano z učiteljskim poklicem in ni neposredno vezano na pouk, ampak tudi opravljanju tistih opravil, za katere čez dan zmanjka časa.

Literatura

- Battison, T. (1997). Premagujem stres. DZS. Ljubljana, 1999.
- Dolenc Grošel, L. (2024). Podobe znanja. RTV SLO.
- Hobson, R. (2020). Umetnost spanja. Hiša knjig. Ljubljana, 2020.
- Selakovič, K. (2022). Znanost optimalnega človeškega spanja. <https://aidea.si>
- Walker, M. P. (2017). Zakaj spimo: moč spanja in sanj. Mladinska knjiga, 2024.

VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE V VIZ – KAKO POGOSTO POMISLIMO NA ZAPOSLENE?

Povzetek: Zaposleni v vzgojno-izobraževalnih zavodih (VIZ) se vsakodnevno srečujemo z različnimi stresnimi situacijami. V želji storiti najboljše za svoje otroke, učence in dijake pogosto pozabimo na skrb zase. Zaposleni v VIZ imamo ključno vlogo pri zagotavljanju varnega in spodbudnega učnega okolja za otroke, s katerimi delamo. Naš pozitiven odnos do njih je lahko eden izmed pomembnejših varovalnih faktorjev za otroke, ki prihajajo iz šibkejših socialnih okolij (Čačinovič Vogrinčič, 2008). Da lahko svoje poslanstvo opravljamo na najboljši možen način, se moramo tudi mi na delovnem mestu počutiti varno in sprejeto. Zaposleni, ki so v varnem in spodbudnem okolju, tam ostajajo dlje časa, so bolj kreativni, produktivni in manj pogosto zbolijo (Ministrstvo za zdravje). V prispevku želim predstaviti določene vidike, povezane z ustvarjanjem varnega in spodbudnega okolja za zaposlene v VIZ.

Ključne besede: spodbudno okolje, VIZ, učitelji, PERMA, dobro počutje

SAFE AND STIMULATING LEARNING ENVIRONMENT IN VIZ – HOW OFTEN DO WE THINK ABOUT EMPLOYEES?

Abstract: Employees in educational institutions (VIZ) encounter various stressful situations every day. In our desire to do the best for our children, students and pupils, we often forget to take care of ourselves. Employees in VIZ have a key role in ensuring a safe and stimulating learning environment for the children we work with. Our positive attitude towards them can be one of the most important protective factors for children who come from weaker social backgrounds (Čačinovič Vogrinčič, 2008). In order to carry out our mission in the best possible way, we also need to feel safe and accepted at work. Employees who are in a safe and stimulating environment stay there longer, are more creative, productive and get sick less often (Ministry of Health). In this article, I would like to present certain aspects related to creating a safe and stimulating environment for employees in VIZ.

Keywords: stimulating environment, VIZ, teachers, PERMA, well-being

1 Varno in spodbudno učno okolje

Varno in spodbudno učno okolje lahko opišemo z več različnimi pridevniki, kot so dobro, varno, pozitivno, odprto, podporno. Koncept varnega in spodbudnega učnega okolja se vsebinsko in konceptualno povezuje s pojmom šolske klime oz. kulture. Klima je torej lahko vidik oz. dejavnik učnega okolja, in sicer glede na to, kako dobro oz. slabo se v okolju posameznik počuti. Pozitivni vidiki varnega in spodbudnega učnega okolja se kažejo npr. v dvigu učne uspešnosti otrok, pozitivnejši zaznavi šole s strani otrok (Brejc in Širok, 2019, str. 7; (Dreer, 2023). Bernard (1997) ugotavlja, da imajo šole in učitelji veliko moč in velik pomen pri razvoju rezilientnih oz. čustveno stabilnih, odpornih otrok. Podobno ugotavljajo tudi drugi avtorji (npr. Brejc in Širok, 2019, Čačinovič Vogrinčič, 2008). Dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič (2008) denimo opredeljuje varno spodbudo učitelja kot enega izmed ključnih varovalnih dejavnikov otrok. S svojim odnosom do otroka lahko učitelj pomembno vpliva na zmanjševanje nesposobnih vplivov domačega okolja.

V nekoliko širšem smislu lahko varno in spodbudno okolje v šolah razumemo kot vključujoče okolje, ki je namenjeno vsem deležnikom, ki vstopajo v šolski prostor, torej učencem, staršem, učiteljem in drugim strokovnim sodelavcem (Brejc in Širok, 2019). Učitelj je torej zgolj in samo tisti, ki skrbi za varno in spodbudno okolje za svoje učence. Učitelje je treba podpreti, da bodo lahko in bodo znali otrokom pokazati, da jim je mar zanje (Grah et al. 2017). Bernard (1997) opredeli dva različna vidika, ki gradita čustveno odporne učitelje in ju je treba uresničevati na nivoju šole, to sta podpora učiteljem in profesionalni razvoj. Vodje šol oz. šolski administratorji so tisti, ki lahko veliko pripomorejo k izboljšanju čustvene odpornosti svojih zaposlenih, in sicer tako, da ustvarjajo prostor za izmenjavo mnenj, izkušenj in krepijo pozitivna pričakovanja. Priložnost se učiteljem ponuja tudi v obliki izobraževanja. Znotraj tega naj bi učitelji dobili možnosti in priložnosti videti primere dobre prakse drugih šol (McLaughlin in Talbert, 1993).

2 Zakaj je dobro počutje učiteljev pomembno?

Učitelji bi se večkrat morali vprašati, kako se počutijo, v kolikšni meri so zadovoljni s svojim osebnim življenjem in počutjem na delovnem mestu. Dobro počutje bi lahko opisali kot stanje, v katerem se počutimo zdravo, dobro in zadovoljno (Mercer in Gregersen, 2020). Študije se praviloma ukvarjajo s slabim počutjem učiteljev, npr. z vplivom sresa in izgorelosti. Nekoliko manj raziskav preučuje pomen in učinke pozitivne zaznave počutja učiteljev (Turner in Theilking, 2019). Eden iz med modelov, ki opredeljuje dobro počutje učiteljev, se imenu PERMA. Model je razvil Seligman (2012 v Madeson, 2017), ki je opredelil pet komponent dobrega počutja, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju. Povezava oz. izpolnjenost komponent, ki so združene v modelu PERMA, je pozitivno povezana z vitalnostjo posameznika, njegovim zadovoljstvom z življenjem, zadovoljstvom s pogoji dela in s pripadnostjo organizaciji (Kern et al. 2014 v Madeson, 2017).

2.1 Pozitivna čustva

Pozitivna čustva pomenijo več kot samo biti srečen. Pozitivna čustva vključujejo občutja veselja, ljubezni, ponosa, zanimaja, upanja in hvaležnosti. Do določene mere so »prirojena«, vendar se jih lahko naučimo, da izboljšamo svoje počutje (Fredrickson, 2001 v Madeson, 2017). Pozitivna čustva lahko pomagajo krepiti posameznikovo čustveno odpornost.

2.2. Vključenost

Po Seligmanu (2012 v Madeson, 2017) vključenost pomeni »biti eno z glasbo« oz. z drugimi, besedami biti prisoten v trenutku in biti osredotočen na točno določeno nalogo. Ljudje občutijo ta občutek, ko imajo možnost in priložnost v novih situacijah uporabiti svoje najboljše značajske lastnosti.

2.2 Odnosi

Z odnosi ne mislimo samo na odnos s partnerjem, starši, z otroki, ampak v širšem smislu tudi odnose s sodelavci, z mentorji in s širšo skupnostjo, v katero je posameznik vključen. Ljudje smo socialna bitja, ki tekom svojega življenja stopamo v številne socialne stike. Raziskave kažejo, da so pozitivni odnosi povezani z zmanjšanjem upada kognitivnih funkcij pri starejših (Madeson, 2017). Pozitivni odnosi so tisti, pri katerih ima posameznik občutek pripadnosti, podpore in cenjenosti s strani drugih. Deljenje pozitivnih informacij in svojih uspehov z drugimi ustvarja močnejše medsebojne vezi. Na drugi strani entuziastičen odziv na dobre novice krepí zadovoljstvo in dobro počutje (Madeson, 2017).

2.3 Smisel

Še ena človeška kvaliteta je iskanje smisla. Ljudje želimo imeti občutek vrednosti. Imeti smisel v življenju, pomaga posameznikom, da se osredotočijo na tistve stvari, ki so v življenju resnično pomembne. Ljudje življenjski smisel definirajo različno, nekateri ga vidijo skozi verska in politična prepričanja oz. skozi zahteve svojega poklica. Smisel iščejo v aktivnosti celotne skupnosti ali prostovoljnem delu. Posameznike pri kreiranju smisla vodijo osebne vrednote. Posamezniki, ki poročajo o tem, da imajo smisel v življenju, imajo manj zdravstvenih težav in živijo dlje kot posamezniki, ki ne najdejo življenjskega smisla (Kashdan et al., 2009 v Madeson, 2017).

2.4 Dosežki

Občutek, da smo nekaj dosegli, je povezan s trdim delom, z motivacijo in s prizadevanji posameznika, da doseže zastavljeni cilj. Doseganje ciljev je povezano z dobrim počutjem, saj daje posameznikom občutek ponosa (Seligman, 2012 v Madeson, 2017). Dosežki posameznika so povezani s tem, da imamo željo po doseganju ciljev. Motivacija za njihovo doseganje je praviloma notranja. Pregled številnih raziskav (Thi Minh Ngoc, 2024, str. 241) s področja počutja učiteljev je pokazal, da obstaja pozitivna povezava med odnosi, ki jih vzpostavljajo učitelji in učenci. Njihovi dobri odnosi pomagajo ustvariti spodbudno učno okolje, zaradi

katerega je poučevanje učinkovitejše. Učitelji, ki najdejo smisel v svojem pedagoškem delu, so tudi bolj motivirani za opravljanje svojega dela.

3 Kaj vpliva na dobro počutje učiteljev?

Britanski učitelji poročajo o tem, da so najmanj učinkoviti tisti šolski programi, ki so povezani z določenim problemom, ne naslovijo pa resničnega vzroka za slabo počutje učiteljev. V določenih primerih se je pokazalo, da obvezne delavnice in druženja posegajo v avtonomijo učiteljev, ki je osnovna človeška potreba. Veliko bolj pozitivno so bili učitelji naravnani do spreminjanja šolskih politik, ki bi znižale njihovo delovno obremenitev, kot pa do delavnic, ki bi spodbujale dobro počutje (Brady in Wilson, 2020). Ne samo obseg delovne obremenitve, Ebadijal in Moradkhani (2022) sta opredelili še pet drugih dejavnikov, ki vplivajo na dobro počutje učiteljev, to so: institucionalne avtoritete, sodelavci, institucionalna pravila in regulative ter učenci. Šole pogosto posegajo tudi po drugačnih oblikah spodbujanja dobrega počutja svojih zaposlenih. Kot učinkovite so se izkazale športne aktivnosti, meditacija, terapevtske intervencije. Podporne intervencije so torej ključne pri zagotavljanju dobrega počutja učiteljev in hkrati s tem tudi zmanjševanju stresa in izgorelosti. Učinek takih intervencij je praviloma vezan na počutje posameznika in ne toliko na učinek, ki ga imajo na širšo skupnost (npr. celoten kolektiv) (Avola, Tiina Soini-Ikonen in Jyrkiäine, 2025). Šola oz. ravnatelj šol so tisti, ki lahko poleg implementacije intervencijskih programov za krepitev dobrega počutja učiteljev tudi s svojim vodstvom veliko prispevajo k pozitivni klimi. Raziskovalci iz Avstralije in Nove Zelandije so ugotovili, da učiteljem veliko pomeni, da so slišani in da so njihova mnenja cenjena. Prav tako se pozitivno odzivajo na podporo vodstva pri lastnem profesionalnem razvoju in na to, da imajo možnost podati povratno informacijo o morebitnih spremembah, ki se dogajajo na njihovi šoli (Cann, Riedel-Prabhakar in Powell, 2020).

4 Zaključek

V zadnjem času se v javnih razpravah in na šolah srečujemo z vedno večjimi poudarki na ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja. Zavod RS za šolstvo denimo vodi razvojno nalogo na to temo in vzgojno-izobraževalne zavode napeljuje k uporabi različnih pristopov, namenjenih vzpostavljanju pozitivne šolske klime. Glavnina teh prizadevanj je na ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja za učence. Sama pa opažam, da se tistim, ki moramo skrbeti za pozitivne odnose in pozitivno šolsko klimo, torej učiteljem, posveča bistveno manj pozornosti. Raziskave iz tujine kažejo, da je dobro počutje učiteljev tisto, ki je povezano z ustvarjanjem spodbudnega in varnega okolja za otroke. Učitelj in njegova naravnost do otrok sta lahko ena izmed ključnih varovalnih dejavnikov za otroke iz manj spodbudnih socialnih razmer (Čačinovič Vogrinčič, 2008). Ključnega pomena je torej, da šole poskrbijo tudi za zaposlene. Med nekaj učinkoviti predlogi za vzpostavljanje pozitivne klime naj omenimo t. i. intervencijske dejavnosti (športne aktivnosti, joga, skrb za profesionalni razvoj) in dejavnike, ki so povezani predvsem z vodstvom ustanove (slišati zaposlene, jim nuditi povratne informacije o spremembah na šoli ipd.).

Literatura

- Avola, P., Tiina Soini-Ikonen, T., & Jyrkiäine, A. (2025). Interventions to Teacher Well-Being and Burnout A Scoping Review. *Educational Psychology Review*.
- Bernard, B. (1997). *Turning It Around for All Youth: From Risk to Resilience*. ERIC/CUE Digest.
- Brady, J., & Wilson, E. (2020). Teacher wellbeing in England: teacher responses to school-level initiatives. *Cambridge Journal of Education*.
- Brejc, M., & Širok, K. (Ured.). (2019). *Varno in spodbudno. Zbirka Kakovost v vrtcih in šolah*. Ljubljana: Šola za ravnatelje. Pridobljeno iz <https://solazaravnatelje.si/index.php/dejavnosti/zaloznistvo/zbirka-kakovost-v-vrtcih-in-solah>.
- Cann, R., Riedel-Prabhakar, R., & Powell, D. (2020). A Model of Positive School Leadership to Improve Teacher Wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *SOUSTVARJANJE V ŠOLI: učenje kot pogovor*. Ljubljana: Zavod RS za

šolstvo.

- Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research. *Frontier Psychology*.
- Ebadijalal, M., & Moradkhani, S. (2022). Understanding EFL teachers' wellbeing: An activity theoretic perspective. *Language Teaching Research*.
- Grah, J., F. Rogič Ožek, B. Žarkovič Adlešič, A. Holcar Brunauer, K. Debenjak, J. Bone, R. Vogrinčič idr. 2017. Vključujoča šola: priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Madeson, M. (2017). Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. Pridobljeno iz <https://positivepsychology.com/perma-model/>.
- McLaughlin, M. W., & Talbert, J. E. (1993). Contexts That Matter for Teaching and Learning: Strategic Opportunities for Meeting the Nation's Educational Goals. Center for Research on the Context of Secondary School Teaching.
- Mercer, S., & Gregersen, T. (2020). *Teacher Wellbeing*. Oxford University Press.
- Thi Minh Ngoc, N. (2024). Perma Model and EFL Teachers' Well-Being: A Systematic Review. *Journal of Knowledge Learning and Science Technology*.
- Turner, K., & Theilking, M. (2019). Teacher wellbeing: Its effects on teaching practice and student learning. *Issues in Educational Research*, 938-960.

POMEN PSIHOFIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI V FRIZERSTVU

Povzetek: Sodobni način življenja narekuje hiter tempo, kar vpliva na zdravje in dobro počutje posameznikov, vključno z dijaki frizerskih šol. Digitalizacija in tehnološki razvoj spreminjata način poučevanja, vendar je gibanje še vedno ključno za celostni razvoj mladih. Kljub temu opažamo pomanjkanje gibalne aktivnosti pri dijakih, kar predstavlja izziv za prihodnost. Za bodoče frizerje je skrb za psihofizično zdravje izjemno pomembna, saj njihov poklic zahteva dolgotrajno delo na nogah, uporabo rok in izpostavljenost kemikalijam. Članek izpostavlja ključne ukrepe za ohranjanje zdravja. Fizično zdravje – pravilna drža, ergonomija, zaščita rok in kože, dobra prezračenost delovnega prostora. Duševno zdravje – obvladovanje stresa, sprostitvene tehnike, dobri odnosi s strankami in sodelavci. V izobraževalni proces je mogoče vključiti vsebine o zdravem življenjskem slogu prek medpredmetnega povezovanja: Športna vzgoja in praktični pouk – ergonomske in sprostitvene vaje; Teoretični predmeti – vsebine o anatomiji, fiziologiji, kemijskih lastnostih izdelkov; ZNŽ (Zdrav način življenja – preprečevanje poklicnih bolezni, prva pomoč, prehrana). Poudarek je tudi na praktični izvedbi, kot so projekti, delavnice in simulacije delovnih situacij, ki dijakom omogočajo, da se naučijo skrbeti za svoje zdravje že med izobraževanjem. Poleg tega so predlagane spremembe v šolskem okolju, kot so kotički za sprostitev, dostop do zdravih obrokov in aktivna vloga dijakov pri uvajanju izboljšav. Članek tako ponuja konkretne rešitve za izboljšanje zdravja in dobrega počutja bodočih frizerjev ter spodbuja dolgoročno vzdržnost njihove kariere.

Ključne besede: frizer, psihofizično zdravje, praktični pouk, ergonomske vaje, spremljava

THE IMPORTANCE OF PSYCHOPHYSICAL PREPARATION IN HAIRDRESSING

Abstract: Modern lifestyle dictates a fast pace, which affects the health and well-being of individuals, including students of hairdressing schools. Digitalization and technological development are changing the way of teaching, but movement is still key to the holistic development of young people. Nevertheless, a lack of physical activity is visible among students, which poses a challenge for the future. Taking care of their psychophysical health is extremely important for future hairdressers, as their profession requires working long hours standing, the use of hands and exposure to chemicals. The article highlights key measures for maintaining good health. Physical health – correct posture, ergonomics, protection of hands and skin, good ventilation of the workplace. Mental health – stress management, relaxation techniques, good relationships with clients and colleagues. Content covering the topic of a healthy lifestyle can be included in the educational process through cross-curricular integration: Physical education and practical lessons – ergonomic and relaxation exercises; Theoretical subjects – content about anatomy, physiology, chemical properties of products; Healthy lifestyle – prevention of occupational diseases, first aid, nutrition. There is also an emphasis on practical implementation, such as projects, workshops and work simulations, which allow students to learn to take care of their health already during their educational process. In addition, changes to the school environment are proposed, such as relaxation areas, access to healthy meals and an active role for students in implementing improvements. The article thus offers concrete solutions to improve the health and well-being of future hairdressers and promotes the long-term sustainability of their careers.

Keywords: hairdresser, psychophysical health, practical lessons / practical training, ergonomic exercises, supervision

1 uvod

Bodoči frizerji ne bodo več samo mojstri striženja, ampak bodo morali obvladati širok spekter znanj in veščin, saj se industrija hitro razvija. Tukaj je nekaj ključnih trendov, ki bodo oblikovali poklic:

- tehnološke inovacije – 3D simulacije pričesk, AI-svetovanje za nego las,
- ekološka usmerjenost – Bio in veganski izdelki, trajnostne tehnike barvanja, zmanjšanje odpadkov,
- personalizacija storitev – Svetovanje na podlagi analize las in kože, prilagojeni tretmaji,
- multidisciplinarnost – Frizerji kot celostni svetovalci za videz, vključno z nego las, stilom in ličenjem.

Da bi frizerji prihodnosti uspešno sledili trendom, mora biti izobraževanje:

- praktično in sodobno – Veliko dela v salonih, vključevanje najnovejših tehnik,
- tehnično dovršeno – Znanje o novih materialih, tehnologijah in postopkih,

- kreativno in prilagodljivo – Razvoj estetskega občutka in sposobnost ustvarjanja unikatnih stilov,
- podprto z digitalnimi orodji – Uporaba AR/VR za testiranje pričesk, digitalno trženje za samostojne frizerje,
- trajnostno naravnano – Poudarek na ekoloških izdelkih, recikliranje embalaže in od strižnih las ter trajnostnih metodah dela.

Frizer prihodnosti ne bo samo nekdo, ki striže in barva, ampak bo celostni stilist in svetovalec. Ne smemo pa pozabiti na skrb za zdravje in dobro počutje, kar je pri frizerjih izjemno pomembno, saj je to fizično in psihično zahteven poklic. Frizerji veliko časa preživijo na nogah, delajo z rokami in so v stalnem stiku s kemikalijami ter različnimi ljudmi.

2 Kako bi lahko frizerji že sami skrbeli za svoje zdravje in dobro počutje?

2.1 Fizično zdravje

Pravilna drža in ergonomija – Dolgotrajno stanje lahko povzroči težave s hrbtenico in sklepi, zato je pomembno:

1. Uporaba ergonomskih stolov in podlog proti utrujenosti. Pravilna uporaba pripomočkov
2. Redno raztezanje in vaje za krepitev hrbta in nog (navajanje bodočih frizerjev na redno preventivno vadbo z raztezanjem in vajami za moč).
3. Pravilna drža pri striženju in sušenju las (pri izvajanju praktičnega pouka ozavestiti zdravo in pravilno telesno držo). Zaščita rok in kože – Stik s kemikalijami (barve, belila) lahko povzroči alergije in poškodbe kože.
1. Uporaba zaščitnih rokavic pri delu z barvami in kemikalijami (striktna skrb in zahteve pri pouku).
2. Vlaženje in nega rok po vsakem umivanju.
3. Izbira nežnih in ekoloških izdelkov.

Dihalne poti in varnost – Aerosoli, spreji in kemikalije lahko škodujejo dihalom.

1. Dobro prezračen prostor ali uporaba prezračevalnikov pri delu s kemičnimi izdelki.
2. Izogibanje agresivnim sestavinam in uporaba naravnih alternativ.

Vse našteto integrirati v pouk od začetka do konca šolanja.

2.2 Duševno zdravje in stres

Upravljanje s stresom – Frizerji se srečujejo z zahtevnimi strankami, hitrim tempom dela in pričakovanji glede popolnega rezultata.

1. Postavljanje meja – določanje realnih pričakovanj s strankami.
2. Učenje tehnik sproščanja (dihalne vaje, meditacija). Dijaki se lahko tehnik naučijo pri več predmetih, nekaj vsebin pa mora biti prisotnih tudi med izvajanjem praktičnega pouka.
3. Redni odmori in prosti dnevi za regeneracijo (vikendi, daljše počitnice,...).
4. Vključevanje kratkih refleksijskih vaj, kjer si dijaki zapišejo, kako se počutijo med in po praktičnem delu/pouku, ter kakšen vpliv ima njihova telesna drža in aktivnost na njihovo počutje. Dobri odnosi s strankami in kolektivom – Komunikacija in prijetno delovno okolje zmanjšata stres.
1. Razvoj socialnih veščin za lažje delo s strankami.
2. Podpora sodelavcev in dober timski duh.
3. Raznolikost pri delu – izogibanje monotoniji s kreativnimi projekti.

Predlog za izvedbo delavnic za dobro komunikacijo.

3 Strategije za medpredmetno povezovanje

Do oblikovanja strategij bi morali priti pred pričetkom šolskega leta in v mesecu avgustu pripraviti akcijski načrt. K sodelovanju bi povabili aktivne s katerimi bi potem skupaj sooblikovali načrt.

1. Povezava med športno vzgojo in praktičnim poukom:
 - Ergonomske vaje: V okviru športne vzgoje se lahko izvajajo specifične vaje, ki so prilagojene potrebam frizerjev, kot so raztezne vaje za hrbtenico, ramena in zapestja. Te vaje lahko nato dijaki prenesejo v praktični pouk, kjer lahko uporabljajo med delom v salonu. Predvsem pa je pomembna redna posameznikova skrb za zdravje in dobro počutje.

- Tehnike sproščanja: Učitelji športne vzgoje lahko dijake naučijo tehnik sproščanja in obvladovanja stresa, ki jih lahko uporabijo pred ali po praktičnem delu oz. v katerem koli času v dnevu.

2. Povezava med teoretičnimi predmeti in praktičnim poukom:

- Anatomija in fiziologija: Predmet OFRIt, ZNŽ lahko vključujeta vsebine o mišično-skeletnem sistemu, kar pomaga dijakom razumeti, kako pravilna drža in gibanje vplivata na njihovo zdravje.

- FRIt: Razumevanje kemijskih lastnosti izdelkov, ki jih frizerji uporabljajo, omogoča boljšo zaščito pred škodljivimi vplivi in pravilno uporabo zaščitne opreme.

3. Povezava z ZNŽ:

- Preventiva pred poklicnimi obolenji: Vključitev vsebin o prepoznavanju in preprečevanju poklicnih bolezni, kot so dermatitis, alergije in mišično-skeletne motnje.

- Prva pomoč: Usposabljanje dijakov za nudenje prve pomoči v primeru poškodb pri delu. Praktična izvedba:

- Projektno delo: Dijaki lahko pripravijo projekte, kjer raziskujejo vpliv ergonomije na delo frizerja in predstavijo rešitve za izboljšanje delovnih pogojev.

- Delavnice in seminarji: Sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki, kot so medicinsko osebje iz ZD Šiška ali ergonomi, ki lahko ponudijo dodatna znanja in praktične nasvete.

- Simulacije delovnih situacij: V varnem učnem okolju dijaki preizkusijo pravilne tehnike dela, upoštevanje sanitarno higienskih predpisov, uporabo zaščitne opreme, uporaba ortopedске obutve in ustrezne telesne drže.

S takšnim celostnim pristopom se bodoči frizerji že med izobraževanjem naučijo skrbeti za svoje zdravje, kar jim omogoča dolgotrajno in uspešno kariero.

Zaključek

Celostni pristop k izobraževanju bodočih frizerjev, ki vključuje tako fizično kot duševno zdravje, predstavlja temelj za preprečevanje poklicnih bolezni in ohranjanje dolgoročne delovne sposobnosti. Z integracijo praktičnih vaj, ergonomskih rešitev in tehnik za obvladovanje stresa v učne načrte se dijaki opremijo ne le s strokovnimi znanji, temveč se tudi naučijo skrbeti zase in ustvariti zdravo delovno okolje. Posebno vrednost članka predstavlja vključitev anketnega vprašalnika, s katerim se spremlja napredek dijakov pri sprejemanju zdravih navad in prilagajanju novim izobraževalnim pristopom. Redna analiza zbranih podatkov omogoča prilagajanje učnih metod in zagotavljanje nadaljnje podpore, kar prispeva k trajnostni in uspešni karieri v hitro spreminjajoči se frizerski industriji.

Literatura

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). (2011). Uradni list RS, št. 43/2011. Pridobljeno iz <https://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

Ergonomija. (n.d.). Fakulteta za vede o zdravju, Univerza na Primorskem. Pridobljeno iz <https://fvz.upr.si/ergonomija-raziskovanje/>

Srednja frizerska šola Ljubljana. (n.d.). Frizer. Retrieved February 24, 2025, from <https://www.frizerska.si/>

Horvat, A. (2016). Stres in obremenitve v storitvenih poklicih: Primer frizerske industrije. Maribor: Univerza v Mariboru.

Potočnik, I., & Zupančič, T. (2019). Inovacije in izobraževanje v frizerskem poklicu. Ljubljana: Fakulteta za umetnost in oblikovanje.

Jereb, S. (2020). Trajnost in digitalizacija v frizerski industriji. Koper: Nova založba.

Kovač, P. (2021). Vpliv digitalizacije na izobraževanje in zdravje dijakov. *Journal of Modern Education*, 18(2), 101–115.

ZD Šiška. (n.d.). Delavnice o ergonomiji in prvi pomoči v frizerski industriji. ZD Šiška.

Priloga 1
Anketni vprašalnik
Spremljava napredka dijakov

Osnovni podatki

Ime in priimek: _____

Razred: _____

Šolsko leto: _____

Mesec – september (ob koncu meseca)

Datum: _____

1. Gibalna aktivnost:

(Označi, koliko si bil/-a aktiven/-a ta teden)

☐ 1 – nič

☐ 2 – 1 do 2-krat

☐ 3 – več kot 2-krat

2. Izvajanje ergonomskih vaj in raztezanja:

☐ 1 – dnevno

☐ 2 – 3-krat tedensko

☐ 3 – 1 do 2-krat tedensko

☐ 4 – ne izvajam vaj

3. Skrb za pravilno držo pri delu:

☐ 1 – dnevno

☐ 2 – 3-krat tedensko

☐ 3 – 1 do 2-krat tedensko

☐ 4 – ne izvajam vaj

4. Zdrava prehrana:

(Opiši, ali so tvoji jedilniki zdravi in uravnoteženi)

Odgovor: _____

5. Duševno zdravje:

(Zapiši, kako skrbiš za svoje duševno zdravje – npr. tehnike sproščanja, obvladovanje stresa, odnosi s sošolci in učitelji)

Odgovor: _____

Ob koncu šolskega leta

1. Kaj sem izboljšal/-a pri svojem zdravju in delu?

Odgovor: _____

2. S katerimi težavami sem se srečal/-a in kako sem jih rešil/-a?

Odgovor: _____

3. Ali upoštevam ergonomske smernice pri delu (kako)?

Odgovor: _____

4. Ali čutim kakršnokoli nelagodje (npr. bolečine v hrbtu, rokah, vratu)?

Odgovor: _____

5. Kaj lahko še izboljšam pri svoji drži in tehnikah dela?

Odgovor: _____

6. Kako mi pri tem pomagajo učitelji, mentorji, sošolci?

Odgovor: _____

7. Kaj sem se naučil/-a o pomenu gibanja in ergonomije za svoje zdravje?

Odgovor: _____

8. Kaj bi si želel/-a izboljšati naslednje šolsko leto?

Odgovor: _____

Ta strukturiran vprašalnik omogoča celosten vpogled v spremembe in napredek dijakov skozi šolsko leto. Redna analiza odgovorov prispeva k izboljšavam v izobraževalnem procesu, saj na podlagi zbranih podatkov lahko prilagajamo vsebine in metode pouka, s čimer se spodbuja trajnosten razvoj in dobro počutje bodočih frizerjev.

Primer - vaje za križ – za moč

Lezite na hrbet, pokrčite obe nogi, napnite trebušne mišice in pritisnite križ ob podlago. Štejte do pet in nato mišice sprostite.

Lezite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite glavo proti prsnemu košu in ramena od tal. Križ ob tem pritisnite ob podlago. Položaj zadržite 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.

Lezite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite medenico in stisnite zadnjico. Zadržite 5 sekund, nato se sprostite.

Lezite na hrbet. Eno nogo pokrčite, z nasprotno roko poskušajte odriniti pokrčeno nogo.

Lezite na bok, spodnjo nogo pokrčite. Zgornjo nogo iztegnite in jo dvigujte od tal.

Lezite na trebuh, roki stegnite naprej, celo potisnite ob podlago. Hkrati dvignite levo roko in desno nogo. Ves čas glejte v tla. Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.

Postavite se v stirinožni položaj. Stisnite trebušne mišice, iztegnite eno nogo nazaj (vzporedno s podlago). Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.

Raztezne vaje za križ

Lezite na hrbet, nogi pokrčite v kolku in kolenu. Koleni objemite z rokama in nogi pritegnite k prsnemu kosu.

Lezite na hrbet. Upognite koleno ene noge, drugo nogo iztegnite na podlago. Objemite stegno pokrčene noge in nogo potisnite proti prsnemu košu. Med izvajanjem te vaje nogi zamenjajte.

Postavite se v stirinožni položaj. Zaokrožite hrbtenico, trebuh vlečite in glavo potegnite med ramena; položaj zadržite. Nato spustite hrbtenico mehko navzdol, glavo dvignite in raztegnite vrat.

Vaje za vrat – izboljšanje gibljivosti in raztezne vaje za vratne mišice

Glavo in vrat držite sproščeno, glejte naravnost predse. Nato potisnite glavo nazaj, ne da bi jo upognili, tako da pridejo ušesa nad ramena. Z lahkim pritiskom rok na brado povečajte pomik glave nazaj.

Glavo in vrat upognite čim bolj nazaj tako, da pogledate proti stropu. Glavo in vrat upognite naprej, z brado se poskušajte približati prsnemu košu. Roki sklenite na zatilju in izvedite dodatni pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na zadnji strani vratu.

Glavo in vrat upognite proti desni rami, kot bi se z ušesom hoteli dotakniti rame, ramen ne premikajte. Z desno roko objemite glavo na levi strani in izvedite dodaten pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na levi strani vratu. Enako vajo ponovite z upogibom v levo stran.

Glavo in vrat obrnite v levo stran, kot bi hoteli pogledati preko levega ramena. Z dlanjo leve roke z dodatnim pritiskom na desno lice povečajte zasuk toliko, da začutite rahel nateg vratnih mišic. Enako vajo ponovite z obratom glave v desno stran.

Vaje za vrat - vaje za moč vratu

Glavo in vrat poskušajte upogniti naprej, z rokama na čelu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na sprednjem delu vratu.

Glavo in vrat poskušajte upogniti nazaj, z rokama na zatilju gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na zadnji strani vratu.

Glavo in vrat poskušajte nagniti k desnemu ramenu, z desno dlanjo na desnem licu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na desni strani vratu. Enako vajo ponovite na levi strani.

Glavo in vrat poskušajte obrniti k desnemu ramenu, s pritiskom desne dlani na desno stran cela preprečujte gib tako, da čutite napetost v vratnih mišicah.

VZROKI ZA BOLEČINE V HRBTENICI, PRAVILNO DVIGOVANJE BREMEN IN SAMOPOMOČ OZIROMA VAJE ZA LAJŠANJE BOLEČIN V HRBTENICI

Povzetek: Hrbtenica je ključna za podporo in gibljivost telesa, vendar je pogosto izpostavljena tveganju zaradi nepravilnih navad, kot so slaba telesna drža, nepravilno dvigovanje bremen in dolgotrajno sedenje. Članek raziskuje navade učencev glede drže telesa in dvigovanja bremen ter njihov vpliv na zdravje hrbtenice. Teoretični del članka poudarja pomen pravilne drže in dvigovanja bremen, vadbe in utrjevanja mišic za ohranjanje zdrave hrbtenice ter preprečevanje bolečin v prihodnosti. Na podlagi raziskave med sedmošolci lahko pričakujemo, da bodo težave s hrbtenico v prihodnosti še pogostejše, če mladostniki ne bodo spremenili svojih navad.

Ključne besede: bolečine v hrbtenici, dvigovanje bremen, pritiski na hrbtenico, navade mladostnikov, vaje za lajšanje bolečin v hrbtenici

CAUSES OF BACK PAIN, PROPER LIFTING TECHNIQUES, AND SELF-HELP OR EXERCISES FOR RELIEVING BACK PAIN

Abstract: The spine is crucial for supporting and enabling body movement, but it is often exposed to risks due to poor habits such as bad posture, improper lifting techniques, and prolonged sitting. This article explores students' habits regarding body posture and lifting techniques and their impact on spinal health. The theoretical part of the article emphasizes the importance of proper posture and lifting techniques, exercise, and muscle strengthening to maintain a healthy spine and prevent future pain. Based on research among seventh-graders, it is expected that spinal problems will become more common in the future if adolescents do not change their habits.

Keywords: Back pain, lifting techniques, pressures on the spine, students' habits, exercises for relieving back pain

Uvod

Hrbtenica je eden najpomembnejših delov človeškega telesa, saj zagotavlja podporo, gibljivost in zaščito hrbtenjače. Kljub njeni izjemni prilagodljivosti in moči pa jo številni vsakodnevni dejavniki, katerim ne posvečamo dovolj pozornosti, izpostavljajo tveganju za poškodbe ali degenerativne spremembe. Med pogostejše vzroke težav s hrbtenico poleg prirojenih okvar hrbtenice sodijo nepravilna telesna drža, nepravilno dvigovanje bremen ter dolgotrajno sedenje v prisilnih položajih. Ti dejavniki lahko vodijo v kronične bolečine, zmanjšano gibljivost in resne zdravstvene zaplete. V empiričnem delu članka bom natančneje predstavila odgovore učencev o njihovih navadah, vedenju o pravilnem dvigovanju bremen in njihovi drži, saj navade v mladosti zelo vplivajo na morebitne bolečine v hrbtenici. V teoretičnem delu članka bom predstavila vpliv nekaterih pogostih nepravilnih gibov na zdravje hrbtenice ter možne načine, kako lahko s pravilnimi pristopi zmanjšamo tveganje za težave.

Uvod v empirični del

Pri učencih in mladostnikih pogosto opazimo pomanjkanje skrbi za pravilno držo in splošno zdravje. Odločila sem se raziskati vedenje učencev naše šole. Za vzorec sem izbrala sedmošolce, saj verjamem, da so v tej starosti še vedno dovzetni za spremembe in razmislek o svojem zdravju. Učenci so odgovarjali na vprašanja v času ur oddelčne skupnosti v mesecu februarju 2025. Zbrala sem odgovore 28 učencev in 19 učenk starih 12 (74,5 %) in 13 let (25,5 %).

Raziskovalna vprašanja in rezultati

1. Kdaj je pomembna pravilna drža telesa? (Možnih je več odgovorov.)

Možni odgovori	Učenci: št. odgovorov	Učenske: št. odgovorov	Skupaj
a. pri hoji	18 (64, 3 %)	15 (78,9 %)	33 (70 %)
b. pri sedenju	21 (75 %)	19 (100 %)	40 (85,1 %)
c. pri športu	8 (28,6 %)	9 (47,4 %)	17 (36,2 %)

d. pri nošenju bremen	12 (42,9 %)	12 (63,2 %)	24 (51 %)
e. pri dvigovanju bremen	14 (50 %)	13 (68,4 %)	27 (57,4 %)
f. pravilna drža telesa ni pomembna, ko mirujemo (npr. ležimo, sedimo)			
	2 (7,1 %)	3 (15,8 %)	5 (10,4 %)

Drža telesa je pomembna v vseh navedenih primerih. Predvidevala sem, da bodo učenci večinoma menili, da je drža telesa ključna pri sedenju in dvigovanju bremen in da pri mirovanju ni pomembna. Kar 85,1 % učencev meni, da je drža pomembna pri sedenju. Rezultat je bil pričakovan, saj učenci veliko dneva presedijo in se tudi v šoli drži pri sedenju posveča pozornost že v prvem razredu. Presenetil me je drugi najbolj pogost odgovor pri hoji, saj menim, da veliko mladostnikov ne posveča pozornosti drži telesa med hojo. Sledila sta odgovora o drži pri dvigovanju bremen in nošenju bremen, ker ti temi obravnavamo v šoli in vsakdanjem življenju. Zanimivo je, da skoraj polovica deklet ve, da je drža pomembna tudi pri športu, medtem ko je delež pritrdilnih odgovorov fantov nižji. Vzrok vidim v tem, da dekleta bolj celostno gledajo na športne aktivnosti in tudi pri športu pazijo na držo, saj so bolj obremenjene z videzom. Pri zadnji postavki sem pričakovala višji odstotek odgovorov. Razlog je podan odgovor v oklepaju, kjer sem zapisala tudi sedenje. Tri učenke in en učenec so označili, da je drža pri sedenju pomembna, a hkrati menijo, da pri mirovanju ni pomembna.

2 Katere dvigovanje bremen je pravilno?

Predvidevala sem, da bodo učenci v veliki večini odgovorili, da je pravilno dvigovanje bremen s pokrčenimi koleni in čimbolj zravnano hrbtenico. Hipoteza je bila potrjena, saj je 93,6 % (od tega 89,3 % fantov in 100 % deklet) označilo pravilen odgovor. Le trije fantje (6,3 %) so označili odgovor b. V šoli in vsakdanjem življenju se govori o dvigovanju bremen in ga posledično učenci poznajo.

3. Ali lahko zaradi nepravilne drže in dvigovanja bremen pride do sprememb v hrbtenici in bolečin?

Pričakovala sem, da bo večina odgovorov negativnih. Vendar so učenci in učenke v 76,6 % primerov odgovorili pritrdilno (71,4 % učencev in 82,2 % učenek). Samo 23,4 % vseh udeležencev ankete je odgovorilo ne. Tudi pri tem vprašanju je razvidno, da je večina učencev seznanjena s posledicami nepravilne drže in napačnega dvigovanja bremen.

4. Koliko ur na dan povprečno uporabljaš mobilni telefon?

Možni odgovori	Učenci: št. odgovorov	Učenke: št. odgovorov	Skupaj
a. manj kot 1 uro	2 (7,1 %)	1 (5,3 %)	4 (8,5 %)
b. 1 – 2 uri na dan	14 (50 %)	12 (63,2 %)	26 (55,3 %)
c. 2 – 3 ure na dan	6 (21,4 %)	3 (15,8 %)	9 (19,1 %)
d. več kot 3 ure na dan	6 (21,4 %)	3 (15,8 %)	9 (19,1 %)
e. mobilnega telefona ne uporabljam	0	0	0

Predpostavljala sem, da bo večina odgovorov c (uporaba telefona 2 – 3 ure na dan). Če upoštevam odgovore učencev, jih največ uporablja telefon eno do dve uri na dan. Seveda bi za natančno oceno bilo potrebno preveriti čas uporabe na samih telefonih. Iz rezultatov je razvidno, da fantje porabijo več časa na telefonih. Dejstvo, da kar velik odstotek učencev in učenek nameni telefonu več kot tri ure na dan, opozarja na morebitno odvisnost od mobilnih naprav.

5. V kakšnem položaju si večinoma, ko uporabljaš mobilni telefon?

Moja hipoteza je, da večina učencev uporablja telefon predvsem sede. To drži, saj le en učenec (2 %) uporablja mobilni telefon večinoma stoje, pri uporabi sede in leže pa je manjša razlika od pričakovane. Večinoma sede uporablja telefon 57,4 % anketirancev (53,6 % učencev in 63,2 % učenek), leže pa kar 40,4 % anketirancev (42,9 % učencev in 36,8 % učenek). Z vidika drže in obremenitve hrbtenice je to željen rezultat, saj leže hrbtenica ni izpostavljena enakim silam.

6. Ali s sklonjeno glavo pri uporabi mobilnega telefona močno obremenjuješ svojo hrbtenico?

Predvidevala sem, da bo večina učencev na vprašanje odgovorila ne, ker ne razmišljajo o drži, ko so zatopljeni v ekrane. Vendar je kar 59,6 % anketiranih (64,3 % učencev in 52,6 % učenek) odgovorilo pritrdilno. Predvidevam, da je bil odgovor večinoma da zaradi vprašalnika, kjer so se vprašanja navezovala na pravilno držo in težave s hrbtenico.

7. Ali zaradi sklonjene glave pri uporabi mobilnega telefona lahko dobiš glavobole?

Moja hipoteza je bila, da bo večina učenek in učencev odgovorila z ne. Vendar je presenetljivo visok delež učencev (59,6 %) seznanjen s pojavom glavobolov, povezanih z držo vratu. Kar 64,3 % učencev in 52,6 % učenek je odgovorilo pritrdilno. Predvidevam, da so zaradi morebitnih težav sami poiskali odgovore na spletu in so posledično seznanjeni z držo kot možnim vzrokom glavobolov.

8. Ali zaradi sklonjene glave pri uporabi mobilnega telefona lahko pride do poškodbe hrbtenice v predelu vratu?

Tudi pri tem vprašanju sem pričakovala, da bo večina odgovorov negativnih. Hipoteza je bila potrjena le pri učenkah, saj jih je 57,9 % odgovorilo z ne. Medtem ko je pri učencih bilo zanikanih odgovorov 50%. Skupaj je torej 53,2 % vseh anketirancev odgovorilo z ne. Presenetljivo velik delež učencev (46,8 %) se zaveda, da lahko neprimerna drža vratu med uporabo telefona vodi do poškodbe hrbtenice. Predpostavljam, da so tudi pri tem vprašanju učenci pritrdilno odgovorili zaradi samega vprašalnika o težavah s hrbtenico.

9. Koliko bi ocenil/a, da imaš upognjen vrat pri uporabi mobilnega telefona?

Možni odgovori	Učenci: št. odgovorov	Učence: št. odgovorov	Skupaj
a. 0 stopinj	5 (17,9 %)	3 (15,8 %)	8 (17 %)
b. 16 stopinj	15 (53,6 %)	12 (63,2 %)	27 (57,4 %)
c. 30 stopinj	6 (21,4 %)	3 (15,8 %)	9 (19,1 %)
d. 45 stopinj	2 (7,1 %)	1 (5,3 %)	3 (6,4 %)
e. 60 stopinj	0	0	0

Kot sem pričakovala, je večina učencev označila odgovor b (upognjenost 16 stopinj), naslednji najpogostejši odgovor je bil c (upognjenost 30 %). Presenetljivo je število odgovorov, da vratu nimajo upognjenega. Za dva učenca in učenko, ki imajo vrat upognjen za 45 %, obstaja večja nevarnost okvare ploščic med vratnimi vretenci, saj se pritiski na hrbtenico pri večji ukrivljenosti bistveno povečajo. Vsi trije so označili, da telefon uporabljajo eno do dve uri na dan.

10. Ali imaš kakšno poškodbo ali spremembo hrbtenice (skolioza, deformacija hrbtenice)?

Moja hipoteza, da ima le manjšina učencev poškodbo oziroma deformacije hrbtenice, je potrjena, saj je pritrdilno odgovorilo le 10,6 % anketirancev (14,3 % učencev in 5,3 % učenek).

11. Ali te je že kdaj bolela hrbtenica (križ, vrat...)?

Glede na odgovore prejšnjega vprašanja, bi pričakovala le majhen delež učencev, ki so že imeli bolečine v predelu hrbtenice (zaradi poškodb, deformacij). Vendar je kar 80,9 % (85,7 % učencev in 73,7 % učenek) vseh anketirancev že imelo bolečine. Odgovor je zelo presenetljiv, saj je glede na starost pričakovati precej nižji odstotek učencev. Vzrok je zagotovo lahko nepravilna drža, prekomerne obremenitve in pretegnjene mišice zaradi neogretega telesa pred telesno aktivnostjo.

12. Kaj lahko narediš sam, da te hrbtenica ne bo bolela, ko boš starejši/ša?

Pričakovala sem raznolike odgovore, povezane predvsem z vadbo in učvrstitvijo mišic. Učenci in učenke so večinoma (34 %; 39,3 % učencev in 27,8 % učenk) odgovorili, da ne vedo, kaj narediti. 46,4 % učencev in 47,4 % učenk je odgovorilo, da je pomembna pravilna drža; 14,3 % učencev in 46,3 % učenk meni, da je pomembna vadba, pravilno raztezanje in utrjevanje mišic. Vsekakor je pomembno tako mlade posameznike ozavestiti, da je veliko odvisno od njih samih in je pomembna tako ustrezna drža kot pravilno dvigovanje vseh bremen, razmigavanje in utrjevanje mišic s telovadbo.

Teoretični del

Hrbtenica predstavlja osrednji nosilni del človeškega telesa in z našimi navadami lahko pripomoremo k zdravju hrbtenice in preprečimo bolečine. Zaradi dejstva, da je bolečina v predelu hrbtenice najpogostejši vzrok za obisk zdravnika in bolniško odsotnost pri odraslih, je nujno, da smo seznanjeni z vzroki za bolečine in načini, kako jih preprečiti. Glavni vzroki za bolečine v predelu hrbtenice so mišična šibkost, nesorazmerja v telesu, posledica premalo telesne aktivnosti, anksioznost, stres, depresija ali prirojene deviacije hrbtenice, kot vzrok za bolečine v hrbtenici je omenjeno tudi kajenje (Alexander, 2023). Hrbtenica lahko prenaša velike nenadne obremenitve, najbolj težavne so dolgotrajne obremenitve, na primer pri sedenju, nepravilnem dvigovanju bremen, ali pri prisiljeni drži. Eden izmed vzrokov za bolečine v vratu ali zgornjem delu hrbta je dolgotrajno sedenje v enakem položaju. Če sedimo sključeno, nagnjeni na stran ali preveč nazaj, zelo obremenjujemo hrbtenico (Morse, 2019). Da ne pride do bolečin, Morse (2019) priporoča zravnano držo pri sedenju, uporabo dvizne pisalne mize, ob kateri lahko stojimo, nastavitev monitorja na ustrezno višino oči, ob bolečinah najprej hladne obkladke, nato uporabo grelnih blazin, po potrebi protibolečinsko terapijo, uporabo blazine za sedenje v ledvenem predelu hrbtenice, masažo, jogo in vaje doma: držanje telesa v stabilnem položaju v deski, vaja the bird dog – na rokah in kolenih izmenično dvigujemo nasprotno roko in nogo, zadržimo pet sekund in po počitku ponovimo z drugo roko in nogo, vaja the arch (lok) – ležimo na hrbtu z rokami ob straneh, počasi dvignemo boke, zadržimo pet sekund in sprostimo.

Pri dvigovanju bremen je obremenitev hrbtenice (predvsem ledvenih in križnih vretenc) odvisna od načina dvigovanja in oddaljenosti bremena od telesa. Podjetje Fitcorp navaja, da je pomembno, da breme dvigujemo čim bližje in s poravnanim težiščem telesa iz počepa oziroma z nogami, saj se s priklonom naprej občutno poveča pritisk na medvretenčne ploščice. Mawson in Boocock (2012) navajata, da oseba s popolnoma upognjeno držo pri dvigovanju na začetku dviga, obremeni pasivna tkiva pri upogibanju za približno 80 Nm. Medtem ko sile pri osebi s lordotično držo (okoli 40 % upogiba) bistveno ne obremenjujejo medvretenčnih ploščic in vezi. Pri ponavljajočem dvigovanju in spuščanju bremen lahko pride pri močno upognjenih položajih do poškodb vezi ali medvretenčnih ploščic. Pri 45 stopinjah upogiba je prišlo do poškodbe po 263 ponovitvah, pri 22 stopinjah po 2357 ponovitvah in pri 0 stopinjah po 8253 ponovitvah.

Drža telesa pa je ključna tudi pri uporabi mobilnega telefona. Z večanjem nagiba se sile povečajo do petkrat. Hansray (2014) je na modelu izmeril, da glava povprečnega odraslega človeka ob ravni drži vratu pritiska na vratno hrbtenico s težo približno 5 kilogramov, pri 15 stopinjskem naklonu vratu se pritisk poveča na okoli 12 kilogramov, pri 30 stopinjah na 17 kilogramov, pri 25 stopinjah na 21 kilogramov in pri 60 stopinjah kar na 26 kilogramov. Ugotovil je, da takšne obremenitve lahko vodijo v obrabe, poškodbe in celo operacije. Predlaga, da vsak posameznik poskrbi za uporabo telefonov z ravno držo vratu in se izogiba sklonjeni drži.

Za učinkovito in zdravo hrbtenico so pomembne mišice nog, hrbta, trupa in rok. Zato fizioterapevti, ortopedi in rehabilitacijski terapevti predlagajo vaje za stabilizacijo hrbtenice in medenice, raztezne vaje za ogrevanje, vaje za krepitev mišic, iztegovanje trupa leže na trebuhu na ravni podlagi (dvigovanje ramen in telesa) itd., ki bi jih moral posameznik izvajati vsak dan.

Zaključek

Glede na veliko število obolenj in bolečin v hrbtenici je ključnega pomena, da vsak posameznik prepozna nepravilne navade, s katerimi škodi zdravju svoje hrbtenice in jih zavestno spremeni. Če upoštevamo navade sedmošolcev, je verjetno, da se bo v prihodnosti število obolenj hrbtenice povečalo. Pri pojavu bolečin in težav je veliko odvisno od posameznika, saj lahko z redno telesno aktivnostjo in krepitvijo mišic težave v celoti odpravi.

Literatura

- Aleksander, D. (2023). Is Backpain the Sign that It's Time to Quit Smoking? Healthline <https://www.healthline.com/health/smoking/smoking-and-back-pain>
- Purkart, B. (2023). Težave v vratu in glavobol zaradi uporabe telefona. Fizioterapija Barbara Purkart <https://fizioterapija.net/tezave-v-vratu-in-glavobol-zaradi-uporabe-telefona/?cn-reloaded=1&cn-reloaded=1>
- Fletcher, J. (2021). What is forward head posture? Medical News Today <https://www.medicalnewstoday.com/articles/forward-head-posture>
- Morse, Royce G. (2019). Why Does my Lower Back Hurt When I Sit and How Can I Relieve the Pain? Healthline <https://www.healthline.com/health/lower-back-pain-when-sitting>
- Mawson, G. A. in Boocock, M. G. (2012). The Effect of Lumbar Posture on Spinal Loading and the Function of the Erector Spinae: Implications for Exercise and Vocational Rehabilitation. New Zealand Journal of Physiotherapy 40(3): 135-140. <https://nzjp.org.nz/nzjp/article/view/40/39>
- Hansray, K. K. (2014). Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head. PubMed <https://pingeprii.ee/wp-content/uploads/2016/09/Hansray-K.K.-Assessment-of-Stresses-in-the-Cervical-Spine-Caused-by-Posture-and-Position-of-the-Head.pdf>
- <https://zap.si/baza-znanja/kako-zascititi-hrbtenico-pri-premescanju-bremen/>
- <https://medicofit.si/bolecine-v-hrbtu/>
- Slika 1: <https://www.Kataloska-prodaja.Si/blog/ergonomija-na-delovnem-mestu/kako-pravilno-dvigovati-in-se-izogniti-obremenitvi-telesa>
- Slika 2: <https://fizioterapija.Net/tezave-v-vratu-in-glavobol-zaradi-uporabe-telefona/?Cn-reloaded=1&cn-reloaded=1>

POMEN ZDRAVJA USTNE VOTLINE ZA LAŽJI VSAKDAN

Povzetek: Dobro zdravje ustne votline je nepogrešljiv sestavni del zdravega življenja, ki nam omogoča dobro počutje, izboljšanje samozavesti ter socialnih stikov, osebno zadovoljstvo in splošno blaginjo. Spodbujanje k izboljšanju splošnega in ustnega zdravja je ključnega pomena, saj slabše oralno zdravje vodi k zmanjšanju telesne mase in razvoju nekaterih sistemskih bolezni. Prispevek nudi pregled strokovne literature in analizo dobljenih podatkov o higieni in zdravju ustne votline pri mladostnikih in starejših. V anketi je bilo zajetih 489 raziskovancev v celjski regiji, 392 žensk in 97 moških. Rezultati so pokazali, da skrb za higieno ustne votline s starostjo pada, kar vpliva na negativno samopodobo in nižjo kakovost življenja. Število obiskov pri zobozdravniku ni odvisno od spola. 84 brez zobih sodelujočih v raziskavi kot razlog za izgubo zob navaja pojav bolezni ustne votline (karies). Zdrav in lep nasmeh je vir samozavesti skoraj večine anketirancev.

Ključne besede: ustna votlina, oralno zdravje, bolezni ustne votline

THE IMPORTANCE OF ORAL HEALTH FOR AN EASIER EVERYDAY LIFE

Abstract: Good oral health is an indispensable component of a healthy life, which allows us to feel good, improve self-confidence and social contacts, personal satisfaction and general well-being. Encouraging the improvement of general and oral health is of key importance, as poor oral health leads to weight loss and the development of certain systemic diseases. The article provides a review of professional literature and an analysis of the data obtained on oral hygiene and health in adolescents and the elderly. The survey included 489 researchers in the Celje region, 392 women and 97 men. The results showed that care for oral hygiene decreases with age, which affects negative self-image and lower quality of life. The number of visits to the dentist does not depend on gender. 84 edentulous participants in the study cited oral cavity disease (caries) as the reason for tooth loss. A healthy and beautiful smile is a source of self-confidence for almost the majority of respondents. **Keywords:** oral cavity, oral health, oral cavity diseases

1 Uvod

Optimalno zdravje ustne votline je nepogrešljiv sestavni del zdravega življenja, dobro počutje pa se lahko obravnava kot indeks splošne blaginje in osebnega zadovoljstva. Motnje ustne votline so lahko radikalne, okrepljeno ustno zdravje pa posameznikom omogoča izboljšanje samopodobe in socialnih stikov. Vendar pa izguba zob postaja ključni splošni zdravstveni problem med večjim deležem starejših oseb, kar posledično vodi do zmanjšanja telesne mase in raznovrstnih sistemskih bolezni med starejšimi posamezniki (Bader 2017). Skalerič ugotavlja, da s staranjem prebivalstva narašča pojavnost kroničnih sistemskih bolezni, ki vplivajo na patologijo ustne votline in da bolezni ustne votline, predvsem parodontalna bolezen, pomembno prispevajo k razvoju in poslabšanju stanja nekaterih sistemskih bolezni (Skalerič 2000). Take okužbe so lahko v posebnih pogojih, kot je tudi starost, agresivnejše (Rode 2008). Starajoče se prebivalstvo nakazuje potrebo po intenzivnejšem raziskovanju kroničnih bolezni, hkrati napoveduje novo obdobje, v katerem je posameznik v stanju med zdravjem in boleznijo (Goriup in Lahne 2018, 69).

Raziskave v Sloveniji so pokazale, da več kot 60% pacientov napotenih k parodontologu, navaja prisotnost ene ali več sistemskih bolezni. Pregled prisotnosti sistemskih bolezni je pokazal, da največ pacientov navaja prisotnost bolezni obtočil (32,9 %), sledijo bolezni dihal (18,4 %), bolezni kože in podkožja (12,0 %) in endokrine, prehranske in presnovne bolezni (9,5 %) (Skalerič idr. 2000). V Avstraliji so pri pacientih z napredovalnim parodontitisom najpogostejše našli prisotnost bronhitisa, hepatitisa in artritisa (Georgiou idr. 2004). Marik in Kaplan sta leta 2003 med dejavnike tveganja za aspiratorno pljučnico, katere obolevnost in smrtnost v ZDA je visoka, uvrstila podhranjenost kot posledico bolezni obzobnih tkiv, številne maligne tvorbe, popuščanje srca, sladkorno bolezen in srčne bolezni (Marik in Kaplan 2003). Awano s sodelavci (2008) pa pojav aspiratorne pljučnice pri starejših povezujejo z razširjenostjo bolezenskih bakterij v obzobnih žepkih v ustni votlini. Ugotovili so, da je bila umrljivost zaradi pljučnice bistveno večja pri osebah, pri katerih so diagnosticirali paro-

dontalno bolezen na najmanj 10-ih zobeh in več.

Število zob pa kaže tudi na povezavo med oralnim zdravjem in kardiovaskularnimi boleznimi (Oluwagbemigun idr. 2015). Cotti in Mercurio (2015) povezuje pojav kardiovaskularnih bolezni s slabim oralnim zdravjem in endodontskimi okužbami. Na povezavo med dentalnimi okužbami in pospešenim potekom bolezni jeter (ciroza) ter posledično visoko stopnjo umrljivosti in obolevnosti pri starejših je opozoril tudi Åberg s sodelavci (Åberg idr. 2014).

2 Bolezni ustne votline

Ustna votlina na starost doživlja spremembe, ki so posledica sprememb v žilju in posledičnih motenj v prehrani in presnovi tkiv (Rode 2008, 840). Bolezni ustne votline lahko v grobem razdelimo na bolezni ustne sluznice, parodontalno bolezen, karies, zobne in čeljustne nepravilnosti ter stanje brezzobosti (Kovač-Kavčič in Skalerič 2000). Vodilni vzrok za bolezni v ustni votlini, ki so pomemben javnozdravstveni problem, je posledica nizka stopnja skrbi za zdravje ustne votline. Pri odrasli populaciji sta najpogostejši bolezni obzobnih tkiv parodontalna bolezen in karies, ki prizadene trda zobna tkiva (Sadlier idr. 2013). Rode (2008) v svojih študijah navaja še druge, za starost značilne bolezenske spremembe v ustni votlini, kot so motnje v izločanju sline, glivične okužbe pri starejših, ki nosijo snemne protetične nadomestke, sindrom pekočega ali bolečega jezika in pekočih ust, levkoplakije in okužbe s *Candidio albicans*, ki jih lahko uvrstimo med tkivne spremembe, iz katerih nastane rak prej kot iz normalnega tkiva, (bele madeže ustne sluznice). Levine (2015) je s skupino angleških zobnih strokovnjakov leta 2014 oblikoval program pobud za zagotavljanje boljšega oralnega zdravja, katerega poudarek je na reševanju medsebojnih dejavnikov tveganja, ki so skupni boleznim ustne votline in drugim sistematskim nenalezljivim boleznim ter ozaveščanju o pomenu zdrave ustne votline za posameznika. Poglavitni namen programa je celovit pregled bolezni ustne votline, vključno parodontalne bolezni, raka ustne votline in kariesa.

2.1 Karies

Karies je prenosljiva infekcijska bolezen, ki jo povzročajo mikroorganizmi ustne votline, predvsem streptokoki in laktobacili. Te bakterije v ustih spreminjajo ogljikove hidrate v kisline, ki lahko razgradijo mineralizirane dele zoba. Je glavni vzrok za izgubo zob po vsem svetu (Rode 2008, 841-842). Če se ta proces ne zgodi pogosto, bo naravna sposobnost sline v ustni votlini z remineralizacijo preprečila nastanek lukenj. (Petersen idr. 2001). Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da karies prizadene približno 60-90% šolskih otrok in prispeva k obsežni izgubi naravnih zob pri starejših po svetu (WHO 2016). Raziskava iz leta 2001, ki so jo opravili na Tajskem, na vzorcu 12-letnih otrok, je pokazala, da 53% otrok trpi zaradi bolečin ali neugodja v zobeh (Petersen idr. 2001). V Sloveniji pa se je v zadnjih 20 letih število stalnih zob med prebivalci Ljubljane v starostni skupini med 35. in 65. letom povečalo v povprečju za 3-4. Medtem, ko je število karioznih zob nespremenjeno, je število plombiranih zob v opazovani populaciji večje za 1-2 (Skalerič 2013). Tveganje za nastanek kariesa lahko preprečimo z uporabo majhnih količin fluorida, saj fluorid zmanjša izgubo mineralov iz zobne sklenine in pospešuje njeno remineralizacijo, zato je smiselno ohranjati nizko raven le-tega v ustni votlini navajata Petersen in Ogawa (2016). Fluor je tudi možno zagotavljati z jeditno soljo in mlekom ali ga dodajati pitni vodi (Petersen in Ogawa 2016).

2.2 Parodontalna bolezen

Primarni vzrok za nastanek vnetja obzobnih tkiv je prisotnost obzobnih oblog- dentalnega plaka na zobnih površinah (Marsh 2005). Iz okužene parodontalne rane se že ob vsakodnevnih opravilih, kot sta žvečenje in čiščenje zob, v krvni obtok sprožajo mikroorganizmi, ki prispevajo k razvoju sistemskih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni dihal in sladkorna bolezen (Skalerič in Skalerič 2014). Med najpogostejše s plakom povezane bolezni obzobnih tkiv spada tudi kronični gingivitis. Ta je zelo pogost, saj je vsaj ob nekaterih zobeh prisoten skorajda pri vsakomur. Izrazi se s pordelostjo in otečenostjo roba dlesni, ki začne krvaveti že ob običajnih mehanskih dražljajih (ščetkanje zob) ter ustnim zadahom.

Mnogokrat osebe s kroničnim gingivitisom zaradi krvavitve dlesni kritično področje čistijo še slabše, zato traja vnetje roba dlesni lahko tudi več let ali celo desetletij. Kronični gingivitis se v nekaterih primerih razvije v parodontitis, bolezen, za katero je značilen propad povezave med zobno korenino in tkivi ter povzroči izpadanje zob po petdesetim letom starosti (Gašperšič 2009, 53). Rezultati vzdolžnih epidemioloških raziskav kažejo, da parodontalna bolezen napreduje večinoma počasi. Gingivitis je lahko pri posameznikih prisoten vse življenje in ne napreduje v parodontitis (Kovač-Kavčič in Skalerič 2000). Longitudinalne raziskave parodontalne bolezni v Sloveniji so pokazale, da parodontalna bolezen s starostjo napreduje in da parodontalno zdravljenje potrebuje 96,7% pregledanih v skupini nad 65 let (Skalerič idr. 2008). Razak opozarja, da so številne epidemiološke raziskave pokazale, da razširjenost in resnost parodontalne bolezni narašča s starostjo, čeprav se spremembe pojavijo že pri odraslih posameznikih (Razak idr. 2014). Parodontitis se v končni fazi kaže kot majavost in izpad zob (Rode 2008).

2.3 Brezzobost

Brezzobost v starosti je sicer posebno stanje, ki pa ne zadošča za oceno stanja oralnega zdravja. Odstotek brezzobosti v razvitih državah je okoli 30% v skupini 65-74 let. Potem pa ta odstotek s starostjo narašča (Rode 2008, 840). Gerster (1991) v svoji študiji ugotavlja, da pomanjkljivo zobovje vpliva na vnos hranil v telo, vendar s tem povezane psihološke težave posameznika, ki so vzrok izogibanju svežemu sadju in zelenjavi ter mesni prehrani, imajo večjo težo od dejanskega zdravja ustne votline. Ustno sluznico pa opredeljuje kot indikatorja pomanjkanja vitaminov A in C. Oluwagbemigun in sodelavci so izvedli longitudinalno študijo med nemškimi prebivalci. Od 24,313 preiskovancev so pridobili podatke o številu zob in dentalnem statusu z metodo samoocene, nato pa so 13 let opazovali in beležili morebitne nastale spremembe. Povprečna starost preiskovancev je bila 50 let in njihovo povprečno število zob 25. Raziskava je pokazala, da je povečanje števila zob obratno sorazmerno s tveganjem za miokardni infarkt. Število zob ne pogojuje sladkorne bolezni tipa 2 in karcinoma. Možnost miokardnega infarkta je pri preiskovancih z 18-23 zobmi in brezzobih večja za 2,93-krat bolj kot pri tistih z 28-32 zobmi (idr. 2015).

2.4 Pomen sline

Ustna votlina ima edinstveno anatomsko strukturo, grajeno iz mehkih in trdih tkiv, ves čas izpostavljeno zunanjemu okolju, tujkom in infekcijskim povzročiteljem bolezni, ki so vstopili v telo drugje. Žleze slinavke, ki so del ustne votline, izločajo slino in so ključnega pomena v fiziološkem ter obrambnem smislu pred okužbami (Taylor in Preshaw 2016). Slina ovlaži hrano, čisti ustno votlino od ostankov hrane, sodeluje pri remineralizaciji sklenine, preprečuje lepljenje mikroorganizmov na zobne površine in površino ustne sluznice in ima pufersko sposobnost pri tvorbi kislin iz ostankov hrane v ustni votlini. Če je sline premalo, zobje razpadejo v nekaj mesecih (Rode 2008, 840-841). V starosti se izločanje stimulirane sline ne zmanjša samo po sebi, zmanjša se največkrat zaradi jemanja nekaterih zdravil. Subjektivni občutek suhih ust (kserostomija) je ena od najpogostejših zapletov v življenju starostnikov in je eden od najstarejših zapisanih simptomov bolezenskih sprememb pri človeku. Kserostomija je pogostejša pri ženskah, saj bolj ali manj prizadane okoli 33 % odraslih žensk, kot pri moških (21 %). Največ se pojavlja pri starejših od 60 let (Rode 2008, 841). Nakagawa je s sodelavci izvedel pilotno študijo z žvečilkami. V njej je sodelovalo 12 starejših oseb, ki so 2 tedna žvečili mehke in trde žvečilke s premori. Študija je pokazala, da uporaba žvečilke stimulira izločanje sline (Nakagawa idr. 2017). Zmanjšanje izločanje sline povzroča motnje prehranjevanja in celo pitja. Suha usta lahko povzročijo poškodbe zob. Eden od vzrokov za suha usta pa so lahko nekatera zdravila.

3 Rezultati raziskave

V raziskavo o oralnem zdravju pri mladostnikih in starejših je bilo zajetih 392 žensk (80 %) in 97 moških (20 %) celjske regije. Večina anketirancev je bila mlajših od 18 let, 20 %

anketirancev je bilo starih med 19 in 39 let, 16 % anketirancev med 40 in 64 let, in 3 % anketirancev starejših od 65 let. Raziskava je bila izvedena s spletnim anketiranjem. Rezultati so pokazali, da si desetina anketirancev zobe umiva večkrat na dan, desetina si zobe umije po vsakem obroku, preostalih 40 % anketirancev pa si zobe umije enkrat na dan. Pri tem ni opaznejših razlik med spoloma. Vsi anketiranci pri umivanju zob uporabljajo zobno pasto in zobno ščetko, slaba polovica jih poleg zobne paste in ščetke uporablja tudi zobno nitko in ustno vodic. Električno ščetko uporablja le 12 % anketirancev. Presenetljiv je podatek, da kar 31 % anketirancev obišče zobozdravnika le ob pojavu bolečin ali raje nikoli. Od 69 % anketirancev, ki redno obiskujejo zobozdravnika, ima 42 % pregled dvakrat na leto, 27 % pa enkrat. Tudi pri izbiri pripomočkov za vzdrževanje zobne higiene in pri obiskovanju zobozdravnika ni signifikantnih razlik med spoloma.

Brezzobost je najvišja pri anketirancih, starih med 40. in 64. Letom, vseh anketirancev, ki so brezzobi, je 19 %. Ta podatek bi lahko nakazoval na pomanjkanje razpoložljivosti zobozdravstvenih storitev, odsotnost koristnih informacij in interesa za vzdrževanje ustrezne higiene ustne votline ter denarne omejitve za to starostno skupino. Prav tako je potrebno upoštevati, da bi bili rezultati pri drugačnem starostnem vzorcu, v katerem bi prevladovali anketiranci, starejši od 64 let, drugačni. Kot vzrok za izgubo zob brezzobi anketiranci navajajo karies ali zobno gnilobo, starost ali uživanje sladkorja. Preseneča pa dejstvo, da so anketiranci dobro ozaveščeni o vrstah bolezni ustne votline, in sicer o kariesu, aftah, vnetju dlesni, paradontozi, brezzobosti, čeljustnih nepravilnostih in raku ustne votline. Z nekaterimi izmed njih so se srečali tudi sami. To nakazuje, da kljub relativno dobri informiranosti je prevladujoči vzrok za brezzobost karies, kar bi lahko bilo povezano z odsotnostjo interesa za skrb za zobe in nedostopnost zobozdravstvenih storitev za starejšo populacijo anketirancev. Pri vprašanju o vplivu prehrane na oralno zdravje se je izkazalo, da so anketiranci mnenja, da slaba prehrana povzroča različne bolezni zob in ustne votline. Za optimalno zdravje zob bi po prevladujočih odgovorih morali uživati manj mrzle in prevroče hrane ter manj hitre hrane, saj tako preprečimo poškodbe sklenine. Zanimiv pa je podatek, da je skoraj petina anketirancev brezzobih, zelo majhen odstotek anketirancev nosi zobne vsadke ali protezo. Posledično se poraja vprašanje, kako omejeno je prehranjevanje teh posameznikov in kakšen vpliv ima to na njihovo splošno zdravje, kar bi bilo na mestu raziskati v prihodnje.

51 % anketirancev nasmeh ne daje samozavesti, kot razloge za to navajajo težave z zobmi v otroštvu, številnost zobnih popravkov ali pa mnenje, da je njihov nasmeh grd in jim zato ni v ponos. Vzrok za grd nasmeh so nekateri navedli tudi obarvanost zob, kar kaže na napačno informacijo, da so beli zobje odraz oralnega zdravja. Napačne predstave, ki so posledica nevednosti in popačenih predstavitev zdravega nasmeha v medijih, lahko pri ljudeh spremeni sistemsko ozaveščanje. Z namenom, da bi ozaveščali dijake Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, je bila izdelana zloženka o oralnem zdravju (slika 1), ki se je kot brezplačno gradivo delila med dijake in zaposlene.

4 Zaključek

Prve epidemiološke raziskave parodontalne bolezni v Sloveniji so bile opravljene v letih 1983-1987 na preiskovancih starih od 15 do 65 let v Ljubljani. Po desetih in dvajsetih letih so na ponoven pregled povabili vse preiskovance, ki so bili udeleženi že pri prvi študiji in ugotovili, da je število oseb in obseg napredovale parodontalne bolezni v primerjavi s prvim pregledom občutno poraslo. Potrebe po parodontalnem zdravljenju so velike in zahtevajo poglobljene preventivne in kurativne ukrepe zobozdravstvenih delavcev (Skalerič idr. 2008). Poznamo veliko epidemioloških študij o pogostosti kariesa in parodontalnih bolezni pri otrocih in mladini, podatkov o stanju oralnega zdravja in z njim povezanega stanja prehranjenosti starejših pa je manj. Študij, ki bi raziskovale še tretjo komponento, samopodobo, v povezavi z oralnim zdravjem v Sloveniji ni. Prispevek naloge je spodbuditi otroke, mladostnike, mlajše in starejše odrasle, da raziščejo pomembne ter uporabne informacije o higieni in zdravju svojih zob in ustne votline. Del prispevka je tudi širiti glas o nujnosti lažjega dostopa

do vseh potrebnih informacij in opozoriti zobozdravstveno osebje, da se otroci v prvi triadi osnovne šole bojijo vijoličnih tabletk, ki obarvajo zobe, da se posledično lahko bojijo tudi obiska pri zobozdravniku.

Literatura

- Åberg, Fredrik, Helenius-Hietala, Jaana, Meurman, Jukka, Isoniemi, Helena. 2014. Association between dental infections and the clinical course of chronic liver disease. *Hepatology Research* 44(3): 349-353.
- Awano, S., Ansai, T., Takata, Y., Soh, I., Akifusa, S., Hamasaki, T., Yoshida, A., Sonoki, K., Fujisawa, K., Takehara, T. 2008. Oral Health and Mortality Risk from Pneumonia in the Elderly. *Journal of Dental Research* 87(4): 334-339.
- Bader, AlZarea. 2017. Dental prosthetic status and prosthetic needs of geriatric patients attending the College of Dentistry, Al Jouf University, Kingdom of Saudi Arabia. *European Journal of Dentistry* 11(4): 526-530.
- Cotti, E. in Mercuro, G. 2015. Apical periodontitis and cardiovascular diseases: previous findings and ongoing research. *International Endodontic Journal* 48(10): 926-932.
- Gašperšič, Rok. 2009. Oskrba ustne votline pri parodontalnih boleznih in drugih ustnih boleznih. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije. Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. 2009; 51-57.
- Georgiou TO, Marshall RI in Bartold PM. 2004. Prevalence of systemic diseases in Brisbane general and periodontal practice patients. *Australian Dental Journal* 49(4): 177-184.
- Gerster, Helga. 1991. Dental Health and Nutrition in the Elderly: A Review. *Journal of Nutritional Medicine* 2(3): 293-303.
- Goriup, Jana in Danijela Lahne. 2018. Poglavja iz socialne gerontologije. Maribor: AMEU – ECM, Alma Mater Press.
- Kovač-Kavčič, Marija in Skalerič, Uroš. 2000. The prevalence of oral mucosa lesions in a population in Ljubljana, Slovenia. *Journal of Oral Pathology & Medicine* 29(7): 331-335.
- Levine, Ronnie. 2015. Advancing the scientific basis of oral health education. *Community Dental Health* 32: 66-67.
- Marik, Paul E. in Kaplan, Danielle. 2003. Aspiration Pneumonia and Dysphagia in the Elderly. *Reviews*. 124: 328-336.
- Marsh PD. 2005. Dental plaque: biological significance of a biofilm and community life-style. *Journal of Clinical Periodontology* 32(6): 7-15.
- Nakagawa, Kazuharu, Matsuo, Koichiro, Takagi, Daisuke, Morita, Yu, Ooka, Takafumi, Hironaka, Shouji in Mukai, Yoshiharu. 2017. Effects of gum chewing exercises on saliva secretion and occlusal force in community-dwelling elderly individuals: A pilot study. *Geriatrics and Gerontology* 17: 48-53.
- Oluwagbemigun, Kolade, Dietrich, Thomas, Pischon, Nicole, Bergmann, Manuela in Boeing, Heiner. 2015. Association between Number of Teeth and Chronic Systemic Diseases: A Cohort Study Followed for 13 Years. *PLoS ONE* 10(5): 1-14.
- Petersen, Poul Erik, Hoerup, Niels, Poomviset, Nattaporn, Prommajan, Janpim in Watanapa, Achara. 2001. Oral Health Status and Oral Health Behaviour of Urban and Rural Schoolchildren in Southern Thailand. *International Dental Journal* 51(2): 95-102.
- Petersen, Poul Erik in Ogawa, Hiroshi. 2016. Prevention of dental caries through the use of fluoride-the WHO approach. *Community Dental Health* 33: 66-68.
- Razak, P. Abdul, Richard, K. M. Jose, Thankachan, Rekha P., Hafiz, K. A. Abdul, Kumar, K. Nanda in Sameer, K. M. 2014. Geriatric oral health: A review article. *Journal of International Oral Health* 6(6): 110-116.
- Rode, Matjaž. 2008. Ustna votlina v starosti. *Zdravstveni Vestnik* 77: 839-845.
- Sadler, Deirdre, O'Neill, Patricia, Gilsenan, Whelton, Helen in O'Mullane, Denis. 2013. Oral Health in Ireland. University College Cork. Ireland. 2013; 16-23.
- Skalerič, Eva, Petelin, Milan, Kovač-Kavčič, Marija, Skalerič, Uroš. 2008. Potrebe po parodontalnem zdravljenju pri prebivalcih Ljubljane 20 let po prvem pregledu. *Zobozdravstveni Vestnik* 63: 63-6.
- Skalerič, Eva. 2013. Dejavniki tveganja za napredovanje parodontalne bolezni in vpliv parodontalne rane na raven C-reaktivnega proteina pri prebivalcih Ljubljane: doktorska disertacija. Ljubljana, Medicinska fakulteta.
- Skalerič, Uroš. 2000. Parodontalna medicina-stičišče med stomatologijo in medicino. *Zdravstveni Vestnik* 69: 23-27.
- Skalerič, Uroš in Skalerič, Eva. 2014. Parodontalna rana in sistemski odgovor organizma. *Zobozdravstveni Vestnik* 2014; 69: 3-7.
- Taylor, John J. in Preshaw, Philip M. 2016. Gingival Crevicular fluid and Salvia. *Periodontology* 70(1): 5-10.
- World Health Organization. 2016. Global Oral Health Data Bank. Geneva: WHO. Dostopno na: http://www.who.int/oral_health/publications/en/ (9. maj 2017).

POMEN ZAVESTNEGA DIHA ZA ZDRAVJE

Povzetek: Ko govorimo o zdravju človeka in njegovem ohranjanju, običajno naštevamo prehrano, spanje in gibanje. Vendar je v resnici osnova vsega ozaveščeno dihanje. Obstaja veliko dihalnih vaj, razvrščenih v telesne, duševne in duhovne. Poznamo dihalne tehnike, ki nam lahko služijo kot prva pomoč. Ozaveščeno dihanje postaja vse bolj razširjena naravna metoda varovanja zdravja. Dih vpliva na delovanje možganov, sprejemanje odločitev, telesno zmogljivost, vzdržljivost, preprečuje stres in omogoča stanje globoke meditacije. Seveda je za to, da vpeljemo vaje dihanja v vsakodnevno življenje potrebne nekaj volje in samodiscipline, vendar se jih lahko vsak nauči sam. Z njihovim rednim izvajanjem se lahko rezultati pokažejo že v nekaj tednih. Prakticiranje vaj zavestnega dihanja je primerno tako za odrasle kot za otroke. Z izvajanjem dihanja v skupini je izkušnja dihanja samo še intenzivnejša.

Ključne besede: zavestni dih, zdravje, dihalne tehnike, sproščanje

THE IMPORTANCE OF CONSCIOUS BREATHING FOR HEALTH

Abstract: When we talk about human health and how to keep it, we usually talk about diet, sleep and exercise. But in reality, the basis of it all is conscious breathing. There are many breathing exercises, classified into physical, mental and spiritual. There are breathing techniques that can serve as first aid. Conscious breathing is becoming an increasingly widespread natural method of health protection. Breath influences brain function, decision-making, physical performance, endurance, prevents stress and facilitates a state of deep meditation. Of course, it takes some willpower and self-discipline to introduce breathing exercises into daily life, but everyone can learn to do them for themselves. With regular practice, results can be seen in just a few weeks. Practicing mindful breathing exercises is suitable for both adults and children. Practicing breathing in a group only intensifies the experience of breathing.

Keywords: conscious breath, health, breathing technique, relaxation

Uvod

Dihanje je življenje. Tako kot dihamo, tako živimo in tako kot živimo, tako dihamo. V praksi je prenos kisika v telo in izločanje ogljikovega dioksida iz telesa. Zdravilno dihanje vključuje posebne tehnike dihanja, gibanja in usmerjenih misli, ki podprejo organizem pri obnovi tkiv in v boju proti bolezni. Ljudje moramo dihati tako, da organizem oziroma imunski sistem ohranja dihalne poti in žile optimalno odprte, saj morata biti prenos kisika do celic in izmenjava plinov na celični ravni učinkovita in pretok krvi optimalen glede na količino dela, ki ga opravljamo.

Ljudje imamo načeloma v krvi dovolj kisika, vendar je ključno kako učinkovito ta kisik, ki ga prenašajo rdeče krvničke, prehaja v celice. To pa je odvisno od količine ogljikovega dioksida v krvi. Manj kot imamo ogljikovega dioksida v pljučih zaradi prehitrega dihanja ali kroničnega dihanja skozi usta, več je v krvi holesterola, bolj se skrčijo bronhiji in žile, kar vodi v povišan krvni tlak, težje dihamo, manj imamo energije, slabše se počutimo, manj imamo želje po gibanju in na splošno izgubimo živahnost. Dokazano je tudi, da frekvenca dihanja neposredno vpliva na srčni utrip. Pravilno dihanje zagotovi optimalno oksigenacijo celic. To pomeni, da je metabolizem celice nemoten, proizvodnja energije poteka normalno in da so procesi staranja, ravnovesja pH (potencial hidrogena – kislinsko bazično ravnovesje) v krvi in drugi hormonski procesi optimizirani. Tak človek deluje pomirjeno, težko ga kaj vrže iz tira, se uspešno spopada z vsakdanjim stresom in je na splošno bolj zdrav.

Pomen dihanja

Dihanje je nenehno dogajanje, nekaj povsem samoumevnega. A v resnici je vsak dih priložnost za polnejše življenje. Za dvig energije in večjo vitalnost. Za popolnejše sprejemanje vsega, kar nam življenje prinaša. Test zavedanja dihanja nam pokaže, kako dihamo. Lahko sedite ali stojite. Usmerite svojo pozornost na dihanje. Opazujte, kako se zrak premika skozi telo. Ne poskušajte spremeniti diha, samo opazujte in sprejemajte ga.

Test zavedanja dihanja

Kakšna je vaša dihalna pot? Dihate skozi nos ali usta? Dolžina vdiha – kako dolgo traja? Kaj se zgodi po vdihu? Ali takoj izdihnete ali si privoščite kratek odmor?

Kakšna je dolžina izdiha – kako dolgo traja? Ali takoj vdihnete ali si privoščite kratek odmor?

Kakšen je ritem dihanja? Ali je dihanje enakomerno kot valovanje ali je bolj sunkovito?

Kaj vam je lažje: vdihniti ali izdihniti? Ali oba diha občutite enako?

Kakšen je vaš telesni položaj? Kako sedite ali stojite? So vaše noge trdno na tleh? Je vaša drža pokončna ali se ziblujete nazaj?

Ali občutite kake napetosti v telesu? Je čeljust sproščena ali napeta?

Bodite pozorni tudi na občutke, ne glede na to, ali so pozitivni ali negativni. Če ugotovitev zabeležite, vam bo to koristilo za spremljanje napredka in razvoja dihanja. Beležite redno in sčasoma boste zaznali spremembe v dihanju, počutju, odnosu do življenja. Sledi še tehnika opazovanja diha, ki nas globlje poveže s seboj. Umiri naš um v stresu. Zato je odlična za obvladovanje stresa. Umiri naše misli in telo in tako pomaga pri zmanjšanju tesnobe in napetosti. Podpira boljšo koncentracijo in osredotočenost, kar je ključno za produktivnost in učinkovitost. Spodbuja celostno sprostitvev, ki je bistvena za dobro spanje in obnovo telesa.

Opazovanje diha

Udobno se namestite, sede ali leže. Zaprite oči in opazujte dihanje. Ne poskušajte spremeniti ali upočasniti diha. Občutite, kako zrak vstopa skozi nosnice, se premika mimo zadnjega dela grla in po sapniku v bronhije, nato pa vam napolni pljuča. Ob koncu vdiha opazujte kratek trenutek mirovanja, ko se vdih »obrne« in postane izdih. Med izdihom skozi nos se zavedajte, kako se pljuča praznijo. Zamišljajte si, kako dih potuje nazaj skozi grlo in izhaja skozi nosnice. Morda lahko celo začutite rahlo pihlanje na zgornji ustnici. Nato opazite, kako se vdih za trenutek ustavi, preden postane naslednji izdih. Ves čas pozorno spremljajte in poslušajte dih. Zelo verjetno boste opazili, da postaja mirnejši in počasnejši, kar se odraža tudi v umu. Vajo izvajajte vsaj pet minut, lahko do dvajset minut. Kadar koli misli odtavajo, jih nežno vrnite k dihanju. Po končani vaji vstanite, se raztegnite in zaznajte, kako ste bolj umirjeni in sproščeni. Test in vaja dihanja je povzeta po vodniku Moč dihanja avtorja Janeza Hudovernika. V njem predstavlja, kako lahko vsak trenutek dneva izkoristimo za zavestno dihanje, denimo ko čakamo na semaforju, ko opravljamo gospodinjska opravila, se zbudimo ali gremo spat.

Različne tehnike dihanja in zavestno dihanje

Obstaja ogromno različnih tehnik dihanja, ki so razdeljene po posameznih področjih (npr. za starostnike, športnike...). Z zavestnim dihanjem je mišljeno dihanje, kjer nanj daješ fokus in ne dihaš običajnega dihanja, ki je prisotno skozi vsakdan. Ena od tehnik je ozaveščeno povezano dihanje. Je dihanje brez premorov. Z njim ne prejemamo samo kisika, temveč vdihujemo tudi »prano«, »življenjsko moč« oziroma energijo »či«. »Ko dih postane zavesten – ko se zavemo vzorca dihanja in ga morebiti spremenimo – resnično koristimo telesu in duhu«. (Westmacott-Brown, 2020, str. 18). »Ključni del procesa prisotnosti je, da se začnemo zavedati svojega dihanja, kajti dihanje je učinkovito in dostopno orodje za zasidranje pozornosti v sedanost«. (Brown, 2015, str. 41). Dihalne vaje v procesu prisotnosti se neposredno ne nanašajo na nobeno tehniko dihanja, jo pa lahko dopolnjujejo. Veliko ljudi v času budnosti premleva dogodke iz preteklosti ali premišljuje o prihodnosti. Gre za nekakšno zasvojenost oziroma vpetost v čas, ki je že minil in v čas, ki ga še ni. Ozavestiti pa bi morali zavedanje sedanjega trenutka: tukaj in zdaj. Pot do tega je lahko dih, saj ne moremo dihati v preteklosti ali v prihodnosti. Tak proces prisotnosti nam pomaga da pridejo na površje potlačeni spomini in potlačena čustvena bremena. Omogoča nam čustveno prebujanje, čustveno rast in neprekinjen čustveni razvoj, saj v procesu umirimo in razrešimo tesnobo.

Spremljanje dihanja

»Pri dihanju je pomembno spremljanje, kaj počne naša sapa ter kakšne telesne, čustvene in duhovne spremembe smo dosegli z ozaveščenim dihanjem. Zenovska meditacija vključuje štetje počasnih vdihov in izdihov, ki nam omogoča, da ostanemo v tem trenutku.« (Westmacott-Rown, 2020, str. 24)

Ta način dihanja je osnova dihalnih vaj. Izvajali bi ga naj 5 do 10 minut dnevno. Njegove koristi so: jasno razmišljanje, zbranost, sproščanje.

Spremljanja dihanja – vaja (Westmacott-Brown, 2020,)

1. Nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo skozi nos, zatem se vrnemo k običajnemu dihalnemu ritmu. Dihanje med vajo naj bo umirjeno in blago.
2. Začnemo z izdihom, med katerim v mislih odštejemo »1«, vdihnemo in naslednji izdih podaljšamo s štetjem »1, 2«.
3. Ko naslednji izdihnemo, štejemo »1, 2, 3« in tako naprej dokler med izdihom ne preštejemo do 5.
4. Naslednji izdih naj traja samo sekundo, zatem ponovimo vse prejšnje korake, dokler spet ne preštejemo do 5. Tudi tretji cikel začnemo s sekundnim izdihom.
5. Če nam med vajo misli odtavajo, začnemo znova in pri izdihu odštejemo »1«. Vajo izvajamo vsaj 5 minut, nato odpremo oči in se vrnemo k običajnim opravilom.

Ozaveščeno povežano dihanje - vaja (westmacott-brown, 2020)

Gre za dihanje, ki ukine premor med vdihom in izdihom, kar pomeni, da poteka dihanje skozi nos ali usta kot neprekinjeno potovanje sapa.

1. Med dihanjem naj bo telo sproščeno in odprto, brada pa rahlo potisnjena proti prsim.
2. Dihamo skozi nos ali usta, tako, da med vdihom in izdihom ni premora.
3. Vdih naj bo daljši – zrak vdihujemo 2 ali 3 sekunde, izdihujemo pa približno sekundo. Osredotočimo se na vdih, zrak pa izdihnemo povsem naravno, brez prisile. Da je izdih še mehkejši, ga pospremimo z glasom.
4. V tem dihalnem ritmu vztrajajmo nekaj minut, čim manj se premikamo in smo pozorni na občutke.
5. Položimo roko na trebuh. Naj jo dih privzdigne. Zatem jo pomaknimo k preponi, v višino srednjih reber. Tudi tu občutimo, kako se premika. Nato jo položimo na prsi in spremljajmo, kako se sapa dviga in spušča.
6. Po nekaj minutah dihalni ritem spremenimo, in sicer naj bodo tokrat vdih in izdih enako dolgi ali pa naj bodo izdih daljši. Opazimo, da ta sprememba umiri vse poživljajoče občutke.
7. Tehniko uporabimo, ko si želimo poživitev in spodbude (hitrejši izdih) oziroma ko bi radi občutili mir in harmonijo v telesu (počasnejši izdih). Proces poleg tega odpre dihalna območja, ki so se zaprla ali niso aktivna.

Zaključek

Način dihanja pove vse: govori o našem trenutnem počutju in zdravju, naših čustvih, našemu pogledu na življenje, razkriva naše strahove in naš pogum, da jasno izrazimo, kar čutimo. S pomočjo diha ljudje ozavestimo vse plasti človekovega življenja: telesno, čustveno, mentalno in intuitivno plast, s čimer zaobjamemo človeka kot celoto. Dihanje ne govori samo o zraku, temveč o zdravju, duši, vzdušju, gibanju energij, počutju, kakovosti življenja, usklajenosti z naravo, o predihanih odločitvah, o skritih in nezavednih močeh, o porajanju in minevanju, o trenutkih tukaj in zdaj in o večnosti. Gre za integralni pristop. Redno in pravilno izvajanje vaj zavestnega dihanja, je v resnici zelo majhen vložek truda v vsakdanje življenje, ki pa nam prinaša številne koristi za naše zdravje in počutje. Odločitev pa je na nas. Oseba, ki ima do sebe in do svojega življenja ljubeč in odgovoren odnos, bo zavestno dihanje vanj zagotovo vključila, vsak pa mora zase najti tisto tehniko, ki mu najbolj odgovarja.

Literatura

- Brown, M. (2015). Proces prisotnosti. Ljubljana: Zbirka prestop.
- Hudovernik, J. (2023). Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem. Zgornje Gorje: Pro Acta.
- McKeown, P. (2017). Dober dih. S pravilnim dihanjem do zdravja, moči in vitkosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sandeman, S. (2023). Vdihni, izdihni. Povrnite si zdravje, sprostite um in poiščite srečo z dihanjem. Tržič: Učila.
- Westmacott-Brown, N. (2020). Zdravje na doseg roke. Zdravilni dih. Z dihanjem do življenjske moči in mirnega uma. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zdravljenje z dihanjem: naravno zdravljenje: energetsko dihanje: po sistemu Katsuza Nishija (2012). Ljubljana: Begen.

MOČ NOTRANJEGA GOVORA: POT DO MIRU IN DOBREGA POČUTJA

Povzetek: Prispevek raziskuje uporabo Miltonovega modela jezika v notranjem govoru učitelja za ohranjanje notranjega miru in zdravja. Avtorica ob predpogoju introspekcije inovativno uporabi Miltonov model z distanciranim notranjim samogovorom, ki deluje na nezavedno. Predstavlja osebne praktične primere uporabe jezikovnih vzorcev. Ti pomagajo pri osebnih, poklicnih in socialnih izzivih ter pri fizičnem zdravju. Neformalna raziskava temelji na dnevniških zapisih iz osebnih izkušenj. Uporaba tehnike pripomore k dobremu počutju, miru, zdravju.

Ključne besede: notranji govor, Miltonov model, izzivi, dobro počutje.

THE POWER OF INNER SPEECH: THE PATH TO PEACE AND WELL-BEING

Abstract: The article explores the use of Milton Model of Language in a teacher's inner speech to maintain inner peace and health. The author, under the premise of introspection, applies Milton's model innovatively through distanced inner self-talk, which operates on the unconscious level. Personal practical examples of using language patterns are presented. These techniques aid in overcoming personal, professional, and social challenges, as well as in maintaining physical health. The informal research is based on diary entries from personal experiences. The use of this technique contributes to well-being, peace, and health.

Key words: inner speech, Milton model, challenges, well-being.

1 Uvod

Nekega dne sem se vzpenjala na bližnji hrib, moje noge pa so bile težke kot mlinski kamni. Za trenutek sem se ustavila in si rekla: »Lahko ti gre. Tvoje noge so lahke.« In res—v hipu sem lahkotno odbrzela do vrha. Raziskovala sem. V literaturi ni bilo zaslediti, da bi bil Miltonov model jezika uporabljen za notranji samogovor. Cilj je bil ugotoviti ali deluje.

2.1. Notranji govor, Miltonov model

Pri večini izmed ljudi v budnem stanju poteka notranji govor. V disfunkcionalnem samogovoru si pripovedujemo napačno, strupeno zgodbo. V konstruktivnem samogovoru pa se vidimo kot nekdo, ki lahko doseže svoje cilje. To je samouresničujoča prerokba (Tuhovski, 2018, str. 33). Cross in drugi (2012) v psihološki raziskavi o samogovoru poudarjajo, da ljudje bolje sprejemajo in učinkoviteje upravljajo s svojimi čustvi, ko uporabljajo distanciran notranji govor (npr. v drugi ali tretji osebi) namesto notranjega govora v prvi osebi. Preproste spremembe v notranjem govoru vplivajo na naše čustveno stanje in sposobnost obvladovanja stresa. Miltonov model jezika sta izpeljala snovalca neurolingvističnega programiranja (NLP) Bandler in Grinder z analizo hipnotičnega jezika hipnoterapevta Milтона Ericksona (Schwarz in Schweppe, 2011). Ta jezik zmoti delovanje leve možganske polovice, ki analizira pomen povedanega; na ta način obide odpor zavestnega uma in omogoči dostop do virov moči v nezavednem. Pomemben del je izpuščanje podatkov ali dvoumnost besed, tako, da ima zavest veliko dela z zapolnjevanjem manjkajočih delov iz svoje zaloge izkušenj. Da bi problem lahko začeli reševati, ga je najprej treba zaznati. To omogoča introspekcija, osredotočenost na sedanost in zavedanje trenutnih občutkov in misli. Prepoznavanje notranjega govora in preoblikovanje negativnih misli v bolj pozitivne je lahko ključnega pomena za duševno zdravje in dobro počutje. Pri tem sta pomembni vsebina in način govora.

2.2. Potek neformalne raziskave in osebni primeri uporabe elementov Miltonovega modela jezika v samogovoru

Cilj neformalne raziskave je bil preveriti uspešnost uporabe Miltonovega modela z notran-

jim govorom v osebnih izzivih (OI), poklicnih izzivih (PI), socialnih izzivih (SI) ter fizičnem zdravju (FZ). Uporabljena metodologija je bila študija dnevnih zapisov primerov uporabe Miltonovega modela, zapisov učinka uporabe in konteksta uporabe avtorice. Primeri:

A. Metafore. Nezavedno se dobro odziva na metafore.

»Carica si, ko očistiš avto v nulo.« Učinek: Dobro počiščeno vozilo. (OI).

»Zlata si, ko poskrbiš za prijatelja, ki ga teži življenje.« Učinek: Spodbuda k skrbi za drugega. (SI).

»Vedno si zmagovalka, ko zmanjka kruha za zajtrk, pa vseeno pripraviš nekaj okusnega.« Učinek: Ustvarjalnost v krizi. (OI).

»Tvoje besede so kot semena, skrbno izbiraj, kaj poseješ.« Učinek: Večja premišljenost pri komunikaciji s seboj. (OI).

»Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri.« Učinek: Spodbuda k opravljanju opravila. (PI).

»Po dežju vedno posije sonce.« Učinek: Pozitivno razmišljanje po padcu bitkoina. (OI).

»Molk je zlato.« Učinek: Zadržanje zaupnih podatkov zase v komunikaciji. (SI).

»Preklopi v drugo prestavo.« Učinek: Spremenjen pristop s hitrejšim delovanjem, ko imam pred seboj cel seznam opravil. (OI).

»Prava lepota je očem nevidna.« Učinek: Sprejemanje videza in staranja. (OI).

»Obrni ploščo.« Učinek: Sprememba iz negativnega govora v pozitivnega. (OI).

»Ti delaš kot ura.« Učinek: Spodbuda k vztrajnosti opravljanja številnih gospodinjstvih opravkov. (OI).

B. Branje misli. Ko si povemo, da vemo kakšni smo, kako razmišljamo, česa smo sposobni ipd., si s tem gradimo identiteto. Posledično ravnamo v skladu s pripisano identiteto.

»Veš, da imaš že vse v sebi, da se s tem spoprimeš.« Učinek: Pogovor z osebo, s katero je konflikt. (SI).

»Veš, da znaš reči ne.« Učinek: Postavitev meja, za preprečitev preobremenjenosti. (PI, FZ).

»Veš, da si pogumna in boš zlahka opravila.« Učinek: Spodbuda k opravljanju zahtevnega telefonskega klica. (SI).

C. Utilizacija. Preteklo izkušnjo uporabimo ter jo nadgradimo.

»Spomni se, da si že prej si premagala velike izzive.« Učinek: Spodbuda k nadaljevanju skrbi za starejšo osebo, ob misli, da ne zmoreš. (OI).

»Spomni se, da si že toliko dosegla, pa boš tudi to.« Učinek: Spodbuda k nadaljevanju tečaja, ko misliš odnehati. (OI).

»Spomni se, da si že prej rešila večje težave.« Učinek: Spodbuda k improvizaciji, ko zmanjka tekočine za brisalce. (OI).

»Spomni se, da si že prej pila zjutraj limono, potem boš pa tudi ta čaj.« Učinek: Spodbuda k vztrajnosti pri pitju zdravilnega čaja. (OI, FZ).

D. Vprašalnica na koncu stavka ustvarja strinjanje in logična posledica bo odgovor z ustreznim delovanjem.

»To lahko narediš, kajne?« Učinek: Samozavest in motivacija k peki torte. (OI).

»Dovoliti si odmor je pomembno, a ne?« Učinek: Spodbuda k kratkemu počitku. (SI, FZ).

»Znaš se spoprijeti z izzivom, a ne?« Učinek: Spodbuda k samozavestnemu delovanju, ko se pojavi izziv. (OI).

»Znaš najti rešitev, tudi ko štedilnik ne deluje, kajne?« Učinek: Spodbuda k ustvarjalnosti. (OI).

»Saj znaš poklicati po telefonu in odključati seznam, a ne?« Učinek: Spodbuda k organizaciji skupnega srečanja s prijatelji. (SI).

E. Vprašanja, ki usmerjajo notranje predstave. Spodbujajo k aktivnosti, ki jo vprašanje sugerira, zaradi pozitivnih predstav o počutju povezanih z aktivnostjo.

»Kako bi bilo, če bi imela več časa zase?« Učinek: Spodbuda k organizaciji časa. (OI).

»Kako bi bilo, če bi imela vedno dežnik pri roki, ko začne deževati?« Učinek: Spodbuda k pripravljenosti na padavine. (OI).

»Kako bi bilo, če bi vedno imela dovolj časa za prijatelje?« Učinek: Spodbuda k uravnovešeni organizaciji časa. (SI).

-»Kakšno imaš počutje, ko izbereš brezglutensko hrano.« Učinek: Spodbuda k bolj zdravemu prehranjevanju. (OI, FZ)

F. Nespecifični samostalniki. Osebek, nosilec dejanja, ni jasno določen.

-»Človek lahko vedno najde način, kako se spoprijeti z nepričakovanimi težavami.« Učinek: Spodbuda k optimističnemu razmišljanju, ko vozilo ne ustreza standardom tehničnega pregleda. (OI).

-»Ljudje pravijo, da najbolj rastemo takrat, ko si dovolimo biti ranljivi.« Učinek: Spodbuda k pomiritvi zaradi slabega občutka po komunikaciji z bivšim partnerjem. (SI).

G. Vzrok in posledica. Lažje sprejememo idejo, predlog, prošnjo, če je utemeljena.

-»Ker si napisala že toliko pesmi, boš uspela tudi tokrat.« Učinek: Samozavest in motivacija za pisanje nove pesmi. (OI).

-»Če si že lani uspela zamenjati pipo, boš uspela tudi zdaj.« Učinek: Spodbuda k dejanju. (OI).

-»Ker si že prej rešila težave z avtom, boš uspela tudi zdaj.« Učinek: Spodbuda k samozavesti. (OI).

-»Če si že prej našla rešitev, ko ti je zmanjkalo kruha, boš uspela tudi zdaj.« Učinek: Spodbuda k optimizmu. (OI).

H. Zložena enakovrednost. Ljudje se odzivamo na pomen, ki ga pripišemo okoliščinam.

- »To, da te oblivajo vročinski polivi, pomeni, da si zdrava.« Učinek: Spodbuda k pozitivnemu razmišljanju o svojem zdravju. (OI, FZ).

-»To, da si naletela na težavo, pomeni, da si blizu rešitve.« Učinek: Spodbuda k nadaljevanju reševanja problema z menjavo kuhinjske armature. (OI).

-»To, da ti je mrzlo v hribih, pomeni, da si se odločila za pustolovščino.« Učinek: Spodbuda k pogumu. (OI).

I. Univerzalna določila. Izražajo univerzalne posplošitve (vsi, nihče, vedno, nič,...). S temi besedami usmerjamo naša prepričanja.

-»Vedno, ko rešiš težavo, postaneš bolj iznajdljiva.« Učinek: Spodbuda k samozavesti, pohvala in nadaljevanje iskanje rešitev, ko počasi kuhinjsko korito. (OI).

-»Z vsakim dnem sem bliže cilju.« Učinek: Spodbuda z nadaljevanjem teka. (OI, FZ).

-»Vse rešitve so že v tebi.« Učinek: Spodbuda k umirjenosti in iskanju rešitev po konfliktu med učenci. (PI).

J. Modalni glagoli nujnosti in možnosti. Nakazujejo, kaj je mogoče ali/in nujno v našem življenju.

-»Lahko urediš vse na zavarovalnici.« Učinek: Spodbuda k dejanju. (OI).

-»Treba je verjeti vase, da dosežeš svoje cilje.« Učinek: Spodbuda k samozavesti za dokončanje projekta. (OI).

-»Lahko najdeš rešitev, tudi ko stekla avtomobila zmrzujejo.« Učinek: Spodbuda k improvizaciji. (OI).

-»Potrebno je biti pripravljen na nepričakovane situacije, kot je pomanjkanje dežnika.« Učinek: Spodbuda k previdnosti. (OI).

-»Ni treba, da je vse popolno.« Učinek: Opuščanje perfekcionizma pri pripravi na pouk. (PI).

-»Lahko začneš pisati počasi in najprej boš napisala samo naslov.« Učinek: Spodbuda k začetku pisanja priprav. (PI).

-»Lahko čutiš energijo v ramah in voljo za akcijo.« Učinek: Spodbuda k delovanju. (OI).

-»Lahko opaziš, da si sproščena in mirna.« Učinek: Spodbuda k umirjeni komunikaciji, v pogovoru s konfliktnim učencem. (PI).

-»Zlahka prosiš za izreden dopust.« Učinek: Spodbuda k boljši komunikaciji. (PI).

-»Ali lahko poslušáš otroka?« Učinek: Spodbuda k boljši komunikaciji. (SI).

-»Ali lahko samo še na maile odgovoriš in greš domov?« Učinek: Spodbuda k dejanju. (PI).

-»Ali lahko samo še zapisnik napišeš, pa si skoraj končala?« Učinek: Spodbuda k dejanju. (PI).

-»Si lahko predstavljaš kako si kreativna in umirjena z učenci.« Učinek: Menjanje negativnih predstav, zmanjševanje stresa pred poukom. (PI).

-»Lahko začutiš kako se tvoje telo sprošča, tvoje dihanje postaja globlje in počasnejše.«
Učinek: Spodbuda k umirjanju pred zahtevnim pogovorom s starši. (PI).
-»Lahko najdeš čas za zobozdravnika.« Učinek: Spodbuda za klic in organizacijo časa. (OI, FZ).
-»Zlahka skočiš v trgovino po sir.« Učinek: Spodbuda k hitremu delovanju. (OI).

2.3. Analiza in ugotovitve

Modalni glagoli nujnosti in možnosti (15 primerov oz. 21,4%) so bili najpogostejše uporabljena kategorija. Kažejo visoko učinkovitost za spodbujanje dejanj in organizacijo časa, kar kaže na njihovo pomembnost pri motivaciji. Metafore (skupaj 11 primerov oz. 15,7%) so druga najpogostejše zastopana kategorija in so pokazale na visoko učinkovitost pri spodbujanju ustvarjalnosti, optimizma in pozitivnega razmišljanja. Osebni izzivi (35 primerov oz. 55%) so bili najpogostejši kontekst uporabe, kar kaže na pomen tehnik za spopadanje z vsakdanjimi težavami, kot so reševanje problemov, vztrajnost in optimizem. Poklicni izzivi (11 primerov oz. 17%) so bili drug najpogostejši kontekst. Bili so osredotočeni na zmanjšanje stresa in spodbujanje dejanj, opuščanje perfekcionizma ter bili pri tem učinkoviti. Socialni izzivi (10 primerov oz. 16%) so bili usmerjeni v krepitev komunikacije, empatije in socialnih vezi. Notranji distancirani samogovor z uporabo Miltonovega modela se je izkazal za uspešnega. v vseh štirih kontekstih (OI, PI, SO, FZ). V vseh primerih je introspekcija ter ciljno usmerjen samogovor rezultiral v dobrem počutju, notranjem miru in zdravju.

Zaključek

Inovativna uporaba Miltonovega modela v distanciranem samogovoru se je izkazala za odlično orodje pri premagovanju izzivov in zagotovilo avtorici dobro počutje, notranji mir in zdravje. Staro orodje je bilo uporabljeno na inovativen način. Zavedanje o moči notranjega govora odpira vrata novim možnostim pri samoregulaciji čustev, upravljanju stresa in gradnji pozitivne naravnosti. Miltonov model s svojo dvoumnostjo in sugestivnostjo omogoča dostop do globljih plasti nezavednega, kjer lahko subtilno, spreminjamo omejujoče vzorce razmišljanja. Zavestna uporaba notranjega govora prispeva k osebnemu blagostanju, dolgoročno pa lahko vpliva tudi na kakovost pedagoškega dela in medosebnih odnosov. Ključno sporočilo ostaja: način, kako si govorimo, oblikuje našo resničnost.

Literatura

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304–324. <https://doi.org/10.1037/a0035173>
Schwarz, A., Schweppe R.P. (2011). Moč podzvesti, Nevrolingvistično programiranje. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Tuhovsky, I. (2018). The Science of Self Talk. Independently Published.

UČINKOVITE TEHNIKE SPROŠČANJA

Povzetek: Ljudje smo v vsakdanjem življenju izpostavljeni različnim situacijam, ki imajo različne vplive na naše počutje. Žal ne moremo nadzorovati vsega, kar se dogaja okoli nas. Imamo pa možnost, da nadzorujemo tisto, kar se dogaja v nas. To pomeni, da nismo nemočni in imamo orodje za soočanje s stresom. In če se tega zavedamo, je to lahko že prvi korak k spremembam v življenju. To orodje so učinkovite tehnike sproščanja. Obstaja jih kar nekaj. V prispevku vam bom predstavila tri, ki so nam bile predstavljene na delavnici pod okriljem ZD Jesenice.

Ključne besede: tehnike sproščanja, dihanje, vodena vizualizacija, postopno mišično sproščanje

EFFECTIVE RELAXATION TECHNIQUES

Abstract: In our daily lives, people are exposed to various situations that have different impacts on our well-being. Unfortunately, we cannot control everything that happens around us. However, we have the opportunity to control what happens inside us. This means that we are not helpless and we have a tool for dealing with stress. And if we are aware of this, this can be the first step towards changes in our lives. This tool is effective relaxation techniques. There are quite a few of them. In this article, I will present three that were presented to us at a workshop under the auspices of the Jesenice Health Center.

Keywords: relaxation techniques, breathing, guided visualization, gradual muscle relaxation

Uvod

Skozi vsakdan se srečujemo z mnogimi obveznostmi in zahtevami, ki nas vznemirijo. V dnevni rutini lahko hitro pozabimo na nekaj minut oddiha, ko se popolnoma odklopimo od vsega in smo le prisotni v trenutku. Med vsemi aktivnostmi, ki jih počnemo v dnevu, si je pametno vzeti nekaj trenutkov odmora, ne glede na to ali v njih uživamo ali ne. Sproščanje namreč blagodejno vpliva na telesno in duševno zdravje. Poleg interesnih aktivnosti in hobijev, ki nas veselijo in posledično razbremenjujejo, nam do sprostitve lahko pomagajo tudi učinkovite in vsem dostopne tehnike sproščanja. Če se želimo sproščati z uporabo tehnik sproščanja, je ključno, da izberemo oziroma najdemo sebi ustrezno tehniko, ki se jo pravilno naučimo in ki jo tudi redno izvajamo. Vodstvo naše šole se je v ta namen povezalo z ZD Jesenice. Na delavnici smo spoznali in preizkusili tri različne tehnike sproščanja – dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacijo pomirjujočega kraja, ter dobili vsa potrebna navodila in usmeritve za njihovo izvajanje.

Zakaj se naučiti in uporabljati tehnike sproščanja?

Najprej smo izvedeli, da ima redna vadba izbrane tehnike ali tehnik sproščanja številne pozitivne učinke za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Med njimi so:

- učinkovitejša spoprijemanje s stresom – sproščanje zmanjšuje stresne simptome in pomaga telesu, da se vrne v ravnovesje;
- lajšanje bolečine – sproščanje zvišuje prag bolečine in blaži doživljanje bolečine;
- izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti;
- izboljšanje koncentracije in spomina;
- povečanje samozaupanja;
- višanje produktivnosti;
- preprečevanje/zmanjševanje psihosomatskih bolezni (zvišan krvni pritisk, migrene, razdražljiv prebavni sistem ...).

Kdaj so tehnike sproščanja učinkovite?

Tehnike sproščanja so lahko učinkovite, kadar so izpolnjeni vsaj trije osnovni pogoji:

1. Ustrezen izbor tehnike: Pomembno je, da izberemo tehniko, ki nam ustreza, v katero zaupamo in ki jo bomo lahko redno izvajali.
2. Ustrezno izvajanje tehnike: Da lahko dosežemo sproščenost in druge pozitivne učinke

tehnike, jo moramo izvajati pravilno. Zato je pomembno, da se tehnike dobro naučimo in da jo izvajamo v skladu z navodili in priporočili.

3. Redna vadba: Izvajanje tehnike je veščina, kot je npr. igranje na inštrument. In za osvojitve vsake veščine je redna vadba nujen pogoj. Brez rednega izvajanja tehnike ne moremo zares osvojiti in doseči želenih učinkov. Pred pričetkom aktivnega dela delavnic se nam je zastavilo vprašanje ali so tehnike sproščanja primerne za vsakogar. Izvedeli smo, da ob pravilnem izvajanju tehnike sproščanja načeloma nimajo negativnih ali škodljivih posledic. Vendar je pomembno, da se zavedamo svojih morebitnih omejitev – različnih poškodb in (telesnih ali psihičnih) težav, in se glede izvajanja tehnike po potrebi posvetujemo z zdravnikom.

Dihanje

Najprej so nam bile predstavljene tehnike dihanja. Tehnik dihanja je ogromno, dejstvo pa je, da vsi večino časa dihamo povsem nezavedno. Če se posvetimo svojemu načinu dihanja, obstaja velika verjetnost, da se bomo zelo sprostili, saj bo v naše telo prišlo več kisika, kar bo našim organom omogočilo mirnejše delovanje, posledično pa se umirimo tudi mi in naše misli. Kot prvo smo se podučili o pravilnem trebušnem dihanju. Pet minut trebušnega dihanja ima pomemben vpliv na zmanjšanje anksioznosti ali zgodnjih znakov panike. Najbolje je, če vajo vadimo 1x na dan zaporedoma vsaj 2 tedna. Če vadimo en mesec ali več začnemo tudi nezavedno trebušno dihati. Za pravilno izvajanje trebušnega dihanja moramo zavzeti sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede. Nogi pokrčimo. Dlani položimo na trebuh v višini popka. Izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven. Za kratek čas zadržimo dih in sproščeno izdihnemo s priprtimi ustnicami. Nekajkrat ponovimo in smo pozorni na to, da se dlani med vdihovanjem dvigajo (trebuh se "polni" z zrakom) in med izdihovanjem spuščajo (trebuh se "prazni"). Ko obvladamo trebušno dihanje, lahko dodajamo druge pomembne elemente dihalnih tehnik:

- osredotočenost na počasno in sproščeno dihanje: štejemo do 10 izdihov in začnemo znova;
- osredotočenost na izdih z ustnično priporo (ko izdihujemo, z ustnicami oblikujemo glas S, Š ali F);
- čas vdiha in izdiha: vdih skozi nos naj bo kratek (npr. 4 sekunde), sledi mu čas zadrževanja diha (npr. 2 sekundi) in daljšega sproščenega izdiha (npr. 4–8 sekund);
- po globokem vdihu sledi izdih, ki ga v mislih pošljemo v vedno drug del telesa (sistematično začnemo pri bolj oddaljenih delih (prsti nog) in gremo proti centru (srce));
- pri dihanju si predstavljamo, da vdihujemo nekaj, kar nas spominja na toploto in prijetne spomine (npr. vonj morja ali vonj cimetovega čaja ali vonj po pečenem kruhu).

Postopno mišično sproščanje

Kot naslednjo tehniko sproščanja smo spoznali tehniko postopnega mišičnega sproščanja ali drugače progresivno mišično relaksacijo. Ta tehnika nas uči zavestnega sproščanja mišic v dveh korakih. Prvi korak je krčenje določene mišične skupine, drugi korak je sproščanje. Skozi ponavljanje te tehnike se naučimo prepoznati in razločiti občutke ob napeti mišici in občutke ob sproščeni mišici. To znanje nam pomaga pri sproščanju telesa, kadar začutimo, da je napeto zaradi stresa. Vaj se najlažje lotimo v udobnem položaju (sede ali leže). Postopoma skušamo napeti vse mišice v telesu, tako da začnemo pri obrazu in se pomikamo proti stopalom. Napetost zadržimo 10 sekund in pozorno spremljajmo občutek v telesu.

Obraz: Kar se da močno se namrščimo in skrčimo vse predele obraza, nato jih sprostimo.

Dlani: Stisnemo pest in prste zavijemo v dlan, nato dlani razpremo.

Roke: Stisnemo pesti in jih pomaknemo k ramenom, nato jih sprostimo.

Ramena: Dvignemo in potisnemo ramena proti ušesom, nato ramenski obroč sprostimo.

Hrbet: Lopatice stisnemo močno skupaj, nato jih sprostimo.

Trup: Trebuh povlečemo kar se da močno notri, nato ga sprostimo.

Stegna: Stegna tesno stisnemo skupaj, nato jih sprostimo.

Meča: Stopala močno iztegnemo ali upognemo, nato jih sprostimo.

Stopala: Prste na nogah tesno skrčimo in napnemo, nato jih sprostimo.

Vizualizacija pomirjujočega kraja

Vizualizacija pomeni predstavljanje slik, podob, spominov, misli ali krajev skozi našo domišljijo. Primerjamo jo lahko s sanjarjenjem, le da je vizualizacija bolj vodena in usmerjena. Vzamemo si 5 do 10 minut časa in si z vsemi 5 čutil skušamo predstavljati, zaznati in občutiti določen kraj, prostor, stvar, osebo ali okoliščine, ob katerih se počutimo udobno. Bolj kot si nekaj skušamo predstavljati podrobno, večji učinek sprostitve ima na naše telo. Naši možgani namreč ne ločijo med razmišljanjem o izkušnji in dejanskim doživljanjem izkušnje, zato vizualizacija (npr. sproščenih in pozitivnih misli) lahko deluje enako dobro kot dejansko sproščanje. Na delavnici smo se podali na morsko obalo. Na začetku smo dihali v svojem ritmu in samo opazovali, kako zrak vstopi v naše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. Potem smo poskušali malo poglobiti vdih in izdih, da je dihanje postalo mirno in enakomerno. Z mislimi smo se počasi preselili na morsko obalo na začetku poletja. Nato smo se podali na pot vodene vizualizacije: «Je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in se najprej zaveste, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? ... Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? ... Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? ... Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? ... Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini. ... Počasi se vrnete nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svojo domišljjsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči» (Grum, 2019, str.45).

Zaključek

Poznavanje tehnik sproščanja ne pride prav samo odraslim. Dobrodošle so tudi za otroke. Sama v 1. razredu veliko uporabljam tehniko dihanja. Učenci se s pomočjo dihanja umirijo in se skoncentrirajo za delo. Zelo uživajo pa tudi v vodeni vizualizaciji. Res pa je, da je potreben čas, da dojamajo, da to ni igra. Kot rada rečem učencem v razredu: Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.

Literatura

<https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehnike-sproscanja>
<https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/> <https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/> Tančič Grum, A., Zupančič-Tisovec, B. (2019).
Tehnike sproščanja: Priročnik za udeležence delavnice. NIJZ

TOKSIČNOST IN DVA STEBRA ZDRAVJA STROKOVNIH DELAVCEV

Povzetek: Toksični sodelavci povzročajo stres. Toksično vodstvo tudi. Veliko stresa. Tek učinkovito zmanjšuje stres. Kakovostno timsko delo ravno tako. Delo z otroki terja celega človeka. Čustveno stabilnega, v dobri psihološki kondiciji. Če to kondicijo zastruplja toksični sodelavec ali vodja (ravnatelj v primeru šolstva), je potrebno ukrepati in se zaščititi. Dva izmed mojih učinkovitih ščitov ali stebrov (nista edina) sta tek in kakovostni odnosi z mojo najožjo ekipo v stanovanjski skupini. V članku predstavljam, kako mi zaradi 2556 pretečnih kilometrov v zadnjih treh letih in kakovostnega timskega dela uspeva na toksično osebo v naši organizaciji gledati precej bolj ravnodušno kot v preteklosti ter delovati z manj stresa.

Ključne besede: stres, toksični sodelavci, tek, timsko delo

TOXICITY AND THE TWO PILLARS OF PROFESSIONAL HEALTH

Abstract: Toxic coworkers cause stress. Toxic leadership too. A lot of stress. Running effectively reduces stress. Quality teamwork does the same. Working with children requires a whole person. Emotionally stable, in good psychological condition. If this condition is poisoned by a toxic coworker or leader (principal in the case of education), it is necessary to take action and protect yourself. Two of my effective shields or pillars (not the only ones) are running and quality relationships with my closest team in the apartment group. In the article, I present how, thanks to the 2,556 kilometers run in the last three years and quality teamwork, I manage to view the toxic person in our organization much more indifferently than in the past and to operate with less stress.

Keywords: stress, toxic coworkers, running, teamwork

Uvod

Pedagoški delavci smo vsakodnevno izpostavljeni mnogim silnicam. Otroci, sodelavci, vodstvo, starši, naša strokovna in moralna načela, pedagoški cilji, naša osebna pričakovanja in konec koncev svoj lonček pristavi še zasebno življenje. Nekatere silnice doživljamo pozitivno, druge negativno. Ene so močnejše, druge šibkejše. A ko potegnemo črto, je dobro, da je bilanca pozitivna. Če je negativna in če to traja dolgo časa (kronični stres), se pedagoškemu delavcu slabo piše. In otrokom, s katerimi dela. Najdlje trajajoča raziskava o sreči, Harvard Study of Adult development, ki jo izvajajo že 80 let, dokazuje, da so ključni faktor osebne sreče dobri odnosi z drugimi ljudmi (Mineo, 2017). In glede na to, da pedagoški delavec največ dela z ljudmi, da so (lahko) le-ti največji vir njegove sreče ali stresa, potem vemo, kaj je za storiti. Pedagoške ustanove morajo biti v prvi vrsti vrtovi dobrih odnosov. A tudi odnos do sebe je odnos. Verjetno je smiselno tam celo začeti.

Stres

Battison (1999, str. 6) opredeli stres ne le kot zdravstveno stanje, ampak splet telesnih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledice pritiskov, zaskrbljenosti in strahu. Pedagoški delavci vsakodnevno doživljamo stres. Enkrat manj, drugič več. Eni manj, drugi več. Vsaka oseba ima namreč druge vire stresa. Nekomu je neko vedenje sodelavca stresno, v drugemu pa lahko to isto vedenje sproži veselje. Čeprav dvomim, da to velja v primeru vedenja toksične osebe. Verjetno pa lahko trdimo, da ni pedagoškega delavca, ki na delovnem mestu ne bi začutil pritiskov, zaskrbljenosti in strahu. Sam sem zaradi toksične osebe v naši organizaciji začutil že vse od naštetega.

Stres na delovnem mestu

Cartwright in Cooper (1997, v: Stare, 2012, str. 12) podobno opredeljujeta šest dejavnikov stresa na delovnem mestu, in sicer: značilnosti dela, kot so delovni pogoji, delovna obremenjenost, delovni čas, tehnologija, tveganje, pomanjkanje kontrole, vloga zaposlenega v organizaciji, kot so nejasnost vlog, konflikt vlog, preobremenjenost, odgovornost, odnosi na delovnem mestu tako z nadrejenimi kot s sodelavci in podrejenimi, razvoj kariere, kamor spadata varnost zaposlitve in možno napredovanje, organizacijski dejavniki, kot so

komunikacija, kultura, vodenje, klima, in ne nazadnje še ravnotežje med delom in zasebnim življenjem. Vsi naštetih dejavniki so pomembni. Ampak če sledimo prej omenjeni raziskavi o sreči, bi morali dati največji pomen ravno organizacijskim dejavnikom. Kulturo organizacije pa sodeč po raziskavah Inštituta Gallup v največji meri določa vodja. Prav tako se po Gallupovih izkušnjah najboljši vodje zavedajo, sinhronizirajo in aktivno sodelujejo pri definiranju, modeliranju in prenosu kulture in vrednot podjetja na zaposlene (Watkinson in Kar, 2023). Žal gre v obe smeri. Hitro se iz vodje prenaša tudi negativna kultura. Kaj pa takrat, ko vodje tega ne razumejo ali nočejo razumeti in dajejo prednost drugim faktorjem namesto usklajeni viziji, vrednotam in normativnim vedenjem kolektiva, ki podpirajo vizijo in vrednote? Takrat pogosto vodijo z drugimi vzvodi - nezaupanjem, šikaniranjem, maščevanjem, ustrahovanjem, nejasnostjo, nepredvidljivostjo, mikromanagementom, kontrolo itd. In ko taka kultura zajame zaposlene, je to zelo toksično okolje, ki povzroča veliko stresa in škode. Odvisno sicer koliko zaposlenih se naleze te toksične kulture.

Toksični sodelavci

Slovar slovenskega knjižnega jezika izraz toksičnost v prvem pomenu, v katerem ima kvalifikator biološko, razloži kot 'lastnost, značilnost toksičnega'. V drugem pomenu, v katerem ima kvalifikator knjižno, pa toksičnost nevtrarno izraža izraz strupenost. Pridevnik strupen pa je razložen kot 'ki vsebuje organizmu zelo škodljive ali smrtne sestavine'. Toksični sodelavci so torej tisti, katerih vedenje je škodljivo. Vsi imamo različne poglede na to, katero vedenje je škodljivo. Ampak tudi če neko vedenje komu škodi, temu še ne moremo dati nalepke toksičnost. Zame je toksični sodelavec tisti, ki konsistentno in dolgotrajno izvaja škodljiva vedenja v odnosu do svojih sodelavcev ter s tem ustvarja kronično ozračje napetosti, negotovosti in nezadovoljstva na ravni večinskega dela kolektiva. S tem zastruplja pozitivno kulturo organizacije in posledično tudi zavira pozitivne rezultate te organizacije. Vendar odgovornost ali se bomo zastrupili tudi sami ne leži zgolj na toksičnem sodelavcu. Na nas je, da to ozavestimo in sprejmemo svoje osebne strategije za spopadanje s tem. Izključno naša odgovornost je ali si bomo dovolili stopiti v spiralo škodljivih vedenj ali se bomo od tega omejili in poskrbeli za svoje duševno zdravje. In tu se začne odnos do samega sebe.

Moja dva stebra zdravja na delovnem mestu

Tek

Tečem zdaj že več kot tri leta. Začel sem počasi, od začetka. Pred tem namreč nisem čutil nobenih simpatij do tek in nikoli nisem tekel. Potem pa sem prebral nek intervju z Joe De Seno, ustanoviteljem blagovne znamke za ovratlone Spartan Race. Zgodba se mi je zdela zanimiva in počasi sem se začel pripravljati na svoj prvi ovratlon. In to v obdobju, ko tudi psihološko nisem bil v dobri kondiciji. Sprva sem tekel res malo kilometrov, vmes tudi veliko hodil. A počasi sem lahko večal svoje razdalje. Fizična kondicija je počasi rasla, psihološka žal še ne. Za to sem rabil precej več časa. Šele po dveh letih rednega teka, sem začel občutiti resne psihološke učinke in jih tudi opazil v praksi. Kar mi je sicer zanimivo, saj naj bi se po teku (Steffny, 2013) zaradi izločanja telesnega hormona sreče serotonin in endorfinov počutili dobro in bili manj dovzetni za depresije. Prav tako avtor navaja, da med tekom tekač veliko premišljuje in miselno predela vse zasebne in službene probleme. Pravi pa tudi, da po prvih uspehih tekaču zraste občutek za lastno vrednost, tek pa postane model za to, da si tudi na drugih področjih upaš več in premikaš svoje meje. Meni je zanimivo to, da sem rabil toliko časa, da sem začel to opazovati. Očitno so moji možgani bili toliko v minusu, da so pač rabili večjo "dozo" teka oz. več ponovitev in stopnjevanje pretečenih kilometrov. Med tekom poskušam čim bolj loviti svoje misli, jih nekako opazovati. In zgodba gre nekako tako, da kmalu po začetku malo daljšega teka (nad 8 km) začnem premišljevati vse možno. Misli skačejo sem in tja. Potem me običajno potegne v negativno, v kakšne stresne in neprijetne situacije. Lahko so čisto osebne ali iz družinskega življenja ali pa službenega. Lahko so vezane na toksično osebo. Okrog teh situacij potem med tekom v tem svojem notranjem

dialogu doživljam različna čustva. Na začetku jezo, razočaranje itd., potem pa se to skozi misli in rešitve, ki se mi porodijo prelevi v občutke zadovoljstva, zmage, veselja. In potem so moji možgani pripravljeni za razmišljanje še o drugih zadevah, ki so že v osnovi bolj pozitivna. V tistem delu teka potem občajno naredim še to, da v glavi trenutni tek posvetim eni osebi, ki mi veliko pomeni in potem razmišljam del teka o njej. Proti koncu teka sem tako nekako očiščen negative, hormoni v telesu se postavijo nekako bolj pozitivno in po teku je počutje res neprimerno boljše.

Dodatni pozitivni učinki teka, ki jih opažam sam so še bolj jasne misli, hitrejša misli, več notranje moči, manj impulzivni odzivi v stresnih situacijah, več prijaznosti do drugih ljudi, manj nihanja v razpoloženju, manj pesimističnih misli. In še bi se kaj našlo. V odnosu do toksične osebe pa opažam to, da me delovanje te osebe manj potegne v spiralo negativnih čustev, bolj trezno lahko nekako razmislim o situacijah z njo, predvsem pa te situacije zasedejo bistveno manj časa kot so ga v preteklosti. Sedaj hitreje razmislim, sprejemem neke rešitve in sklepe, jih realiziram in grem dalje. Ni več zatikanja v življenju zaradi druge osebe.

Timsko delo

Timsko delo je moja priljubljena tema že vse od fakultetnih dni. Iz te teme sem celo diplomiral. Res rad delam v timu. Žal pa kot pedagog praktično ves čas delam z otroki samostojno oz. takrat ni zraven drugih pedagogov. A ne glede na to, imam svoj tim. Našo vzgojno skupino v stanovanjski skupini vodimo štirje vzgojitelji in gospodinja. Vendar vzgojitelji ne delamo hkrati. Vsak je sam v svojem turnusu. Imamo pa skupne sestanke, menjave, skupne izlete itd. Celotno delo načrtujemo skupaj in takrat je zelo pomembno, kako to načrtovanje na odnosni ravni poteka. Če bi bil naš tim razglašen, če bi bila v tem našem ožjem timu toksična oseba in posledično toksično ozračje, bi bilo načrtovanje in tudi delo zame izredno stresno. K sreči ni. Naš tim sedaj deluje stabilno že nekaj časa. In mislim, da lahko izpostavim kar nekaj elementov, ki k temu prispevajo:

- Noben član ekipe ne uveljavlja svojih stališč pogosteje, kot je zdravo za timsko delo.
- Vedno, ko so bolj izrazito nasprotujoča mnenja, se pogovarjamo dovolj časa in z argumenti, da naposled pridemo do ustrezne rešitve.
- Noben član ekipe ne uporablja agresivne komunikacije (verbalne ali neverbalne): ni nespoštljivih besed, ni zavijanja z očmi, ni povzdignjenih tonov, ni nagajanja, če kdo kaj reče, to vzamemo v obzir verjetno v 95% primerov - redko kdaj koga preslišimo in še takrat ko ga, je verjetno to nenamerno.
- Kar se dogovorimo, se tega v čim večji meri tudi držimo. Če kdo popusti in postane manj zahteven do otrok, kot je bil naš dogovorjen nivo, se ga prijazno opomni.
- Če koga zanese in začne delovati preveč "solersko", se pogovorimo, pogledamo s katerimi dejanji se to zgodi. Ko to razrešimo, se ekipni duh tudi okrepi.
- Poskušamo uporabljati čim več humorja tudi v težkih situacijah.

Posledice našega timskega dela:

- Vsi člani ekipe se na delovnem mestu dobro počutimo in radi delamo drug z drugim.
- Otroci niso žrtve naših neustreznih odnosov, na njih ne kažemo svoje moči drugim sodelavcem.
- Otroci so bolj umirjeni, saj ves čas čutijo poenotene zahteve in meje s čimer se jim zmanjša motivacija po preizkušanju teh meja. Na ta način imamo vzgojitelji bistveno manj težav z njimi, bistveno manj "gašenja požarov". To pa je tista prava podlaga za resnično pomoč našim otrokom pri njihovem osebnem razvoju, pri razreševanju njihovih notranjih stisk, pri razvoju konstruktivnih vedenj s katerimi si lahko ustvarjajo bolj kakovostne odnose in življenje, kot bi ga imeli sicer.
- Ker je manj "gašenja požarov", je več časa za individualne pogovore, pomoč posameznemu otroku, več časa za bolj poglobljen odnos z otrokom.
- Ko otroci iz naše skupine kam gredo, so kritični do vedenj drugih otrok, do ravni higiene v drugih hišah in stanovanjih in podobnih zadev.

Zaključek

Brez teka in dobrega timskega dela, bi na delovnem mestu verjetno bil v precej večjem stresu, kot sem sedaj. Posledično bi to lahko hitreje vodilo v kakšno bolezen, predvsem pa bi bila kakovost mojega življenja precej nižja. Osebno verjamem, da kakovost življenja ni bistveno vezana na kaj dosti drugega kot na dobre medosebne odnose, realna pričakovanja in dobro hormonsko ravnovesje, na katerega pa ima aerobna vadba res velik vpliv.

Literatura

Battison, Toni (1999). Premagujem stres. DZS, Ljubljana.

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU[online]. Slovar slovenskega knjižnjega jezika (Povzeto 27. 4. 2015). Dosegljivo na naslovu: <http://bos.zrcsazu.si/sskj.html>

Stare, Janez (ur.) (2012). Boljše delovno okolje za boljše sodelovanje. Fakulteta za upravo, Ljubljana.

Steffny, Herbert (2013). Velika tekaška knjiga - vse kar morate vedeti o teku. Sanje, Ljubljana.

Mineo, Liz (2017). Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

Watkinskon in Kar (2024). Organizational Culture: What Leaders Need to Know: <https://www.gallup.com/workplace/471968/culture-transformation-leaders-need-know.aspx#:~:text=Gallup%20believes%20that%20culture%20is,its%20history%2C%20values%20and%20goals.>

METODA EFT KOT UČINKOVITO ORODJE ZA ZMANJŠEVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Beseda stres se je v današnjem času že tako ugnezdila v naše besedišče, da imamo občutek, kot da je stanje stresa že skoraj normalni del življenja sodobnega človeka. Živimo namreč hiter, instanten, z informacijami prenatrpan vsakdan, ki nam odvzema čas za počitek, za druženje, za poglobljene odnose in pogled vase. V nas samih je že vgrajen mehanizem za premagovanje stresa, težava pa nastopi, kadar je stres prevelik oz. smo mu predolgo izpostavljeni. Takrat naši naravni mehanizmi ne zmorejo več nadzorovati ustreznih telesnih odzivov, ki vodijo do pomiritve, in moramo poseči po dodatnih tehnikah za soočanje s stresom. Ena od zelo učinkovitih metod je tudi metoda EFT oz. tapkanje, kjer z nežnim tapkanjem po točno določenih točkah na telesu zmanjšujemo oz. odpravljamo motnje v energijskem sistemu telesa, s tem pa odpravimo tudi neprijetne posledice teh motenj, ki se kažejo kot čustvene in vedenjske težave ali/in telesne senzacije.

Ključne besede: stres, stresorji, motnja v energijskem sistemu, metoda EFT (Tapkanje)

EFT METHOD AS AN EFFECTIVE TOOL FOR WORKPLACE STRESS REDUCTION

Abstract: The word stress has become so embedded in our vocabulary today that we feel as if stress is almost a normal part of modern life. We live a fast, instant, information-packed everyday life that takes away time from us for rest, socializing, in-depth relationships and introspection. We already have a built-in mechanism for overcoming stress, but the problem occurs when there is too much stress, or we are exposed to it for too long. At that time, our natural mechanisms are no longer able to control the appropriate body responses that lead to calmness, and we have to resort to additional techniques for dealing with stress. One of the very effective methods is the EFT method, or tapping, whereby gently tapping on specific points on the body we reduce or eliminate disturbances in the body's energy system, thereby also eliminating the unpleasant consequences of these disturbances, which manifest as emotional and behavioural problems or/and physical sensations.

Keywords: stress, stressors, energy system disruption, EFT (Tapping) method

Uvod

Stres je odziv našega telesa na (morebitno) nevarnost, ki nam preti od zunaj, in naše telo je na povzročitelje stresa pripravljeno. »Naši možgani, ki jih pogosto imenujejo troedini možgani, so sestavljeni iz treh celovitih sistemov. Te tri dele običajno poznamo pod nazivi plazilski možgani (nagoni), sesalski ali limbični možgani (čustva) in človeški možgani ali neokorteks (razum).« (P. A. Levine 2015, str. 23) Glede na vrsto stresa, ki smo ji izpostavljeni, se vklaplja različni deli možganov, da se s stresom učinkovito soočimo. Možgani tako poskrbijo za nenehno preklapljanje med parasimpatičnim in simpatičnim živčnim sistemom. Ob zaznavi nevarnosti se vklopi simpatični sistem, ki telo pripravi na soočenje z nevarnostjo (telo preplavi adrenalin, prebava in izvršilne funkcije se izklopijo), ko pa je nevarnost mimo, se vklopi parasimpatični živčni sistem, ki poskrbi za prebavo, počitek in regeneracijo, telo pa se znova vrne v normalno stanje. Če je stres normalen odziv našega telesa na zunanje dogajanje, zakaj imamo potem s stresom težave? Gre za to, da smo ljudje danes izpostavljeni tolikšni količini stresa, da naše telo ne more učinkovito preklapljati med simpatičnim in parasimpatičnim živčnim sistemom in se dlje časa ali celo ves čas zadržuje v stanju delovanja simpatičnega sistema. To pomeni, da smo vedno v pripravljenosti in polni kemikalij, ki nas pripravljajo na bitko, ki se morda nikoli ne bo zgodila. Dolgotrajna izpostavljenost tovrstnemu stresu vodi v kronični stres, saj ljudje nismo ustvarjeni za to, da živimo življenje v visoki pripravljenosti na nevarnost.

Kateri zunanji stresorji povzročajo stres?

Za razumevanje, zakaj določene situacije v nas sprožajo stres, je znova treba pogledati v delovanje možganov, ki se nenehno odzivajo na nevarnost od zunaj. Vse informacije od zunaj, ki jih prejemamo preko čutil, najprej prejme talamus, nato pa dražljaji potujejo naprej v 2 smereh – proti amigдали v limbičnih (nezavednih) možganih in proti čelnim režnjem

(zavedanje), s tem da informacije do amigdale pridejo malce prej. »Če amigdala zazna nevarnost – hitro se bližajoče se nam vozilo ali osebo grozečega videza –, takoj pošlje sporočilo navzdol do hipotalamusa in možganskega debla, kar sproži delovanje stresnohormonskega sistema in avtonomnega živčnega sistema za usklajen odziv celotnega telesa. Ker amigdala obdela podatke, ki jih prejme od talamusa, hitreje od čelnih režnjev, se odloči, ali pomenijo grožnjo za naše preživetje, še preden se zavemo nevarnosti. Ko dojamemo, za kaj pravzaprav gre, smo morda že planili v eno smer.« (B. Van der Kolk 2023, str. 81) Ker informacija malo zatem doseže tudi čelna režnja, bosta, v kolikor bosta ugotovila, da ne gre za nič pretirano nevarnega, izklopila stresni odziv in telo se bo hitro uravnovesilo. Težava nastopi, kadar ta sistem ne deluje ustrezno in se začnemo na vse morebitne nevarnosti odzivati s pripravljenostjo na boj ali beg.

Ali stres resnično povzročajo zunanji stresorji?

Stresorji so pri vsakem človeku drugačni oz. vsak človek presoja nevarnost od zunaj na drugačen način. Stresnih odzivov oz. travmatskih simptomov namreč ne povzroča sprožilni dogodek. »Izhajajo iz zamrznjenega ostanka energije, ki ni bila razrešena in sproščena. Ta ostanek ostaja ujet v živčnem sistemu, kjer lahko povzroča razdejanje v našem telesu in duhu. /.../ Ogrožen človek (ali antilopa) mora sprostiti vso nakopičeno energijo, da obvlada grožnjo, ali pa bo postal žrtev travme. Ta odvečna energija ne bo kar odšla. Vztraja v telesu in pogosto povzroči oblikovanje najrazličnejših simptomov, denimo tesnobe, depresije ter psihosomatskih ali vedenjskih težav. Ti simptomi so način, kako lahko organizem vsebuje (ali zadržuje) nesproščeni ostanek energije.« (P. A. Levine 2015, str. 24, 25). Če povemo drugače, naš odziv na morebitno zunanjo nevarnost je odvisen od količine zamrznjene energije iz nepredelanih in nesproščenih čustvenih stanj od našega rojstva dalje, pa tudi iz prenatalnega časa. »Različne tragedije, kot so zapustitev, samomor, vojna in zgodnja smrt otroka, starša ali sorojence, lahko sprožijo rušilne valove stiske, ki se valijo iz generacije v generacijo. Iz nedavnih dognanj na področju celične biologije, nevroznanosti, epigenetike in razvojne psihologije izhaja, da je treba preučiti vsaj tri generacije v družini, če želimo razumeti, kako delujejo vzorci ponavljajoče se travme in trpljenja.« (M. Wolynn 2022, str. 29)

Veliko odkritje in metoda EFT Garyja Craiga

Metoda EFT, ki jo je leta 1996 razvil in na spletni strani v obliki priročnika javno objavil Gary Craig, temelji na velikem odkritju tistega časa: »Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu«. (G. Craig: EFT priročnik, str. 25) Do takrat je konvencionalna psihoterapija domnevala, da med travmatičnimi spomini in negativnimi čustvi obstaja vzročna povezava. »Metoda EFT pa prav nasprotno spomin sicer spoštuje, zdravi pa pravi vzrok, ki je motnja v telesnem energijskem sistemu. /.../ To vključuje strahove, fobije, jezo, žalost, tesnobo, potrto, travmatične spomine, posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), skrbi, krivdo in vsa omejujoča čustva pri športu, poslu in umetnostih nastopanja. Seznam je izčrpen in obsega skoraj vsak omejujoč občutek, ki ga lahko doživimo.« (G. Craig: EFT priročnik, str. 25) Če je pravi vzrok za vsako negativno čustvo ali posledično telesno senzacijo, ki jo doživimo, motnja v energijskem sistemu, lahko torej vsa negativna čustva pozdravimo tako, da se osredotočamo na motnjo in jo odpravimo, neglede na to, katera misel oz. zunanji stresor je bil povod zanj. Gary Craig je torej našel metodo, s katero odpravljamo energijske vozle, posledica uporabe te metode pa je zmanjševanje čustvenega odzivanja na nekaj zunanjega.

O metodi EFT

Metoda EFT (Emotional Freedom Techniques) ali Tehnike za doseganje čustvene svobode ali »tapkanje« je metoda, s katero z nežnim tapkanjem po telesu odpravljamo motnje v energijskem sistemu telesa. Za to metodo v primerjavi z nekaterimi drugimi praksami, ki zagovarjajo ponovno podoživljanje neprijetnih spominov, velja, da ni naklonjena dalj časa trajajočemu nelagodju. Najlepši opis metode EFT je podala moja dobra prijateljica, prav

tako izvajalka EFT: »EFT je orodje, s katerim se obrnemo navznoter in se vprašamo, kako se jaz ob tem, kar mi on/ona počne, počutim, in s tapkanjem sproščam te občutke, da naslednjič ne bom več odreagiral tako čustveno.«

Osnovni recept tapkanja

V EFT priročniku je zelo podrobno opisan celoten postopek tapkanja, zato bom tukaj predstavila bistvene dele, ki vam lahko služijo, da s tapkanjem začnete takoj, ko to preberete. Osnovni recept tapkanja:

1. Zelo natančno določimo težavo, ki jo želimo odpraviti.
2. Na lestvici 1–10 izmerimo intenzivnost čustev, ki spremljajo to težavo.
3. Tapkamo pripravo (tapkanje na karate točki).
4. Tapkamo po vseh točkah in na glas izrekamo opomnike.
5. Ponovno izmerimo intenzivnost čustev na lestvici 1–10.

Tapkanje priprave

Ko tapkamo pripravo, naredimo uvod oz. vklop v težavo, ki jo želimo tapkati, s tem pa preprečimo tudi morebitni podzavestni odpor, ki bi v nasprotnem primeru preprečil ali celo izničil učinkovitost tapkanja. Priprave torej nikoli ne smemo izpustiti!

Ko tapkamo pripravo, tapkamo po karate točki (zunanji mehak del dlani med mezincem in zapestjem), pri tem pa 3x na glas ponovimo afirmacijo, ki je sestavljena iz 2 delov: iz stavka, ki se začneja s »čepprav« in ubesedi našo težavo, ter iz drugega stavka, ki je pozitivna afirmacija in nevtralizira negativnost prvega stavka.

Primer: Čepprav me je strah nastopa pred starši, se popolnoma in globoko sprejemam. Čepprav ne vem, če mi bo ta nastop uspel, se popolnoma in globoko sprejemam. Čepprav čutim grožno tremo, se popolnoma in globoko sprejemam.

Tapkanje po točkah (skrajšani postopek)

Ko izvedemo pripravo, sledi rahlo tapkanje po točkah telesa. Točke so natančno določene in označujejo končne točke glavnih energijskih meridianov telesa. Po točkah tapkamo s konicami kazalca in sredinca, tapkamo pa lahko z eno ali z obema rokama po enem ali obeh delih telesa.

Po pripravi začnemo s tapkanjem po točkah (tapkamo vedno po kosteh, nikoli po mehkih tkivih). Ko tapkamo po točkah, pri vsaki točki na glas izrekamo kratke opomnike, ki nam pomagajo ohranjati fokus na težavi, ki jo želimo odpraviti.

1. točka na vrhu glave (na sredini) – Strah me je.
2. točka na začetku obrvi – Strah me je.
3. točka na koncu obrvi – Zelo me je strah.
4. točka na kosti pod očesom – Strah me je nastopa.
5. točka pod nosom – Nastop pred starši.
6. točka na bradi (v jamici) – Strah me je tega nastopa.
7. točka na začetku ključnice – Ne vem, kako mi bo šlo.
8. točka na bočni strani telesa (10 cm pod pazduho) – Zelo me je strah.

Tukaj tapkanje zaključimo in ponovno izmerimo intenzivnost čustev ali po potrebi ponovimo še nekaj zaporedij (znova začnemo z glavo), dokler ne opazimo, da se je jakost čustvenega odziva zmanjšala oz. dokler ne začutimo olajšanja.

Moja zgodba

S tapkanjem sem se prvič srečala leta 2020, ko sem kot klientka kontaktirala EFT-izvajalko, saj sem se na delovnem mestu počutila vedno slabše, posledično pa sem svoje težave prinašala tudi domov, zaradi česar so trpeli tudi naši odnosi znotraj družine. Že na prvem tapkanju sem ugotovila, da gre za izredno močno in učinkovito orodje, ki prinaša takojšnje rezultate. Kmalu po prvem tapkanju z izvajalko sem nekega dne domov prišla z izjemno močnim glavobolom. Spomnim se, da se nisem niti sezula, ampak sem se od silne bolečine, ki se ji je pridružila še slabost, lahko samo ulegla na posteljo. Takrat sem se spomnila, da znam tapkati in ker še nisem imela moči, da bi vstala in vzela tableto, sem zbrala toliko moči,

da sem z roko pričela tapkati po točkah na glavi. Pri tem sem izrekala čisto preproste opomnike o svojem glavobolu in dvomu, da bo to tapkanje sploh pomagalo pri tako močnem glavobolu. Po le nekaj zaporedjih je bolečina jenjala in kmalu tudi popolnoma izzvenela. To je bil prelomni dogodek, ki me je dokončno prepričal v učinkovitost metode, in tako sem kot klientka začela počasi čistiti vse, kar se je skozi leta nabralo v mojem energijskem sistemu. Posledično se je močno izboljšalo moje počutje, postajala sem samozavestnejša, čustveno močnejša, bolj odporna na zunanji stres, izboljšali pa so se tudi odnosi na delovnem mestu in znotraj moje družine. Ko sem ugotovila, da je moč za spremembo v mojih rokah, sem začutila potrebo, da bi s tapkanjem pomagala tudi drugim. Odločila sem se, da želim postati izvajalka EFT in leta 2022 opravila vse obveznosti za pridobitev certifikata za izvajalko metode EFT 2. stopnje po standardih predmetnika EFT International.

Metoda EFT za zmanjševanje stresa na delovnem mestu

Iz napisanega sedaj lahko z gotovostjo trdimo, da lahko tapkanje tudi učitelji uporabljamo za zmanjševanje stresa na našem delovnem mestu. Ker sem to želela predstaviti tudi svojim sodelavcem, sem v sklopu projekta Zdravje na delovnem mestu v šolskem letu 2023/2024 za sodelavce izvedla 4 uvodne delavnice s predstavitvijo metode EFT. Delavnice so bile dobro sprejete, nekaj sodelavk pa je postalo rednih tapkalk in si s tapkanjem lajšajo najrazličnejše težave od migrenskih napadov, glavobolov, tesnobnih in paničnih napadov do nespečnosti, anksioznosti in drugih tegob. Pri zahtevnejših težavah, kjer je priporočeno tapkanje s certificiranim izvajalcem, pa se večkrat obrnejo name in tapkamo v dvoje. Delavnici tapkanja – uvodno predstavitevno in nato še tematsko delavnico na temo stresa na delovnem mestu sem v šolskem letu 2022/2023 izvedla tudi za člane sindikata ZVIZ - Sonce Slovenije in tako tapkanje približala tudi širšemu krogu zaposlenih v VIZ po Sloveniji.

Zaključek

Svoje pisanje zaključujem z mislijo, v katero trdno verjamem: tapkanje lahko reši svet. Večkrat razmišljam, kako bi bilo, če bi vsak človek skrbel za svoj notranji svet, redno sproščal svoje energijske vozle in se ne bi več pretirano čustveno odzival na zunanji svet. Kakšni učitelji in starši bi bili taki ljudje. In nato – kakšni otroci bi bili otroci takih staršev in kakšni bi bili učenci takih učiteljev. Prepričana sem, da precej drugačni, kot so trenutno. V tem prispevku sem kot EFT izvajalka in učiteljica želela bralcu približati metodo EFT kot učinkovito orodje za soočanje z vsakdanjim stresom. O metodi sami in delovanju le-te bi seveda lahko napisala še več, ampak to ni potrebno. Vse, kar potrebujemo za spremembo pri sebi, je že napisano. Sedaj je potreben le še korak od teorije k praksi. Poskusite in se prepričajte sami, potem pa vas povabim, da se mi pridružite pri sooblikovanju lepšega sveta. Kako? Tako, da začnete pri sebi.

Literatura

- Levine, Peter A. (2015). Kako prebuditi tigra. Ljubljana, V.B.Z.
Wolynn, M. (2022). Podedovane družinske travme. Brežice, Primus.
Van der Kolk, B. (2023). Telo si vse zapomni. Ljubljana, V.B.Z.
Craig, G. (1996). EFT priročnik. Šesta izdaja. Pridobljeno 26. 1. 2025 iz <https://www.eft-slovenija.si/index.php/eft-prirocnik>

DEJAVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE POČUTJA IN ODNOSOV V KOLEKTIVU

Povzetek: Izgorelost in druge zdravstvene težave, tako fizične kot psihične, postajajo vse pogostejši izziv za zaposlene v vzgoji in izobraževanju. Učitelji, vzgojitelji in drugi strokovni delavci se vsakodnevno soočamo z zahtevnimi nalogami, kot so preobremenjenost z nalogami, odgovornost, visoka pričakovanja, pomanjkanje ustrezne podpore in usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja. To lahko vodi v zdravstvene težave ter stres, anksioznost, depresijo in celo izgorelost. Medsebojni odnosi na delovnem mestu imajo pri tem izjemno pomembno vlogo, saj slabi odnosi, pomanjkanje komunikacije in konflikti povečujejo napetosti in stres, kar negativno vpliva na zdravje in produktivnost zaposlenih. Na naši šoli smo se odločili ukrepati in skozi različne aktivnosti izboljšali odnose med sodelavci. S tem smo povečali motivacijo, zmanjšali stres in ustvarili boljše delovno okolje, ki blagodejno vpliva tako na naše zdravje kot na kakovost izobraževalnega procesa.

Ključne besede: stres, izgorelost, zdravje, delovno okolje, medsebojni odnosi, motivacija, dejavnosti

ACTIVITIES TO IMPROVE WELL-BEING AND WORK RELATIONSHIPS

Abstract: Burnout and other health issues, both physical and psychological, are becoming an increasingly common challenge for employees in education and childcare. Teachers, educators, and other professional staff face demanding tasks on a daily basis, such as task overload, responsibility, high expectations, lack of adequate support, as well as balancing private and professional life. This can lead to health problems, stress, anxiety, depression, and even burnout. Interpersonal relationships in the workplace play an extremely important role in this, as poor relationships, lack of communication, and conflicts increase tension and stress, negatively affecting employees' health and productivity. At our school, we decided to take initiative and improve relationships among colleagues through various activities. As a result, we increased motivation, reduced stress, and created a better working environment, which positively impacts both our health and the quality of the educational process.

Keywords: stress, burnout, health, work environment, interpersonal relationships, motivation, activities

Uvod

Izgorelost in druge zdravstvene težave, tako fizične kot psihične, so vse pogostejša težava med zaposlenimi v vzgoji in izobraževanju. Učitelji, vzgojitelji in drugi strokovni delavci v našem sektorju so vsakodnevno izpostavljeni številnim izzivom, ki vključujejo vedno daljši delovni čas, kopičenje obveznosti, obremenjujoče učne načrte, visoka in pogosto nerealna pričakovanja vseh deležnikov v sektorju, pomanjkanje ustrezne podpore in številne druge stresne situacije, ki jih prinaša delo z otroki in mladostniki. Vse to zaposlenim predstavlja vedno večje psihološke in prav tako fizične napore. Takšne obremenitve lahko vodijo do številnih zdravstvenih težav ter tudi izgorelosti, stresa, tesnobe, depresije in drugih duševnih motenj, ki imajo daljnosežne posledice tako za posameznike kot za delovno organizacijo. Psihosocialna tveganja, kot so pomanjkanje ustrezne socialne podpore, nejasna komunikacija, konflikti in neurejeni medsebojni odnosi v kolektivih ter pomanjkanje nadzora nad lastnim delom so dejavniki, ki povečujejo verjetnost za razvoj izgorelosti in ostalih zdravstvenih težav. Hkrati pa lahko tudi vsakodnevni stresni dejavniki, kot so visoka odgovornost, težave z disciplino učencev, pritiski staršev ter usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja, še dodatno otežijo položaj zaposlenih v vzgoji in izobraževanju.

Stres in izgorelost

Stres na delovnem mestu je resen zdravstveni izziv v Evropi, saj nastane zaradi neskladja med delovnimi zahtevami in sposobnostmi posameznika. Povezan je z nizkim ravnovesjem med naporom in nagrado ter negotovostjo zaposlitve. Po podatkih Eurostata prizadene 27 % delavcev v EU, Slovenija pa izstopa z višjim deležem. Stres lahko povzroči številne telesne in duševne težave, kot so mišično-skeletne bolečine, depresija, anksioznost, živčnost in težave s spanjem (Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek, 2015, str. 24–28).

Depresija in izgorelost sta pogosto posledici dolgotrajnega stresa, ki preseže posameznikovo sposobnost spoprijemanja z obremenitvami. Delo, ki zagotavlja eksistencialno varnost in samospoštovanje, lahko prinese tudi nezadovoljstvo, ki vpliva na duševno in fizično zdravje.

Izgorelost, prvič opisana v 70. letih prejšnjega stoletja, je bila sprva povezana s poklici, kjer se delavci ukvarjajo z ljudmi. Kasnejša raziskava je pokazala, da se izgorelost lahko pojavi tudi pri drugih poklicih in življenjskih področjih, saj gre za širši koncept. Razvija se postopoma: od visokih zahtev do kronične utrujenosti, cinizma in občutka nemoči. Glavni vzroki so preobremenjenost, pomanjkanje nadzora, slaba nagrada in pomanjkanje podpore. Znaki izgorelosti vključujejo depresivno razpoloženje, telesne težave, zmanjšano produktivnost in slabe odnose. Preprečevanje zahteva ukrepe na ravni posameznika in organizacije — z boljšo organizacijo nalog, postavitvijo realnih ciljev in podporo sodelavcev ter ustvarjanjem ustreznih delovnih pogojev in pozitivne delovne klime. Sprememba življenjskega sloga tudi pomaga pri preprečevanju izgorelosti (Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek, 2015, str. 45–49).

Medsebojni odnosi na delovnem mestu

Medosebni odnosi pri delu so ključni za zdravje, zadovoljstvo in uspešnost zaposlenih v organizaciji. Slabi odnosi med sodelavci, pomanjkanje komunikacije, zaupanja, in pogosto prisotnost konfliktov lahko vodijo do različnih negativnih posledic, kot so zmanjšana storilnost, večji stres, več absentizma, fluktuacija zaposlenih in slabo splošno počutje. Zlasti nadlegovanje in nasilje na delovnem mestu povzročata hude psihosocialne posledice, kar še povečuje tveganje za izgorelost in druge težave. Področje medosebnih odnosov obsega vse vrste odnosov med zaposlenimi, vključno s tistimi z nadrejenimi, sodelavci in drugimi člani organizacije. Te odnose lahko obremenijo številni dejavniki, kot so pomanjkanje komunikacije, napetosti z nadrejenimi, tekmovalnost, zloraba moči, nasilje ali nadlegovanje, pa tudi pomanjkanje stikov z drugimi zaposlenimi. Vse te situacije lahko povečajo stopnjo stresa in vplivajo na splošno duševno zdravje posameznika.

V primeru, da se zaposleni soočajo z majhnim tveganjem na tem področju, so ukrepi preventivni, kot so spodbujanje sodelovanja, organiziranje team building aktivnosti ter ozaveščanje vodilnih kadrov o pomembnosti dobrih odnosov z zaposlenimi. Kadar tveganje postane večje, je treba uvesti sekundarne ukrepe, kot so razvoj komunikacijskih veščin in organizacija delavnic za izboljšanje medosebnih odnosov. Ob visokem tveganju pa je nujno izvajanje rehabilitacijskih ukrepov, kot so pomoč in svetovanje zaposlenim, prilagoditev delovnih mest ter zagotavljanje individualne podpore za obvladovanje posledic stresa.

Zdravje in dobro počutje zaposlenih sta neposredno povezana z njihovimi medosebnimi odnosi na delovnem mestu. Organizacije, ki vlagajo v izboljšanje teh odnosov, so bolj uspešne pri ohranjanju motiviranih, zdravih in produktivnih zaposlenih (Zorjan, Cukut Krilić, & Šprah, 2016, str. 36–37).

Pomen dobrega počutja v delovnem okolju in programi za izboljšanje počutja zaposlenih

Podjetja že dolgo izvajajo programe za izboljšanje počutja zaposlenih, ki segajo od osnovnih promocij zdravja na delovnem mestu do specifičnih programov za izboljšanje delovne sreče in zdravja. Dobro počutje je ključnega pomena za doseg osebni ciljev, zadovoljstva in učinkovitosti zaposlenih, ter vpliva na konkurenčnost in poslovne rezultate podjetij. Zaposleni, ki se dobro počutijo, so bolj učinkoviti, ustvarjalni, prilagodljivi na spremembe in obvladovanje stresa ter imajo boljše zdravje. Vendar globalne raziskave kažejo, da je le majhen delež zaposlenih resnično zavzetih in zadovoljnih, čeprav je dobro počutje v mnogih organizacijah visoko na seznamu prioritet. To nakazuje, da obstoječi programi ne dosegajo vedno pričakovanih rezultatov, saj se zaposleni srečujemo z mnogimi izzivi, kot so hitro spreminjajoča tehnologija, ekonomska negotovost in naraščajoč stres.

Dobro počutje na delovnem mestu mora biti celostno, saj vključuje fizično, duševno, čustveno, finančno, profesionalno in socialno počutje posameznika. Organizacije in posamezniki si morajo prizadevati za uravnoteženje teh sfer, da dosežejo svoj potencial. Uspeh v spodbujanju dobrega počutja je odvisen od pozitivne organizacijske kulture, transparentne

komunikacije in podpore vodij, ki ustvarijo varno okolje za zaposlene. Prav tako lahko posamezniki sami pomembno prispevajo k svojemu počutju z zdravimi navadami, kot so redno gibanje, pravilna prehrana, obvladovanje stresa in dovolj spanja. Podjetja pa lahko podpirajo zaposlene s tehnološkimi rešitvami in programi, ki spodbujajo zdrave navade. Integracija dobrega počutja v delovno okolje zahteva strateški in celovit pristop, ki vključuje sodelovanje vseh deležnikov. Primeri kažejo, da so podjetja, ki vlagajo v dobro počutje zaposlenih, bolj uspešna. Ključno je spremljanje potreb zaposlenih in oblikovanje rešitev, ki podpirajo njihove izzive, s čimer se ustvarja podporna skupnost, ki pripomore k boljšemu počutju. (Mitrović, J., 2022)

Dejavnosti za izboljšanje medsebojnih odnosov in klime med zaposlenimi na Osnovni šoli Brinje Grosuplje

Vzdušje na delovnem mestu močno vpliva na počutje, produktivnost in zdravje zaposlenih. Če je delovno okolje podporno, pozitivno in spodbuja dobro počutje, se to odraža v večjem zadovoljstvu in boljši učinkovitosti zaposlenih. Po drugi strani pa lahko slabo vzdušje, stres in medsebojne napetosti zmanjšajo motivacijo, kakovost dela in negativno vplivajo na zdravje posameznikov. To smo imeli na naši šoli priložnost izkusiti na lastni koži. Pred nekaj leti se je na naši šoli obetala in kasneje zgodila sprememba vodstva, kar je povzročilo precejšnje trenje med zaposlenimi in polarizacijo med zaposlenimi. Nekateri so zagreto podpirali tedanje vodstvo, drugi pa so si močno želeli sprememb. Ta delitev je priviedla do poslabšanja medsebojnih odnosov, povečanja napetosti in zmanjšanja motivacije za delo. Odnosi so postajali hladni, nekateri zaposleni pa so se odločili za odhod. Povečale so se tudi bolniške odsotnosti, saj sta nezadovoljstvo in stres postajala vse večja. Ko smo se začeli zavedati, da ta situacija ogroža naše delovno okolje in zadovoljstvo, smo zaposleni sprejeli odločitev, da moramo ukrepati. Ugotovili smo, da moramo najprej izboljšati odnose med seboj, saj so zdravi in pozitivni medsebojni stiki osnova za zadovoljstvo na delovnem mestu. Da bi to dosegli, smo ustanovili delovno skupino, ki je še vedno zelo aktivna in je zadolžena za organizacijo različnih dejavnosti, katerih cilj je izboljšati delovno vzdušje in povezovati zaposlene. Osredotočili smo se predvsem na neformalne dejavnosti – skupna druženja, izleti, razne drobne pozornosti ob posebnih priložnostih in druge aktivnosti, ki nam omogočajo, da se bolje spoznavamo, gradimo zaupanje in sodelujemo na bolj sproščen način.

Primeri dejavnosti, ki smo jih izvajali oz. jih še izvajamo:

- drobna obdarovanja ob posebnih priložnostih (dan učiteljev, dan žena, 40 mučenikov, zadnji šolski dan ipd.) – z darilci, ki jih večinoma izdelajo člani odbora sami,
- lepe/pozitivne/spodbudne/duhovite misli, ki jih vsak ponedeljek pošljemo vsem zaposlenim,
- tematski petek (oblačenje po določeni temi, npr. roza dan, dan v trenirki),
- kavni kotiček,
- kuharski izziv (priprava sladkih dobrot ob posebnih priložnostih),
- skrivni prijatelj,
- športne igre,
- pohodi na bližnji hrib,
- okrasitev zbornice ob posebnih priložnostih,
- priprava družabnega programa na novoletnem druženju ali ob rojstnih dneh,
- bralna skupina,
- gledališka skupina,
- skupno ustvarjanje,
- skupinske maske ob pustu,
- team building aktivnosti (igranje družabnih iger, igre za spoznavanje in povezovanje, soba pobega),
- rekreacija (v šolski telovadnici enkrat tedensko po pouku),

- jutranji sprehodi (pred pričetkom pouka),
- izleti,
- izmenjevalnica rabljenih predmetov/oblačil ipd.

Že kmalu po začetku izvajanja prvih dejavnosti smo začeli opazati prve pozitivne spremembe. Medsebojni odnosi so se začeli izboljševati, motivacija za delo je narasla, pojavila sta se tudi večji sodelovalni duh in večje zadovoljstvo pri delu. Zavedanje, da je vsak izmed nas odgovoren za ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja, je postalo osrednji temelj našega skupnega delovanja. Kljub nekoliko skeptičnim začetkom smo skupaj uspeli premagati izzive in ponovno vzpostaviti vzdušje, v katerem se zaposleni počutimo bolj zadovoljni, povezani in motivirani ter raje prihajamo v službo.

Zaključim lahko, da ima vzdušje na delovnem mestu izjemen vpliv na počutje, delovanje in zdravje zaposlenih, še posebej v sektorju vzgoje in izobraževanja. Sproščeno, podporno in spoštljivo okolje je ključnega pomena za ohranjanje motivacije, zmanjšanje stresa ter zagotavljanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih. Ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja ni dobro le za zaposlene, ampak tudi za celoten izobraževalni proces, saj pripomore k večji kakovosti izobraževanja in uspehu učencev. Na koncu pa se moramo zavedati, da je naše zdravje v resnici predvsem naša lastna odgovornost, ki jo moramo prevzeti sami, tako kot se to trudimo početi v našem kolektivu.

Literatura

- Bajt, M., Jeriček Klanšček, H., Britovšek, K., & Krajnc, J. (2015). Duševno zdravje na delovnem mestu [Elektronski vir]. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nijz.si/wp-content/uploads/2016/01/dz_na_delovnem_mestu.pdf
- Mitrović, J. (2022, 5. maj). Integracija dobrega počutja v delovno okolje kot pomemben gradnik organizacijske strategije. MojeDelo. <https://delodajalci.mojedelo.com/strokovni-nasveti/integracija-dobrega-pocutja-v-delovno-okolje-kot-pomemben-gradnik-organizacijske-strategije-4127>
- SVIZ. (2018, 5. julij). Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev. Sindikat vzgoje in izobraževanja. <https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>
- Zorjan, S., Cukut Krilić, S., & Šprah, L. (2016). Priročnik za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absenzizma s pomočjo orodja eOPSA: Prilagojena različica za izbrane dejavnosti javnega sektorja [Elektronski vir]. Založba ZRC, ZRC SAZU.

ANALIZA TELESNE SESTAVE ZAPOSLENIH Z BIOELEKTRIČNO IMPEDANCO NA OŠ SPODNJA ŠIŠKA

Povzetek: Raziskava je analizirala telesno sestavo 49 zaposlenih na OŠ Spodnja Šiška s pomočjo tehtnice Tanita RD-953. Ugotovitve kažejo, da večina zaposlenih dosega povprečne ali nadpovprečne rezultate pri kazalnikih zdravega življenjskega sloga, kot so indeks telesne mase, odstotek telesne maščobe in raven visceralne maščobe. Poudarjena je pomembnost rednega spremljanja telesne sestave ter vpliv telesne aktivnosti in prehrane na zdravje. Napredne metode, kot je bioelektrična impedanca, omogočajo natančnejše analize in boljše prilagajanje strategij za izboljšanje telesne pripravljenosti.

Ključne besede: telesna sestava, bioelektrična impedanca, zdravje

ANALYSIS OF BODY COMPOSITION OF EMPLOYEES USING BIOELECTRICAL IMPEDANCE AT SPODNJA ŠIŠKA PRIMARY SCHOOL

Abstract: The study analyzed the body composition of 49 employees at Spodnja Šiška Primary School using the Tanita RD-953 scale. The findings indicate that most employees achieve average or above-average results in indicators of a healthy lifestyle, such as body mass index, body fat percentage, and visceral fat levels. The importance of regularly monitoring body composition and the impact of physical activity and nutrition on health are emphasized. Advanced methods, such as bioelectrical impedance, allow for more accurate analysis and better adaptation of strategies to improve physical fitness.

Keywords: body composition, bioelectrical impedance, healthy lifestyle

1 Uvod

Sestava telesa predstavlja enega ključnih kazalnikov zdravja in telesne pripravljenosti ter ima pomembno vlogo pri oceni tveganja za razvoj različnih kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in presnovni sindrom. Gre za razmerje med različnimi sestavinami telesa, pri čemer se najpogosteje osredotočamo na delež maščobne mase, mišične mase, kosti in vode. Razumevanje telesne sestave je ključno tako v medicini kot v športni znanosti, saj vpliva na presnovne procese, fizično zmogljivost in splošno kakovost življenja. Tradicionalne metode ocenjevanja telesne mase, kot je indeks telesne mase (ITM), pogosto ne nudijo zadostno natančnega vpogleda v posameznikovo telesno sestavo, saj ne razlikujejo med maščobno in nemastno telesno maso. Zato se v znanstvenih in kliničnih raziskavah vedno bolj uveljavljajo napredne metode analize, kot so bioelektrična impedanca (BIA), dvoenergijska rentgenska absorpciometrija (DXA), magnetna resonanca (MRI) in antropometrične meritve. Te metode omogočajo natančnejše spremljanje sprememb v telesni sestavi, kar je posebej pomembno pri spremljanju učinkov telesne vadbe, prehranskih intervencij in zdravstvenih terapij.

Poleg metod merjenja je pri razumevanju telesne sestave ključna tudi vloga različnih dejavnikov, kot so genetika, spol, starost, življenjski slog in prehrana. Raziskave kažejo, da lahko redna telesna aktivnost in uravnotežena prehrana pomembno vplivata na optimalno razmerje med maščobno in mišično maso, kar prispeva k boljšemu zdravju in telesni zmogljivosti (AFP, 2016).

2 Razlaga posameznih parametrov

Pri meritvah je bila uporabljena tehtnica Tanita RD-953, s katero merimo naslednje spremenljivke:

2.1 Težo, izraženo v kilogramih.

2.2 Indeks telesne mase, ki predstavlja razmerje med višino in težo ter velja za mednarodni standard za določanje prekomerne telesne teže.

2.3 Odstotek maščobe, ki predstavlja količino telesne maščobe v razmerju do vaše telesne teže. Zmanjšanje presežnih ravni telesne maščobe dokazano zmanjšuje tveganje za določene zdravstvene težave, kot so visok krvni tlak, bolezni srca, sladkorna bolezen in rak.

2.4 Mišično maso, ki prikazuje težo mišic v vašem telesu. Vključuje skeletne mišice, gladke mišice (kot so srčne in prebavne mišice) ter vodo, ki je vsebovana v teh mišicah. Mišice igrajo pomembno vlogo, saj delujejo kot motor, ki porablja energijo. Ko se vaša mišična masa povečuje, se povečuje tudi vaša poraba energije, kar vam pomaga zmanjšati presežno telesno maščobo in zdravo izgubiti težo. Ocena mišične mase velja za osebe, stare 18 let in več.

2.5 Oceno kakovosti mišic, ki se spreminja glede na dejavnike, kot so starost in telesna pripravljenost. Mišice mladih ljudi ali tistih, ki redno telovadijo, so običajno v dobrem stanju, medtem ko se stanje mišic pri starejših ali ljudeh, ki ne telovadijo redno, slabša.

2.6 Oceno telesne postave, ki ocenjuje telesno postavo glede na razmerje med telesno maščobo in mišično maso v telesu. Ob povečanju aktivnosti in posledičnem zmanjšanju količine telesne maščobe, se vaša ocena telesne postave ustrezno spremeni. Tudi če se vaša telesna teža ne spremeni, se lahko vaša mišična masa in raven telesne maščobe spreminjata, kar prispeva k bolj zdravemu telesu in zmanjšanju tveganja za določene bolezni. Vsak posameznik si mora določiti svoj cilj glede telesne postave, ki jo želi doseči, ter slediti ustreznemu prehranskemu in vadbenemu programu, da ta cilj doseže.

2.7 Kostno maso, ki prikazuje količino kosti (vsebnost kostnih mineralov, kalcija ali drugih mineralov) v telesu. Raziskave so pokazale, da sta telesna vadba in razvoj mišičnega tkiva povezana z močnejšimi in bolj zdravimi kostmi. Čeprav so opazne spremembe v strukturi kosti v kratkem času malo verjetne, je pomembno, da z uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnostjo skrbite za zdravje kosti.

2.8 Visceralno maščobo, ki prikazuje količino visceralne maščobe v vašem telesu. Je maščoba, ki se nahaja v notranji trebušni votlini in obdaja vitalne organe v trebušnem predelu. Raziskave kažejo, da se tudi če vaša telesna teža in odstotek telesne maščobe ostajata enaka, s staranjem porazdelitev maščobe spreminja in se bolj kopiči v trebušnem predelu, še posebej po menopavzi. Ohranjanje zdrave ravni visceralne maščobe lahko zmanjša tveganje za nekatere bolezni, kot so bolezni srca, visok krvni tlak in sladkorna bolezen tipa 2.

2.9 Bazalno presnovno stopnjo (BMR), ki je najmanjša količina energije, ki jo vaše telo potrebuje v stanju mirovanja za učinkovito delovanje. To vključuje delovanje dihalnih in obtočilnih organov, živčnega sistema, jeter, ledvic in drugih organov. Kalorije porabljate tudi med spanjem. Približno 70 % kalorij, ki jih vaše telo dnevno porabi, se porabi za bazalni metabolizem. Poleg tega telo porablja energijo pri vsaki aktivnosti – bolj intenzivna kot je aktivnost, več kalorij porabite. Skeletne mišice (ki predstavljajo približno 40 % telesne mase) delujejo kot metabolni motor, ki porablja veliko energije. Vaš bazalni metabolizem je močno odvisen od količine mišične mase, zato povečanje mišične mase pomaga dvigniti bazalni metabolizem. Študije zdravih posameznikov so pokazale, da se stopnja presnove spreminja s starostjo. Pri otrocih se bazalni metabolizem povečuje med rastjo, doseže vrh pri približno 16 do 17 letih, nato pa postopoma začne upadati. Višji bazalni metabolizem pomeni večjo porabo kalorij, kar pripomore k zmanjšanju telesne maščobe. Nizka bazalna presnovna stopnja otežuje izgubo telesne maščobe in teže.

2.10 Metabolno starost, ki izračuna vaš BMR in pokaže povprečno starost, povezano s tovrstnim metabolizmom. V kolikor je vaša metabolna starost višja od vaše dejanske starosti, to pomeni, da morate izboljšati svoj presnovni tempo. Povečana telesna aktivnost pomaga pri izgradnji zdravega mišičnega tkiva, kar izboljša vašo metabolno starost.

2.11 Skupni odstotek vode v telesu je skupna količina tekočine v telesu posameznika, izražena kot odstotek njegove celotne telesne teže. Voda ima ključno vlogo pri številnih procesih v telesu in je prisotna v vsaki celici, tkivu in organu. Ohranjanje zdravega odstotka vode v telesu zagotavlja učinkovito delovanje telesa in zmanjšuje tveganje za nastanek zdravstvenih težav. Raven vode v telesu se naravno spreminja čez dan in noč. Po dolgem nočnem spanju je telo običajno dehidrirano, prav tako obstajajo razlike v razporeditvi tekočin med dnevom

in nočjo. Na spremembe ravni hidracije lahko vplivajo uživanje večjih obrokov, pitje alkohola, menstruacija, bolezen, telesna vadba in kopanje. Vaš odstotek vode v telesu je treba uporabljati kot smernico, ne pa kot natančno določeno priporočeno vrednost. Pomembno je spremljati dolgoročne spremembe in si prizadevati za stabilen, zdrav odstotek vode v telesu. Piti veliko vode naenkrat ne bo takoj spremenilo ravni vode v telesu. Pravzaprav lahko povzroči povečanje telesne maščobe zaradi dodatne telesne mase. Pomembno je, da redno spremljate vse meritve skozi čas, da opazite relativne spremembe (Tanita- priročnik za uporabo, 2023).

3 Analiza raziskave

Na OŠ Spodnja Šiška smo opravili meritve s pomočjo analizatorja telesne sestave Tanita RD-953. Pri meritvah je sodelovalo 49 zaposlenih, kar predstavlja 70 % vseh zaposlenih. Sodelovalo je 41 žensk in 8 moških. Povprečne vrednosti meritev so bile naslednje:

- Telesna teža: 70,88 kg
- Indeks telesne mase: 24,62
- Odstotek maščobne mase: 27,89 %
- Vodno razmerje v telesu: 48,06 %
- Mišična masa: 48,17 kg
- Teža kosti: 2,56 kg
- Visceralna maščoba: 6,1
- Ocena telesne postave: 4,57
- Ocena presnovne starosti: 40,2 let

Analiza meritev je pokazala, da je večina zaposlenih dosegla povprečne in nadpovprečne rezultate pri kazalnikih zdravega življenjskega sloga.

Zaključek

Sestava telesa igra ključno vlogo pri oceni splošnega zdravja in telesne pripravljenosti. Meritve, opravljene med zaposlenimi na OŠ Spodnja Šiška, so pokazale, da večina udeležencev dosega povprečne ali nadpovprečne rezultate pri ključnih kazalnikih zdravega življenjskega sloga, kot so indeks telesne mase, odstotek telesne maščobe in raven visceralne maščobe. To kaže na pomen ozaveščenosti o vplivu telesne sestave na dolgoročno zdravje ter na potrebo po rednem spremljanju in vzdrževanju optimalnih telesnih parametrov. Napredne metode analize telesne sestave omogočajo natančnejše sledenje spremembam v telesni sestavi in s tem boljše prilagajanje prehranskih in vadbenih strategij. Pri interpretaciji rezultatov pa je ključno upoštevati individualne razlike, povezane s spolom, starostjo, telesno aktivnostjo in drugimi dejavniki.

Literatura

AFP Prehranski svetovalec (2016). Serpent d.o.o.
Mechtig, M. (2016). NCSF Prehranski svetovalec, sestava telesa.
Tanita RD-953. Priročnik za uporabo (2023).

ODNOSI V KOLEKTIVU IN ZDRAVJE ZAPOSLENIH

Povzetek: Medosebni odnosi v delovnem kolektivu imajo ključno vlogo pri motivaciji, zadovoljstvu in učinkovitosti zaposlenih. Dobri odnosi, ki temeljijo na spoštovanju, komunikaciji in sodelovanju, ustvarjajo pozitivno delovno okolje, medtem ko slabi odnosi zmanjšujejo produktivnost, povečujejo odsotnost in povzročajo konflikte. Glavni dejavniki slabih odnosov so neučinkovita komunikacija, neustrezno vodenje, stres in pomanjkanje timskega dela. Za izboljšanje odnosov je pomembno vlagati v odprt dialog, pošteno obravnavo zaposlenih, timsko delo ter reševanje konfliktov. Ključnega pomena so tudi neformalne oblike povezovanja, kot so skupinske aktivnosti in druženja. Šport je eden izmed učinkovitih načinov za krepitev kolegičnih vezi, saj spodbuja sodelovanje, zmanjšuje stres in odpravlja hierarhične razlike.

Ključne besede: medosebni odnosi, kolektiv, zdravje zaposlenih, delovno mesto, šport, stres, sodelovanje, povezovanje

COLLECTIVE RELATIONS AND EMPLOYEE HEALTH

Abstract:: Interpersonal relationships in the work team play a key role in the motivation, satisfaction and efficiency of employees. Good relationships based on respect, communication and cooperation create a positive work environment, while bad relationships reduce productivity, increase absenteeism and cause conflict. The main factors of bad relationships are ineffective communication, inadequate leadership, stress and lack of teamwork. To improve relationships, it is important to invest in open dialogue, fair treatment of employees, teamwork and conflict resolution. Informal forms of networking, such as group activities and socializing, are also crucial. Sport is one of the effective ways to strengthen collegial bonds, as it promotes cooperation, reduces stress and eliminates hierarchical differences.

Key words: interpersonal relationships, collective, employee health, workplace, sport, stress, collaboration, networking

1 Uvod

Ljudje smo družbena bitja in skozi zgodovino nismo preživeli zato, ker so bili najmočnejši najuspešnejši, temveč zato, ker smo znali sodelovati, si medsebojno pomagati in živeti v skupnosti. Podobno velja tudi za delovne kolektive, kakovostni odnosi med zaposlenimi prinašajo veselje in motivacijo za delo. Zaposleni, ki se v kolektivu počutijo opažene in cenjene, so izjemno angažirani in zvesti podjetju. Pripravljeni so se soočiti z izzivi, ki bi jih ob občutku prisile zavrnil. Medosebni odnosi predstavljajo pomemben del posameznikovega življenja, saj pomembno vplivajo na njegovo splošno kakovost življenja. To velja tudi za odnose na delovnem mestu, ki imajo neposreden vpliv tako na posameznika kot na organizacijo. Kvalitetni medosebni odnosi temeljijo na prijaznosti, spoštovanju in učinkovitem reševanju konfliktov.

2 Odnosi v kolektivu

Delovno okolje, kjer posameznik opravlja svoje naloge, vključuje fizični in psihični vidik, ki vplivata na varnost, zasebnost in socialne odnose. Primerno delovno okolje zagotavlja fizično, funkcionalno in psihološko udobje, ki prispevajo k učinkovitosti in dobremu počutju zaposlenih. Stresorji, kot so hrup, obremenitve in konflikti, lahko negativno vplivajo na delo. Med njimi ločimo stresorje ozadja, osebne stresorje, ter stresorje okolja, na katere ne moremo vplivati. Obvladovanje stresa je deloma odgovornost posameznika, deloma organizacije. Dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko oslabi medosebne odnose in zmanjša delovno učinkovitost.

Medosebni odnosi na delovnem mestu so ključnega pomena, saj vplivajo tako na posameznike kot tudi na organizacijo kot celoto. Ti odnosi zajemajo interakcije med nadrejenimi in podrejenimi, ter odnose med sodelavci. Kakovostno delovno okolje in dobri medosebni odnosi prispevajo k uspehu podjetij, ter zadovoljstvu zaposlenih.

Kakovostni odnosi temeljijo na priznavanju različnosti, spoštljivi komunikaciji in

učinkovitem reševanju konfliktov. V kolektivih, kjer prevladuje odprt dialog, se zaposleni medsebojno dopolnjujejo in razvijajo. Nasprotno pa negotovost, pomanjkanje zaupanja in neiskrenost omejujejo intelektualni in osebnostni razvoj posameznikov v kolektivu. Ključna je obojestranska aktivnost in prilagodljivost v komunikaciji, saj le tako lahko dosežemo medsebojno sodelovanje in upoštevanje različnih perspektiv.

Organizacije, ki vlagajo v pozitivne medosebne odnose, odprto komunikacijo in enakovredno sodelovanje, ustvarjajo delovno okolje, kjer se zaposleni počutijo cenjene, motivirane in vključene. S tem ne le izboljšujejo delovno učinkovitost, temveč tudi prispevajo k dolgoročni stabilnosti in uspešnosti organizacije.

3 Slabi odnosi v kolektivu zmanjšujejo produktivnost in povečujejo odsotnost

Slabi medosebni odnosi na delovnem mestu so pogosto posledica različnih dejavnikov, ki vplivajo na komunikacijo, zaupanje in splošno delovno vzdušje. Eden glavnih vzrokov je neučinkovita komunikacija, ki lahko povzroči nesporazume, napačne interpretacije in občutek nezaupanja. Če informacije niso jasno posredovane, zaposleni pogosto napačno razumejo pričakovanja in naloge, kar vodi v frustracije in slabše sodelovanje. Poleg tega ima velik vpliv tudi slab način vodenja. Avtoritarni vodje, ki ne upoštevajo mnenja zaposlenih, zmanjšujejo njihovo motivacijo in pripadnost kolektivu. Prav tako pasivno ali neodločno vodenje povzroča negotovost, saj zaposleni nimajo jasnih smernic in ne vedo, kaj se od njih pričakuje. Vodje, ki ne znajo ustrezno komunicirati ali razporediti nalog, pogosto ustvarijo toksično delovno okolje, kjer prevladuje nezadovoljstvo. Nepravičnost in neenakopravna obravnava zaposlenih lahko povzročata občutek zapostavljenosti in nezaupanja. Če zaposleni čutijo, da njihovo delo ni cenjeno ali da so napredovanja in nagrade nepravilno razdeljene, se motivacija zmanjša, kar vodi v konflikte in pasivnost pri delu. Počutijo se manj vredne in manj vključene v organizacijske procese, kar slabi celotno delovno vzdušje.

Še en pomemben dejavnik je preobremenjenost in stres, ki povečata napetosti med zaposlenimi. Velike delovne obremenitve in pritisk rokov povzročajo razdražljivost, utrujenost in večjo dovzetnost za konflikte. Dolgotrajen stres lahko vodi v izgorelost in negativne odnose med sodelavci, saj pod pritiskom hitreje prihaja do nesoglasij in občutka tekmovalnosti namesto sodelovanja. Pomanjkanje timskega dela pomeni, da zaposleni delujejo vsak zase, namesto da bi sodelovali in si medsebojno pomagali. Če organizacija ne spodbuja sodelovanja in medsebojne podpore, se pogosto pojavijo rivalstvo, nesoglasja in izolacija določenih zaposlenih. To ustvarja napeto delovno okolje, kjer prevladuje nezaupanje.

Eden najpogostejših vzrokov za dolgotrajno slabše odnose pa je nezmožnost reševanja konfliktov. Konflikti so neizogiben del delovnega okolja, vendar jih je treba pravočasno prepoznati in ustrezno reševati. Če se težave ignorirajo ali prelagajo, se lahko odnosi v kolektivu še dodatno poslabšajo, kar vodi v slabšo delovno klimo, povečano fluktuacijo zaposlenih in več bolniških odsotnosti. Slabi medosebni odnosi negativno vplivajo na delovno učinkovitost, zadovoljstvo zaposlenih in psihično zdravje. Organizacije, ki prepoznajo te vzroke in jih pravočasno naslovijo, lahko bistveno izboljšajo delovno klimo ter povečajo zavzetost in učinkovitost zaposlenih.

4 Kako izboljšati odnose v kolektivu

Izboljšanje medosebnih odnosov v kolektivu zahteva zavesten trud tako vodstva kot zaposlenih. Ključni dejavniki za boljše odnose so odprta komunikacija, spoštovanje, sodelovanje in podpora pri delu. Medosebni odnosi v delovnem okolju nastajajo na neformalen način ali skozi izvajanje skupnih delovnih nalog. Neformalni odnosi se razvijajo preko pogovorov na delovnem mestu, druženja med odmori ali izven delovnega časa, kar vpliva na splošno delovno vzdušje. Odnosi se razlikujejo med institucionalnimi in spontanimi odnosi. Institucionalni odnosi izhajajo iz delovnih zadolžitev, pravic in odgovornosti zaposlenih, medtem ko spontani nastajajo naravno med delom, reševanjem težav ali med neformalnimi pogovori. Ti odnosi se pogosto prepletajo in vplivajo na dinamiko v kolek-

tivu. Pri oblikovanju odnosov se pojavljajo različni odnosi, kot so nadvladaje, podrejenost, sodelovanje in tekmovanje. Sodelovanje izboljšuje timsko delo, zdrava konkurenca pa lahko poveča produktivnost zaposlenih. Spodbujanje sodelovanja je ključno za krepitev odnosov. Skupinsko delo, projektno sodelovanje in izmenjava znanja krepijo občutek pripadnosti. Poleg tega so pomembne tudi neformalne aktivnosti, kot so druženja in team building dogodki, ki pomagajo k boljšemu povezovanju zaposlenih. Reševanje konfliktov na spoštljiv in konstruktiven način preprečuje poslabšanje odnosov. Pomembno je, da se konflikti ne ignorirajo, temveč jih rešujemo s pogovorom, mediacijo in iskanjem kompromisov. Vodje morajo delovati kot posredniki in skrbeti za pravično obravnavo vseh zaposlenih. Delovno okolje, ki spodbuja spoštovanje in pravičnost, ustvarja boljše odnose. Pravična delitev nalog, priznanje za dobro opravljeno delo ter podpora pri težavah prispevajo k pozitivni delovni klimi. Ko se zaposleni počutijo cenjene in varne, so bolj motivirani za delo in lažje sodelujejo s sodelavci. Za dolgoročno izboljšanje odnosov so koristna tudi izobraževanja o komunikaciji, timskem delu in upravljanju konfliktov. Nenehno vlaganje v razvoj medosebnih odnosov vodi v boljše delovno okolje, večjo produktivnost in zadovoljstvo zaposlenih.

5 Šport, kot ključni dejavnik pri urejanju odnosov v kolektivu

Športne aktivnosti igrajo pomembno vlogo pri krepitvi medsebojnih odnosov v šolskem kolektivu, saj spodbujajo sodelovanje, komunikacijo in timski duh. Redna uporaba športnih prostorov in fitnes naprav ter igranje ekipnih iger, kot so odbojka, badminton in nogomet, omogoča zaposlenim sprostitev, povezovanje in boljše medsebojno razumevanje. Skupinske športne dejavnosti krepijo občutek pripadnosti in sodelovanja. Pri ekipnih igrah, kot sta odbojka in nogomet, je ključna koordinacija in medsebojna podpora, kar pozitivno vpliva na delovne odnose. Šport omogoča zaposlenim, da delujejo kot ekipa, se naučijo zaupati drug drugemu in razvijajo strategije za skupni uspeh, kar se prenese tudi v delovno okolje. Uporaba fitnes naprav omogoča individualno ali skupinsko vadbo, kjer lahko zaposleni sproščajo stres, izboljšujejo telesno pripravljenost in si vzamejo čas za svoje dobro počutje. Skupno obiskovanje fitnesa ali telovadbe omogoča neformalno druženje, ki krepí odnose in zmanjšuje občutek hierarhične razlike med zaposlenimi. Badminton, zaradi svoje dinamike in enostavnosti, ponuja priložnost za neformalno druženje in tekmovalni duh v sproščenem okolju. Podobno tudi nogomet in druge ekipne igre omogočajo interakcijo med zaposlenimi na drugačen način, kjer lahko v neformalnem vzdušju razvijajo boljše odnose. Vpeljava rednih športnih dejavnosti v šolskem okolju pozitivno vpliva na delovno vzdušje, zmanjšuje stres ter izboljšuje zdravje in motivacijo zaposlenih. Aktivno preživljanje prostega časa s sodelavci krepí povezanost in zmanjšuje morebitne napetosti v kolektivu. Šole, ki spodbujajo športno udejstvovanje zaposlenih, ustvarjajo bolj prijetno in povezano delovno okolje, kar se odraža tudi na kakovosti pedagoškega dela in splošnem zadovoljstvu zaposlenih. Šport ima edinstveno moč povezovanja, saj v skupinskih aktivnostih izginejo hierarhične razlike, nesoglasja in komunikacijske ovire. Pri športnih dejavnostih vsi sodelujejo enakovredno, ne glede na položaj v kolektivu, kar spodbuja občutek enotnosti, sodelovanja in medsebojnega spoštovanja.

Med igro se zaposleni povežejo skozi skupni cilj, pri čemer fizična aktivnost naravno spodbuja sproščenost in zmanjšuje stres. Pri ekipnih športih, kot so odbojka, nogomet ali badminton, se krepí timski duh, prilagodljivost in zaupanje, saj uspeh ni odvisen od posameznika, temveč od celotne ekipe. Tekmovanje v sproščenem okolju omogoča razbremenitev in izboljšanje odnosov med sodelavci, saj se v športnem duhu razvijejo pozitivna energija, medsebojna podpora in želja po skupnem napredku. Šport pomaga tudi pri razreševanju konfliktov, saj omogoča drugačno obliko interakcije. Tisti, ki morda v delovnem okolju težje komunicirajo, lahko skozi šport razvijejo boljše odnose s sodelavci. Z vključevanjem vseh zaposlenih v športne aktivnosti se krepí občutek pripadnosti, zmanjšujejo napetosti in vzpostavlja bolj sproščeno in pozitivno delovno vzdušje.

Ko zaposleni skupaj igrajo, trenirajo ali tekmujejo, se med njimi vzpostavi nova dinamika, ki temelji na sodelovanju in zaupanju. Šport tako ni le sredstvo za ohranjanje zdravja, temveč

tudi učinkovito orodje za izboljšanje medosebnih odnosov in grajenje povezanega kolektiva.

Zaključek

Medosebni odnosi v delovnem kolektivu imajo ključno vlogo pri zadovoljstvu zaposlenih, njihovi motivaciji in uspešnosti organizacije. Kakovostni odnosi, ki temeljijo na odprti komunikaciji, spoštovanju in sodelovanju, prispevajo k pozitivnemu delovnemu vzdušju in povečujejo produktivnost. Nasprotno pa slabi odnosi, nezaupanje in konflikti vodijo v slabšo učinkovitost, večjo odsotnost in manjšo pripadnost podjetju. Za izboljšanje delovne klime je pomembno vlagati v izobraževanja, pravično vodenje in spodbudno okolje. Športne aktivnosti predstavljajo dodatno učinkovito orodje za krepitev timskega duha, zmanjšanje stresa in povezovanje zaposlenih, kar dolgoročno prispeva k bolj harmoničnemu in uspešnemu kolektivu.

Literatura

SFU Ljubljana. (2021). Medosebni odnosi v delovnem okolju ter njihova povezanost s trpinčenjem na delovnem mestu. <https://sfu-ljubljana.si/sl/blog/medosebni-odnosi-v-delovnem-okolju-ter-njihova-povezanost-s-trpinčenjem-na-delovnem-mestu>

Inštitut za produktivnost. (2024). Medosebni odnosi na delovnem mestu – ukrepi za izboljšanje. <https://www.produktivnost.si/medosebni-odnosi-na-delovnem-mestu-ukrepi-za-izboljšanje/>

Lamberger, J. (215). Kako izboljšati odnose med zaposlenimi v podjetju. Diplomaska naloga, Univerza v Mariboru, <https://core.ac.uk/download/67595617.pdf>

SIC Ljubljana, Strokovno izobraževalni center Ljubljana

NAČRT ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA ZAPOSLENIH V ŠOLAH

Povzetek: Zdravje zaposlenih v šolah je ključno za njihovo dobro počutje in delovno uspešnost. Ta članek obravnava pomen promocije zdravja na delovnem mestu ter predlaga sistematičen načrt za izboljšanje telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Predstavljeni so predlogi za intervencije in metode za spremljanje učinkovitosti programov. Kasneje v članku so obravnavani izzivi pri implementaciji, kot so pomanjkanje finančnih sredstev, časa in volje za sodelovanje ter predlagane rešitve, ki lahko pomagajo premostiti predvidene izzive in zagotovijo večjo vključitev zaposlenih. Učinkovita promocija zdravja lahko prispeva k zmanjšanju stresa, večji delovni storilnosti in boljšemu vzdušju na delovnem mestu.

Ključne besede: promocija zdravja, telesna dejavnost, preventivni ukrepi, dobro počutje, šole

A PLAN TO IMPROVE THE HEALTH AND WELL-BEING OF SCHOOL STAFF

Abstract: The health of school staff is key to their well-being and performance. This article discusses the importance of health promotion in the workplace and proposes a systematic plan to improve the physical and mental health of employees. Suggestions for interventions and methods for monitoring the effectiveness of the programmes are presented. Later in the article, implementation challenges such as lack of financial resources, time and willingness to participate are discussed, and solutions are proposed that can help overcome the foreseen challenges and ensure greater employee engagement. Effective health promotion can contribute to stress reduction, increased work performance and a better workplace climate.

Keywords: health promotion, physical activity, preventive measures, well-being, schools

1 Uvod

Promocija zdravja v delovnem okolju postaja vse bolj pomemben del upravljanja organizacij v izobraževalnem sektorju, kjer so zaposleni pogosto izpostavljeni visokim ravnem stresa, fizični neaktivnosti in drugim zdravstvenim izzivom. Aktivne intervencije lahko prispevajo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja zaposlenih, zmanjšanju bolniških odsotnosti in povečani produktivnosti. Vodstvo šole lahko za implementacijo primerne oblike intervencije na tem področju pripravi sistematičen načrt za izboljšanje zdravja zaposlenih v šolah, ki lahko vključuje organizacijo vadbe, preventivne ukrepe in promocijo zdravega delovnega okolja. Redna telesna dejavnost in preventivni ukrepi pomembno vplivajo na dobro počutje in delovno storilnost. Fizična aktivnost je ključen dejavnik pri preprečevanju kroničnih bolezni, zmanjševanju stresa ter izboljšanju mentalnega zdravja zaposlenih (Penedo in Dahn, 2005). Spodbujanje telesne dejavnosti in zdrave prehrane na delovnem mestu bi lahko bila celostna pobuda, ki bi izboljšala zdravje delavcev in povečala poslovno uspešnost (Hutchinson in Wilson, 2012). Na odsotnost z dela in učinkovitost na delovnem mestu lahko pozitivno vplivamo s spremembo telesnih dejavnosti in prehrane (Grimani idr., 2019). Stres in izgorelost lahko negativno vplivata na učitelje in pogosto tudi na učence, ki jih poučujejo. Za izboljšanje sposobnosti učiteljev za obvladovanje stresa, zmanjšanje verjetnosti izgorelosti in izboljšanje splošnega dobrega počutja je treba izvajati ustrezne šolske intervencije. Oblikovalci politik, vlade, šolski sveti in upravitelji bi morali dati prednost izvajanju šolskih programov ozaveščanja in posredovanja (Agyapong idr., 2023).

V vprašalnikih za raziskavo o zdravju učiteljev v Braziliji je 72% udeležencev navedlo, da slabo poznajo ergonomijo, 68% pa, da teh načel ne uporabljajo v vsakdanjem življenju. Glavna ergonomska tveganja, ki so jim bili učitelji izpostavljeni, so bili dolgotrajno sedenje in stanje, ostri vogali na mizah, uporaba prenosnih računalnikov na dotik in neustrezna višina monitorja. Vsi učitelji so v zadnjih 12 mesecih poročali o bolečinah, najpogosteje pa so bili prizadeti križ, vrat in ramena (Kraemer idr., 2021).

2 Predlog intervencij

Vodstvo šole, ki želi izboljšati zdravje in dobro počutje svojih zaposlenih, lahko načrtuje eno ali več intervencij, za katere smatra, da bodo v čim večji meri pripomogle k izboljšanju obstoječega stanja. Ponujamo nekaj rešitev, ki naslavlajo fizično aktivnost, prehranske navade, psihološko blagostanje in ergonomske pogoje na delovnem mestu, ki so namenjene tako učiteljem kot ostalemu kadru. Predlagane rešitve je potrebno prilagoditi specifikam posamezne šole, lahko pa služijo kot referenca za oblikovanje prilagojenega načrta.

2.1 Organizacija vadbe za zaposlene

Da bi bila telesna aktivnost dolgoročno učinkovita, mora biti vključena v vsakdan zaposlenih in prilagojena njihovim potrebam ter urnikom. Zavedamo se, da vsi zaposleni morda nimajo časa ali volje za redno sodelovanje, zato je ključno ponuditi prilagodljive možnosti. Dobra rešitev je organizacija rednih vadbenih terminov, a kot kompromis se lahko uvedejo krajše aktivne pavze ali dostop do vadbenih gradiv, ki omogočajo samostojno izvajanje vaj po lastnem urniku. Vadbe, kot so joga, pilates in aerobika, so priljubljene zaradi svoje prilagodljivosti in pozitivnega vpliva na fizično ter duševno zdravje zaposlenih (Heath idr., 2012). Skupinske vadbe omogočajo socialno povezanost in motivacijo zaposlenih. Pomembno je organizirati termine, ki ustrezajo različnim delovnim obveznostim, na primer pred začetkom pouka ali v popoldanskem času.

2.2 Kratke aktivne pavze med delom

Aktivne pavze, kot so raztezne vaje in dihalne tehnike, lahko bistveno izboljšajo koncentracijo in zmanjšajo nivo stresa. Učitelji in drugo šolsko osebje pogosto nimajo časa za daljše vadbene enote, zato so krajše vaje, ki jih lahko izvedejo med odmorom, idealna rešitev. Te aktivnosti lahko potekajo v kabinetih, v učilnicah ali celo na prostem, vaje pa lahko pripravi športni pedagog ali drug strokovnjak. Za kratke aktivne pavze so primerne vaje, ki jih strokovnjak predstavi enkrat, nato pa jih zaposleni lahko izvajajo samostojno, saj jih vsak izvaja v svojem izbranem času individualno ali v manjših skupinah.

2.3 Dostop do športnih objektov

Omogočanje uporabe šolskih telovadnic in športnih dvoran izven pouka lahko zaposlenim omogoči več telesne aktivnosti. Subvencionirani ali brezplačni dostopi do teh objektov lahko povečajo udeležbo, še posebej, če se vključijo različne starostne skupine zaposlenih, od mlajših učiteljev do starejših članov kolektiva. Šola lahko glede na izražen interes ponudi enega ali več terminov za zaposlene.

2.4 Promocija zdrave prehrane

Zdrava prehrana je ključni dejavnik pri ohranjanju zdravja zaposlenih. V šolah je mogoče organizirati izobraževalne delavnice o prehranski vrednosti in možnostih zdravega prehranjevanja, s poudarkom na lokalno pridelanih in hranilno bogatih sestavinah. Šole imajo priložnost vključiti lokalna podjetja in pridelovalce hrane ali druge strokovnjake s področja prehrane. Šolska menza lahko ponudi prilagojen meni, ki ustreza zaposlenim in bi na ta način izbrali polnovreden obrok namesto sendviča ali drugega manj kvalitetnega obroka.

2.5 Psihološka podpora in obvladovanje stresa

Dostop do svetovalnih storitev in psihološke podpore lahko pomembno prispeva k zmanjšanju stresa in izboljšanju duševnega zdravja zaposlenih. V šolah se lahko organizirajo individualna ali skupinska svetovanja, delavnice za obvladovanje stresa in izobraževanja o tehnikah sproščanja, kot so čuječnost in meditacija. Šolska svetovalna služba ali šolski psiholog lahko pripravi delavnico ali krožek, po potrebi pa izvaja individualne seanse z zaposlenimi.

2.6 Ergonomske izboljšave delovnega okolja

Delovno okolje pomembno vpliva na telesno zdravje zaposlenih. Prilagoditev delovnih

mest z ergonomsko oblikovanim pohištvom, prilagajanjem višine miz in stolov ter zagotavljanjem pravilne osvetlitve lahko zmanjša fizični stres in prepreči kronične bolečine (Robertson idr., 2013). Prilagajanje nivoja hrupa z akustičnimi oblogami za stene ali podobnimi rešitvami bi znatno pripomoglo k boljšemu počutju predvsem v osnovnih šolah v prostorih, kjer je to mogoče.

3 Spremljanje in vrednotenje učinkov programov

Za zagotovitev uspešnosti programov promocije zdravja je nujno njihovo redno spremljanje in prilagajanje, da bi dosegli želene rezultate. Spremljanje ne vključuje le zbiranja podatkov, ampak tudi analizo, kako učinkovito programi vplivajo na zdravje zaposlenih ter na njihovo dobro počutje in produktivnost. Kljub temu, da so številne šole osredotočene na implementacijo programov, je spremljanje in vrednotenje njihovih učinkov pogosto spregledano, kar lahko ovira nadaljnji razvoj teh iniciativ. Zavedati se je treba, da šole pogosto niso pripravljene investirati v drage raziskovalne metode ali v dodatne obremenitve za zaposlene, ki bi morali opraviti kompleksno analizo in spremljanje programov promocije zdravja. Zato je ključnega pomena, da se izberejo metode spremljanja, ki so smiselne, stroškovno učinkovite in lahko vključujejo minimalno obremenitev zaposlenih. Ena izmed najbolj dostopnih oblik spremljanja je preprosto anketiranje zaposlenih, ki omogoča zbiranje povratnih informacij o programih brez večjih stroškov. Anketni vprašalniki lahko vključujejo osnovna vprašanja o zadovoljstvu, zaznanih koristih in željah zaposlenih, kar ne zahteva veliko časa za izvedbo in obdelavo podatkov. Analiza bolniških odsotnosti je prav tako zelo uporabna in enostavna metoda, ki ne zahteva velikih dodatnih naporov. Slediti spremembam v številu bolniških odsotnosti pred in po uvedbi programa, bo šolam omogočilo, da preverijo učinkovitost programa pri zmanjšanju bolezni in povečanju prisotnosti zaposlenih. To je lahko enostavno izvedljivo, saj so podatki o bolniških odsotnostih že na voljo v šolskih sistemih, kar omogoča hitro analizo brez dodatnih stroškov. Za spremljanje produktivnosti zaposlenih lahko šole uporabijo preproste metode, kot je opazovanje splošnih sprememb v delovnem okolju. Čeprav se to morda ne bo lahko merilo z numeričnimi kazalniki, lahko povratne informacije od vodij oddelkov ali sodelavcev razkrijejo, ali so zaposleni bolj motivirani in učinkoviti pri svojem delu po uvedbi programa. To lahko vključuje tudi subjektivne ocene, ki ne zahtevajo veliko časa, vendar omogočajo vpogled v učinke programa.

4 Izzivi pri implementaciji

4.1 Finančne omejitve

Številne šole imajo omejena sredstva za dodatne programe, zato je potrebna pridobitev zunanjih virov financiranja, kot so evropski projekti ali partnerstva z lokalnimi podjetji. Ključna rešitev je vključevanje različnih virov financiranja, kot so občinske subvencije, donacije podjetij in javni razpisi. Poleg tega je pomembno iskati aktivnosti, ki jih lahko izvajamo brez dodatne obremenitve za šolski proračun. To lahko vključuje dejavnosti, ki ne zahtevajo dodatne opreme ali zunanjih izvajalcev, kot so preproste telesne vaje, ki jih vodijo sami zaposleni, ali aktivnosti, ki jih je mogoče vključiti v obstoječe šolske prostore. Izrednega pomena so športni pedagogi, ki lahko organizirajo in vodijo vadbe ali pripravijo programe za samostojno izvajanje vaj.

4.2 Časovne omejitve

Urnik v šolah je pogosto zaseden, zato je treba najti primerne termine za aktivnosti, kot so aktivne pavze ali krajše vadbene enote pred ali po pouku. Možnosti vključujejo vključitev vadbe v delovne sestanke, sestanke aktivov in konference, ali oblikovanje aktivnih odmorov za zaposlene.

4.3 Motivacija zaposlenih

Nekateri zaposleni se težko vključijo v programe zaradi pomanjkanja interesa ali občutka,

da nimajo časa za dodatne aktivnosti. Pomembno je ustvariti kulturo zdravja, kjer bodo aktivnosti predstavljene kot dostopne in koristne za vse. Rešitve vključujejo nagrajevanje udeležbe, vodenje aktivnosti s strani zaposlenih ter omogočanje fleksibilnih terminov. Zaposleni lahko vadbo dojemajo kot dodatno zadolžitev in stres, še posebej, če že imajo preobremenjen delovni urnik. Da se to prepreči, lahko vodstvo šole zagotovi, da so aktivnosti prostovoljne in vključene kot del promocije zdravja, ne kot naloga. Pomembno je, da vodstvo jasno komunicira, da so te aktivnosti namenjene izboljšanju zdravja, in ne povečanju obveznosti zaposlenih.

Zaključek

Za spodbujanje telesnega in duševnega zdravja zaposlenih v šolah je potreben celosten pristop, ki vključuje prilagodljive vadbene programe, preventivne ukrepe in psihološko podporo. Z učinkovitim načrtovanjem, rednim spremljanjem in motiviranjem zaposlenih lahko zagotovimo trajnostne koristi za zdravje in dobro počutje, hkrati pa zmanjšamo stres in povečamo produktivnost. Pomembno je ustvariti delovno okolje, ki spodbuja zdrav način življenja in vključuje vse zaposlene, ne glede na njihove predhodne izkušnje s telesno aktivnostjo.

Literatura

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., in Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(9), 5625. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. *BMC public health*, 19(1), 1676. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., Brownson, R. C., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 272–281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)
- Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2012). Improving nutrition and physical activity in the workplace: a meta-analysis of intervention studies. *Health promotion international*, 27(2), 238–249. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar035>
- Kraemer, K., Moreira, M. F., in Guimarães, B. (2021). Musculoskeletal pain and ergonomic risks in teachers of a federal institution. *Revista brasileira de medicina do trabalho : publicacao oficial da Associacao Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT*, 18(3), 343–351. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-608>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Robertson, M. M., Ciriello, V. M., & Garabet, A. M. (2013). Office ergonomics training and a sit-stand workstation: effects on musculoskeletal and visual symptoms and performance of office workers. *Applied ergonomics*, 44(1), 73–85. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2012.05.001>

S POMOČJO UMETNE INTELIGENCE DO BOLJŠEGA ZDRAVJA

Povzetek: Tehnološki napredek je v zadnjih nekaj letih dobil velik zagon, predvsem v uporabi in implementaciji umetne inteligence. Vse to se kaže na vsakdanjem življenju in zdravju ljudi. Umetna inteligenca deluje na izboljšanje številnih področjih, kot so fizično in duševno zdravje, spremljanje telesne aktivnosti, optimizacija in izboljšanje spanja, individualizaciji jedilnika ter zgodnjega diagnosticiranja in odkrivanja bolezni ter podajanjem zdravstvenih nasvetov. Danes nam pomagajo pametne naprave in aplikacije za fitnes, ki imajo dodano vrednost pri spremljavi dejavnosti, spanja in prehrane, medtem ko umetna inteligenca v medicini uporablja ogromne količine podatkov in poskuša najti vzorce pri oblikovanju diagnoze. Prav tako opazimo napredek na področju umetne inteligence v povezavi z duševnim zdravjem, kjer tehnologija pomaga pri obvladovanju stresa, tesnobe in depresije z uporabo aplikacij za kognitivno-vedenjsko terapijo. Umetna inteligenca zaenkrat še ni popolno nadomestilo za pravo zdravniško pomoč in se uporablja samo kot dodatek k pravi oskrbi.

Ključne besede: analiza, aplikacije, izboljšanje življenja, umetna inteligenca, zdravje

WITH THE HELP OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TO BETTER HELTH

Abstract: Technological progress has gained momentum in the last few years, especially in the use and implementation of artificial intelligence. All this is reflected in people's everyday life and health. Artificial intelligence works to improve many areas, such as physical and mental health, monitoring physical activity, optimizing and improving sleep, individualizing menus, and early diagnosis and detection of diseases, as well as providing health advice. Today, we are helped by smart devices and fitness applications that have added value in monitoring activity, sleep, and nutrition, while artificial intelligence in medicine uses huge amounts of data and tries to find patterns in forming a diagnosis. We are also seeing progress in the field of artificial intelligence in relation to mental health, where technology helps manage stress, anxiety, and depression through the use of cognitive behavioral therapy applications. Artificial intelligence is not yet a complete replacement for real medical care and is used only as an adjunct to real care.

Keywords: analysis, applications, artificial intelligence, health, life improvment

1 Uvod

Namen seminarske naloge je ugotoviti ali lahko izboljšamo zdravje s pomočjo umetne inteligence. Uporaba umetne inteligence s pomočjo drugih tehnologij je močno vplivala na razvoj in vsakodnevno uporabo lete. Opisanih bo nekaj primerov, na katerih deluje umetna inteligenca, ki vplivajo na zdravje, kot so fizično zdravje, spanje, kognitivno zdravje, zdravje v domovih... Tehnološki napredek je v zadnjih desetletjih predstavljal velik vpliv z neverjetno rastjo. Ta napredek močno vpliva na drugačen način življenja človeka. Še posebej je danes poudarek na razvoju umetne inteligence, kjer je cilj izdelati napravo, ki posnema človeško razmišljanje, življenje in delovanje (Kerčmar, 2018).

Danes je mogoče prisotnost umetne inteligence zaznati v vseh pogledih življenja. V zadnjem desetletju je uspela prodreti tudi v uporabi na trgu dela. Kot primer opazimo v medicini različne »razvojne stopnje robotov«. Različni pravni postopki in pomanjkanje ustrezne zakonodaje pa omejujejo robote, da bi jim dovolila prosto reševanje algoritmov in reševanje problemov v medicini (Zapušek, 2017). Že Albert Einstein je dejal, da domišljija dominira nad znanjem in da je znanje omejeno, medtem ko domišljija obkroža cel svet (Jeff Nilsson, 2010). Še vedno sta ustvarjalnost in domišljija lastnosti človeške narave, ki ju je najtežje reproducirati oziroma avtomatizirati. Ustvarjalnost posameznika je plod njegove domišljije, saj človek skozi čustveno dožemanje okolice in njenih lastnosti lahko nadgradi in preseže že pridobljeno znanje in svoje ustaljene navade. Za razliko od ljudi računalniški sistemi za svojo ustvarjalnost ne potrebujejo domišljije, ampak samo bazo podatkov (znanje), s čimer ustvarjajo rezultat. »Umetna inteligenca je aktivnost, katere namen je opremiti strojno napravo z inteligenco. Inteligenca pa je kvaliteta, ki napravi omogoči primerno delovanje in predvidevanje situacij v okolju.« (Nils John Nilsson, 2010, str. 12).

2 Definicija umetne inteligence

»Čeprav ne obstaja splošno veljavna definicija inteligence, jo lahko grobo opredelimo kot

sposobnost prilagajanja okolju in reševanju problemov.» (Kononenko in Robnik 2010, str. 28). Umetna inteligenca (UI) je dobila večji zagon od 50-ih let dalje. Posledično je definicija še vedno nepopolna in obstaja več variacij.

UI izhaja iz področja računalništva in jo definiramo kot proces, ki posnema človeške, miselne procese, učne zmogljivosti in shranjevanje znanja. V 50-ih letih so bili prepričani, da bodo v nekaj letih razvili stroj, ki bo lahko razmišljal. Še danes je to problem izvesti (Kononenko in Robnik 2010).

Imamo več definicij za umetno inteligenco, ki se razlikujejo glede na področje, na katerem deluje. Najbolj splošna definicija UI je: “Znanost o izdelavi strojev, ki so sposobni narediti stvari, za katere je po naših merilih potreben um” (Bregant 2010, str. 55). Drugi teoretiki jo definirajo kot “znanost o o inteligenci na sploh”, katere cilj je razložiti, definirati ali reproducirati različne možnosti duha in ugotoviti, ali je možno inteligenco poustvariti zgolj v sistemih, ki imajo podobno strukturo kot možgani, ali pa jo je mogoče ustvariti tudi na drugačen način (Bregant 2010).

Znanstveniki in filozofi se sprašujejo, kaj umetna inteligenca sploh je. Na nek način je to nekaj, kar se vede ali obnaša “podobno” človeku in je sposobno reševati probleme in težavne stvari, ki jih človek ne zmore, ali pa bi potreboval veliko časa. Tako se pri definiciji umetne inteligence pogosto pojavlja referenca ali dokaz na naravno inteligenco. Torej inteligenco lahko opredelimo, če niz (mentalnih akcij) doseže “nekaj”, kar bi imenovali inteligentno oz. pametno, če bi to dosegel človek (Zorman idr. 2003). Dolgoročno je cilj raziskav za umetno inteligenco (zaenkrat še nedosegljiv) ustvariti umetni sistem, ki bi z učenjem in dosegel ali presegel človekovo inteligenco oziroma pamet. Prvi cilj bo izpolnjen, ko bo stroj mislil v polnem pomenu te besede. Trenutna področja, ki jih raziskujejo pri umetni inteligenci, so, da se ukvarjajo s sistemi, ki imajo podobne lastnosti kot človek, torej se obnašajo inteligentno in temeljijo na posnemanju človekovega načina reševanja problemov (Kononenko in Robnik 2010). Imamo več področij umetne inteligence: strojno učenje, računalniško zaznavanje, predstavitev znanja, razumevanje naravnega jezika, avtomatsko sklepanje, robotika in kognitivno modeliranje (Kononenko in Robnik 2010).

3 Kako izboljšati zdravje s pomočjo umetne inteligence (CHAT GPT)

Kako s pomočjo umetne inteligence do boljšega zdravja

V spletno stran Chat GPT sem vnesel mednaslov “Kako s pomočjo umetne inteligence do boljšega zdravja” in dobil naslednja priporočila.

Umetna inteligenca (UI) lahko močno pripomore k izboljšanju zdravja na različnih področjih, tako na fizičnem kot duševnem nivoju. Tu je nekaj načinov, kako lahko uporabiš UI za izboljšanje svojega zdravja (Chat GPT, 2025, 11. marec):

1. Sledenje telesni aktivnosti

- Pametne naprave (nosljive naprave): Naprave, kot so Fitbit, Apple Watch ali drugi pametni trakovi, uporabljajo UI za sledenje tvoje telesne aktivnosti, spremljanje srčnega utripa, kakovosti spanja in drugih parametrov. Te naprave ti lahko dajo priporočila za izboljšanje tvoje telesne aktivnosti, kot so sporočila za premikanje, optimizacija treningov, in pomagajo pri doseganju ciljev (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Aplikacije za fitnes: Aplikacije, ki uporabljajo UI za analizo tvoje telesne pripravljenosti in ti prilagajajo vadbene načrte, kot so Freeletics, Nike Training Club, MyFitnessPal ali Strava, ti pomagajo optimizirati tvoj trening in izboljšati telesno zdravje (Chat GPT, 2025, 11. marec).

2 Zdravje spanja

- Pametne postelje in senzorji za spanje: Senzorji v pametnih posteljah ali senzorjih, kot so Oura Ring, spremljajo tvoje spalne navade, dolžino spanja, globino spanja in tvoje faze spanja. Umetna inteligenca analizira te podatke in ti nudi nasvete za izboljšanje kakovosti spanja, na primer priporočila za boljše spalne ritem ali spremembe v okolju, ki izboljšajo tvoj spanec.

- Aplikacije za spanje: Aplikacije, kot je Sleep Cycle, uporabijo UI za analizo tvojega spanja in te zbudijo v najboljši možni fazi spanja, kar ti pomaga, da se zbudiš spočit in osvežen (Chat GPT, 2025, 11. marec).

3 Prehrana in zdrava prehrana

- Pametne prehranske aplikacije: Aplikacije, kot so MyFitnessPal in Yazio uporabljajo UI za sledenje tvoji prehrani, analizo zaužitih kalorij, makro- in mikrohranil ter nudijo personalizirane nasvete glede prehrane. Na podlagi tvojih ciljev (izguba teže, pridobivanje mišične mase, izboljšanje splošnega zdravja) ti lahko svetujejo, kaj jesti, kako prilagoditi obroke in načrtovati nakupovanje (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Aplikacije za prepoznavanje hrane: Z aplikacijami, kot je Foodvisor, lahko posnameš fotografijo obroka, UI pa bo analiziral sestavo hrane, število kalorij in hranilne vrednosti, kar ti omogoči boljše odločanje o tem, kaj je zdravo za tvoje telo (Chat GPT, 2025, 11. marec).

4 Zdravstveni nadzor in diagnostika

- Telemedicina: UI se uporablja za podporo zdravnikom pri diagnostiki in zdravljenju. Z aplikacijami, ki omogočajo virtualne obiske, se lahko posvetuješ z zdravnikom, ki uporablja UI orodja za analizo tvojih simptomov in predlog zdravljenja (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Samodejna analiza simptomov: Uporaba AI-powered chatbota, kot je Babylon Health, omogoča hitro oceno tvojih simptomov. Ta tehnologija pomaga pri prepoznavanju potencialnih bolezni in daje nasvete, ali potrebuješ zdravniški pregled (Chat GPT, 2025, 11. marec).

5 Duševno zdravje

- Aplikacije za duševno zdravje: Aplikacije, kot so Woebot ali Wysa, uporabljajo umetno inteligenco za zagotavljanje podpore pri obvladovanju stresa, tesnobe ali depresije. Te aplikacije ponujajo kognitivno-vedenjske terapije (CBT), tehnike sproščanja in priporočila za boljše duševno počutje (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Meditacija in mindfulness: Aplikacije, kot je Headspace, uporabijo UI za personalizirane meditacijske seanse, ki se prilagajajo tvojemu duševnemu stanju. To pomaga pri obvladovanju stresa in tesnobe ter izboljšanju osredotočenosti in duševne jasnosti (Chat GPT, 2025, 11. marec).

6 Preprečevanje bolezni in zgodnje odkrivanje

- UI za analizo medicinskih podatkov: Umetna inteligenca se uporablja v zdravstvu za analizo velikih količin medicinskih podatkov (kot so rentgenske slike, MRI ali genetski podatki), kar omogoča zgodnje odkrivanje bolezni, kot so rak, srčne bolezni, diabetes itd. Z naprednimi algoritmi lahko zdravniki hitro prepoznajo vzorce, ki bi jih sicer spregledali (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Nosljive naprave za spremljanje zdravja: Pametni trakovi in naprave lahko spremljajo biometrične podatke, kot so krvni tlak, raven sladkorja, temperatura telesa in druge življenjsko pomembne funkcije. UI analizira te podatke in zagotavlja zgodnje opozorilo za morebitne zdravstvene težave (Chat GPT, 2025, 11. marec).

7 Personalizirani zdravstveni nasveti

- Genetska diagnostika: UI lahko analizira genetske podatke, pridobljene z genetskimi testi, in ti ponudi personalizirane nasvete glede tvoje prehrane, vadbe ali zdravil. Aplikacije, kot je 23andMe, omogočajo analizo tvoje DNK, UI pa nato ponudi priporočila za izboljšanje zdravja na podlagi tvoje genetike (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Prilagojeni načrti za vadbo: Aplikacije za telesno vadbo, kot so Freeletics, uporabijo UI za ustvarjanje prilagojenih treningov, ki se prilagajajo tvojemu napredku in ciljem (Chat GPT, 2025, 11. marec).

8 Pametni domovi in okolje

- Pametni domovi za boljše zdravje: Umetna inteligenca v pametnih domovih lahko izboljša tvoje zdravje z optimizacijo okolja, kot so temperature, vlažnost in kakovost zraka. Pametni termostati, sistemi za prezračevanje in čistilci zraka pomagajo ustvariti okolje, ki podpira tvoje zdravje (Chat GPT, 2025, 11. marec).

- Zdravstveno sledenje in obveščanje: Pametni sistemi lahko pomagajo pri obvladovanju zdravja starejših oseb s sledenjem gibanja, prepoznavanjem padcev in pošiljanjem opozoril skrbnikom ali zdravnikom (Chat GPT, 2025, 11. marec).

Z umetno inteligenco lahko bolje spremljamo, analiziramo in izboljšamo zdravje, kar omogoča hitrejša ukrepanja, boljše personalizirane nasvete in pomoč pri preventivi. Pomembno pa je, da se UI uporablja kot dopolnilo in ne kot nadomestek za zdravniško oskrbo (Chat GPT, 2025, 11. marec).

Zaključek

V različnih primerih, ki nam jih je ponudila umetna inteligenca, smo opazili, da nam ponuja številne možnosti za izboljšanje zdravja tako kot pri preprečevanju bolezni kot pri optimizaciji stroškov zdravljenja. Ta tehnologija nam omogoča individualno personalizirane načrte za zdravljenje, spremljanje in vrednotenje telesne aktivnosti in življenjskega sloga preko pametnih naprav, zgodnjo diagnosticiranje bolezni (primer: rak) ter spremljanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Umetna inteligenca pomaga pri telemedicini in virtualnih zdravnikih, kjer lahko pacienti dostopajo do medicinske pomoči na daljavo. Umetna inteligenca se uporablja za mentalno zdravje, kot so aplikacije, ki nudijo podporo pri stresu in anksioznosti. Na svetu trenutno poteka veliko raziskav na temo novih zdravil, medtem pa z umetno inteligenco lahko prejmemo personalizirana prehranska priporočila, ki pripomorejo k bolj zdravemu načinu življenja. Za boljše zdravje priporočljivo uporabljati umetno inteligenco v sodelovanju s specialisti oziroma z zdravniki, lahko spremljajo, svetujejo in popravljajo tvoj napredek. Sam uporabljam pametno uro, ki spremlja spanje, srčni utrip, stres, hidracijo, hitrost, gps,... Doslej je bila zelo natančna pri oceni kakovosti spanja, saj je ocenila kakšno oceno sem dobil za preteklo noč, koliko je bilo mirnega, globokega, rahlega spanca in ren faze. Vedno je prav napovedala kdaj bom zbolel na podlagi povečanega srčnega utripa in posledičnonivoja stresa.

Literatura

- Bregant, J. (2010). Ali lahko stroj misli?. Analiza: časopis za kritično misel 14, št. 4: 55-70.
- Kerčmar, M. (2018). Umetna inteligenca in človeško dostojanstvo. Diplomsko delo. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Kononenko, I., Robnik Šikonja M. (2010). Inteligentni sistemi. Ljubljana: Založba FE in FRI.
- Nilsson, J. (2010). »Albert Einstein: Imagination is more important than Knowledge«. The Saturday Evening Post (20.3.2010). Dostopno na: <http://www.saturdayeveningpost.com/2010/3/20/history/post-perspective/imagination-important-knowledge.html>
- Nilsson, N. J. (2010). The Quest For Artificial Intelligence: The History of Ideas and Achievements. Cambridge: Cambridge University Press.
- OpenAI ChatGPT. (2025, 11. marec). [Generirano besedilo na vprašanje kako s pomočjo umetne inteligence do boljšega zdravja]. <https://chat.openai.com/>
- Zapušek, T. (2017). Umetna inteligenca in njena pravna ureditev. Analiza: časopis za kritično misel, številka 3-4, leto XXI., 2017.
- Zorman, M., Podgorelec, V., Lenič, M., Povalej, P., Kokol, P., Tapajner, A. (2003). Inteligentni sistemi in profesionalni vsakdan. Maribor: Center za interdisciplinarne in multidisciplinarne raziskave in študije v Univerze v Mariboru.

INOVATIVNE TEHNOLOŠKE REŠITVE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA ZAPOSLENIH V IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH

Povzetek: Prispevek raziskuje iskanje, analizo in izbiro tehnoloških rešitev za izboljšanje zdravja zaposlenih v izobraževalnem okolju. Na predavanjih je bil ta izziv izveden v obliki ideatona, kjer so študentje programa Mehatronika v omejenem časovnem obdobju analizirali obstoječe rešitve, jih ovrednotili na podlagi kriterijev inovativnosti, uporabnosti, tehnične izvedljivosti in enostavnosti implementacije ter pripravili predstavitev izbranih rešitev. Obravnavane rešitve so vključevale sisteme za izboljšanje kakovosti zraka, ergonomične pripomočke, spodbude za telesno aktivnost med odmori in aplikacije za upravljanje stresa. Študentje niso le oblikovali inovativnih idej, temveč so najprej preučili že obstoječe tehnologije in raziskali možnosti njihove implementacije v učnem okolju. Prispevek poudarja pomen promocije zdravja na delovnem mestu, saj zdravi in zadovoljni zaposleni prispevajo k boljši kakovosti pouka, pozitivnemu zgledu učencem ter zmanjšanju odsotnosti z dela. Evalvacija ideatona je pokazala, da tak pristop spodbuja ustvarjalnost, timsko delo in ozavešča o pomenu skrbi za zdravje v izobraževalnem sistemu.

Ključne besede: evalvacija, ideaton, tehnološke rešitve, zdravje zaposlenih

INNOVATIVE TECHNOLOGY SOLUTIONS FOR HEALTH PROMOTION FOR EMPLOYEES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: The article explores the search, analysis, and selection of technological solutions to improve the health of employees in an educational environment. During lectures, this challenge was conducted in the form of an ideathon, where Mechatronics students analyzed existing solutions within a limited timeframe, evaluated them based on criteria such as innovation, usability, technical feasibility, and ease of implementation, and prepared presentations of the selected solutions. The proposed solutions included systems for improving air quality, ergonomic aids, incentives for physical activity during breaks, and applications for stress management. The students not only developed innovative ideas but also first examined existing technologies and explored the possibilities of their implementation in the educational environment. The article highlights the importance of workplace health promotion, as healthy and satisfied employees contribute to better teaching quality, serve as positive role models for students, and help reduce absenteeism. The evaluation of the ideathon showed that this approach fosters creativity, teamwork, and awareness of the importance of health care in the education system.

Keywords: employee health, evaluation, ideathon, technological solutions

1 Uvod

Zdravje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju ima velik vpliv na kakovost izvajanja izobraževalnega procesa in dobro počutje udeležencev učnega procesa, ki predstavljajo prihodnost družbe. Pedagoški delavci se pri svojem delu pogosto soočajo z različnimi izzivi, ki lahko ogrozijo njihovo fizično in psihično zdravje, kot so stres, slaba ergonomija delovnega okolja, pomanjkanje telesne aktivnosti in neustrezna kakovost zraka v šolskih ustanovah. Premostitev teh ovir zahteva iskanje celovitih in inovativnih rešitev, ki so izvedljive, stroškovno učinkovite in enostavne za implementacijo v šolskih okoljih. Na podlagi sodobnih izzivov smo na Šolskem centru Ptuj, Višji strokovni šoli, za študente mehatronike pripravili nalogo v obliki ideatona. Z namenom spodbujanja inovativnega razmišljanja in ustvarjalnega reševanja izzivov je bil za študente organiziran poseben izziv v obliki ideatona, v okviru katerega so v dveh terminih po šest ur oblikovali rešitve na področjih stresa, ergonomije okolja, telesne aktivnosti in kakovosti zraka. Študentje so morali svoje rešitve in zamisli predstaviti tudi drugim udeležencem, pri čemer so bili uporabljeni vnaprej določeni kriteriji ocenjevanja: uporabnost, enostavnost implementacije in inovativnost. Ta pristop je poleg reševanja aktualnih izzivov omogočil študentom tudi razvijanje praktičnih veščin, timskega dela in ustvarjalnega razmišljanja. V tem prispevku bomo podrobneje predstavili potek izziva, kriterije ocenjevanja, evalvacijo izzivov in primer predloge rešitev izziva.

2 Promocija zdravja na delovnem mestu

»Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo tako za posameznika kot za organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je smotrna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški staž ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu. Delodajalec, ki nudi dobro in stimulatívno delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader in pridobi na javnem ugledu.

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec na osnovi zakona izvaja z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev. Gre za skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s sinergijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu opredeljuje, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja. To pa pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev« (Republika Slovenija, n.d.).

3 Pomen zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju

Zdravje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju je ključno za kakovostno delovanje celotnega izobraževalnega sistema. Pedagoški delavci so tisti, ki s svojim znanjem, energijo in zavzetostjo vplivajo na razvoj otrok in mladostnikov, zato je pomembno, da so psihično in fizično v dobrem zdravstvenem stanju. Spodaj so ključni vidiki pomena zdravja zaposlenih na tem področju.

a) Učinkovitost dela in kakovost izobraževanja

Zdrav in zadovoljen pedagoški delavec ima več energije, osredotočenosti in motivacije za poučevanje. To neposredno vpliva na kakovost učnega procesa, saj zdravi zaposleni bolje prenašajo stres, učinkoviteje komunicirajo z učenci, študenti, dijaki in starši ter prilagajajo poučevanje potrebam posameznikov.

b) Pozitiven zgled udeležencem izobraževanja

Pedagoški delavci s skrbjo za svoje zdravje postavljajo pozitiven zgled udeležencem izobraževanja, saj jih spodbujajo k zdravemu načinu življenja in dobremu obvladovanju stresa. To prispeva k oblikovanju pozitivnih vrednot in življenjskih navad pri mladih.

c) Preprečevanje absentizma

Dobro zdravje zaposlenih zmanjšuje odsotnosti z dela, kar ohranja kontinuiteto učnega procesa. Pogoste bolniške odsotnosti zaradi stresa, izčrpanosti ali drugih zdravstvenih težav negativno vplivajo na organizacijo študijskega procesa in s tem na študente.

d) Obvladovanje poklicnega stresa

Delo pedagoškega delavca prinaša številne izzive, kot so priprava kakovostnih predavanj, sprotno sledenje strokovnemu razvoju, prilagajanje različnim učnim stilom študentov ter usklajevanje pedagoškega in raziskovalnega dela. Ohranjanje fizičnega in mentalnega zdravja je ključno za učinkovito obvladovanje teh pritiskov ter preprečevanje utrujenosti in izgorelosti.

e) Zdravstvene težave in vpliv na dolgotrajno delovanje

Poklici v izobraževanju pogosto zahtevajo dolgotrajno telesno aktivnost (npr. stoječe ure) in vplivajo na glasovne vezi, saj pedagoški delavci veliko govorijo. Preprečevanje kroničnih bolezni in skrb za glas ter telesno zdravje zagotavljata dolgotrajno uspešnost v poklicu.

f) Skupinsko vzdušje in sodelovanje

Dobro zdravje zaposlenih spodbuja pozitiven delovni duh in vzajemno sodelovanje znotraj

kolektiva. Ko so zaposleni zdravi in dobro razpoloženi, lažje rešujejo konflikte, spodbujajo inovacije in delujejo kot ekipa.

4 Priprava izziva v obliki ideatona

4.1 Izziv kot ideaton

Ideaton je dogodek, kjer udeleženci iščejo rešitve za specifične izzive z uporabo kreativnosti in inovativnosti. Ključni del tega procesa je tudi iskanje tehnoloških rešitev, kjer udeleženci raziskujejo, kako lahko nove tehnologije (kot so umetna inteligenca, aplikacije ali digitalni pripomočki) pomagajo pri reševanju problemov.

Poleg iskanja rešitev ideaton vključuje tudi predstavitev teh rešitev, kjer udeleženci svoje ideje predstavijo komisiji ali drugim udeležencem. To je priložnost za prikazovanje inovativnosti in izvedljivosti rešitev ter za pridobivanje povratnih informacij, ki pomagajo pri nadaljnjem razvoju.

4.2 Predstavitve izziva (0,5 ur)

Študenti so bili razdeljeni v skupine po štiri, vsaka skupina pa je prejela določeno področje izziva. Naloga študentov je bila, da najprej opredelijo problem z različnih vidikov in te ugotovitve zapišejo. Na podlagi teh analiz so iskali tehnološke rešitve, ki so na voljo na trgu. Rešitve so bile lahko specifične za posamezne izzive ali pa celovite, kar pomeni, da so ponujale širok pristop za reševanje več težav hkrati. Ključen del naloge je bil tudi podrobno opisati način implementacije izbrane rešitve v šolski prostor. V tem delu so jim bili predstavljeni kriteriji ocenjevanja.

Izziv je bil sestavljen iz dveh srečanj po tri ure, pri čemer so študenti v skupinah razvijali tudi rešitve na naslednjih področjih: stres na delovnem mestu, ergonomija učnega okolja, telesna aktivnost zaposlenih, kakovost zraka v učilnicah. Vsaka skupina je morala: opredeliti ključni problem, raziskati obstoječe rešitve, razviti inovativno rešitev, pripraviti načrt implementacije, predstaviti rešitev študentom.

Za boljše sodelovanje v timih smo uporabili Belbinov model timskih vlog, kar je omogočilo boljše razporejanje nalog in večjo učinkovitost timskega dela (Zakrajšek, 2015).

4.3 Raziskovanje in analiza (2,5 ur)

Skupine poiščejo in analizirajo obstoječe rešitve, pri čemer uporabljajo različne vire, kot so internetni viri, strokovna literatura, poročila itd. Po analizi rešitev jih razvrstijo glede na vnaprej določene kriterije, ki so hkrati osnova za evalvacijo. Na podlagi teh ocen izberejo najboljšo rešitev in pripravijo strokovno predstavitev, v katero predstavijo ključne značilnosti izbrane rešitve.

4.4 Priprava predstavitve (1 ura)

Skupine pripravijo strokovne predstavitve (npr. v orodjih PowerPoint ali Canva), v katerih jasno definirajo problem, s katerim so se ukvarjale. V predstavitvi analizirajo obstoječe tehnološke rešitve in predstavijo svojo inovativno idejo. Prav tako podrobno pojasnijo način implementacije izbrane rešitve ter predstavijo ključne korake in strategije za njeno učinkovito izvajanje.

4.5 Predstavitve izbranega izziva in diskusija (2 uri)

Vsaka skupina je v času 5 minut predstavila svojo izbrano rešitev z uporabo največ 7 drsnic. Po predstavitvi je sledila diskusija, v kateri so skupine odgovarjale na vprašanja. Na koncu je bilo izvedeno ocenjevanje izziva, ki je temeljilo na izpostavljenih rešitvah in prispevkih skupin.

5 Kriteriji ocenjevanja

Pri ocenjevanju predstavljenih rešitev so bili upoštevani naslednji kriteriji:

- Uporabnost: Ali rešitev dejansko odgovarja na izpostavljeni problem in prinaša pozitivne

spremembe v praksi.

- Enostavnost implementacije: Možnost uvedbe rešitve brez večjih posegov v obstoječe procese.
- Inovativnost: Stopnja kreativnosti in svežega pristopa v oblikovanju rešitev.
- Predstavitev: Ali je bila predstavitev jasna, strukturirana in prepričljiva?

6 Točkovnik

Kriteriji za točkovanje (100 %):

1. Uporabnost (5 točk – 25 %)

(Kako dobro predlagane rešitve naslovijo ključne izzive v promociji zdravja zaposlenih v izobraževalnih zavodih?)

- 5 točk: Rešitve so izjemno uporabne, ciljno usmerjene ter jasno pomagajo izboljšati zdravje in zadovoljstvo zaposlenih.

- 3 točk: Predlagane rešitve so delno uporabne, vendar ne obravnavajo vseh ključnih potreb.

- 1 točka: Predlagane rešitve niso uporabne ali niso skladne z izzivi zaposlenih.

2. Način implementacije izbrane rešitve (5 točk – 25 %)

(Ali je predlagana rešitev izvedljiva, prilagodljiva obstoječim razmeram in stroškovno učinkovita?)

- 5 točk: Rešitev je zlahka izvedljiva z minimalnimi prilagoditvami in je stroškovno sprejemljiva

- 3 točk: Rešitev je delno izvedljiva, vendar zahteva pomembne prilagoditve ali presega finančne vire.

- 1 točka: Rešitev ni izvedljiva ali zahteva presega finančne vire.

3. Inovativnost ideje (5 točk- 25 %)

(Kako kreativna, originalna in inovativna je rešitev?)

- 5 točke: Predlog vključuje novo ali kreativno idejo, ki je prilagojena za VIZ.

- 3 točke: Predlog vsebuje nekaj inovativnih elementov, vendar gre večinoma za že obstoječe rešitve.

- 1 točka: Brez elementov inovacije, kopija obstoječih rešitev.

4. Predstavitev (5 točk – 25 %)

(Ali je bila predstavitev jasna, strukturirana in prepričljiva?)

- 5 točk: Predstavitev je odlična – jasna, strukturirana in odlično podprta z dejstvi ali vizualnimi gradivi.

- 3 točke: Predstavitev je jasna, vendar ne vključuje vseh ključnih elementov.

- 1 točka: Predstavitev je zmedena ali pomanjkljiva

6.1 Analiza inovativnih rešitev

Študenti so razvili več zanimivih rešitev, ki jih bomo analizirali glede na njihove prednosti in izzive pri implementaciji.

Kriterij Rešitev A: Pametni zračni senzorji Rešitev B: Interaktivni odmori za zaposlene
Opis rešitve Senzorji, ki merijo kakovost zraka in avtomatsko sprožijo prezračevanje. Mobilna aplikacija, ki spodbuja zaposlene k kratkim telesnim vajam med odmori.

Uporabnost (5 točk) 5 točk – Rešitev neposredno vpliva na zdravje zaposlenih in izboljšuje kakovost zraka v delovnem okolju 3 točke – Spodbuja telesno aktivnost, a zahteva motivacijo zaposlenih za redno uporabo..

Izvedljivost (5 točk) 3 točke – Namestitev zahteva večji poseg in finančne vire, a je dolgoročno vzdržna. 5 točk – Enostavna implementacija na obstoječih napravah brez dodatnih stroškov.

Inovativnost (5 točk) 3 točke – Tehnologija je koristna, a na trgu že obstajajo podobne rešitve. 5 točk – Aplikacija vključuje gamifikacijo in personalizacijo, kar povečuje angažiranost zaposlenih.

Predstavitev (5 točk) 5 točk – Predstavitev je bila jasna, strukturirana in podprta z vizualnimi prikazi. 5 točk – Predstavitev je bila prepričljiva, domiselna in je vključevala praktičen

prikaz aplikacije.

7 Evalvacija izziva

Anketa je ključni raziskovalni instrument, ki omogoča zbiranje pomembnih podatkov o izbranih temah, v tem primeru o zdravju zaposlenih v vzgoji in izobraževanju. Za evalvacijo izziva smo zato pripravili anketo z uporabo orodja Google obrazci. V anketo smo vključili pet vprašanj, na katera so študenti odgovarjali. Z izvajanjem ankete smo pridobili dragocene povratne informacije, ki so nam omogočile nadgradnjo in izboljšanje izziva. Odzivi so predstavljali odlično osnovo za nadaljnje načrtovanje izzivov in projektnih nalog, ki bi bile časovno daljše. Anketa nam tako ponuja priložnost za zbiranje kvantitativnih in kvalitativnih podatkov, ki so ključni pri oblikovanju ciljanih in izvedljivih ukrepov za izboljšanje obravnavane problematike.

Povratne informacije študentov:

- 84 % študentov je menilo, da je bil izziv zanimiv.
- 87 % jih je ocenilo, da je bil izziv poučen in koristen za njihovo razumevanje te teme.
- 73 % jih je menilo, da je dodelitev vlog po Belbinu izboljšala timsko delo, glede na dosežanje izkušnje s timskim delom.
- 91,7 % jih je ocenilo, da je bil predvideni časovni okvir za izvedbo izziva ravno pravi.
- 87,5 % jih je ocenilo, izziv spremenil njihov pogled na pedagoško delo, zlasti z vidika zdravja zaposlenih v šolstvu.
- 33 % jih je menilo, da je vprašanje zagotavljanja varnosti in zdravja na delovnem mestu ključno za kakovostno delovno okolje.
- 75 % jih je menilo, da je metoda ideatona bolj učinkovita kot klasična predavanja.

8 Zaključek

Zdravje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju je ključno za uspešno delovanje izobraževalnih ustanov, saj vpliva ne le na posamezne zaposlene, temveč tudi na celotno družbo. Realni problem, ki so ga študenti raziskovali, ponuja dragoceno priložnost za soočanje z resničnimi izzivi, prispeva pa tudi k njihovemu praktičnemu razumevanju in aplikaciji rešitev. Spodbujanje inovativnosti v iskanju rešitev povečuje kakovost predlaganih idej ter razvija pomembne veščine, kot so kreativno reševanje problemov in kritično razmišljanje.

Poleg tega naloga spodbuja timsko delo študentov in izboljšanje komunikacijskih sposobnosti, kar je ključnega pomena za uspešno sodelovanje v profesionalnem okolju. Celovit pristop, ki vključuje analizo problema, iskanje obstoječih rešitev in predloge za inovacije, omogoča študentom razmišljanje v širšem kontekstu, ki presega zgolj akademske okvire. S spodbujanjem k reševanju naloge na osnovi realnih kriterijev – kot so uporabnost, praktična izvedljivost in inovativnost – študenti razvijajo rešitve, ki so tako ustvarjalne in trajnostne.

Izbrana štiri ključna področja – stres, ergonomija, telesna aktivnost in kakovost zraka – se odražajo kot izjemno pomembna za zdravje in produktivnost zaposlenih v izobraževalnem okolju, saj vplivajo na njihov splošni blagostanje in delovno uspešnost. Medsebojna povezanost teh področij pripomore k oblikovanju celovitega pristopa za zagotavljanje dolgotrajnega zdravja v šolskih okoljih. Z izzivom so študenti pridobili dragocene izkušnje in praktična znanja, ki jih bodo lahko uporabili v svoji nadaljnji karieri in vsakodnevnem delu.

Literatura

- Republika Slovenija. (n.d.). Promocija zdravja na delovnem mestu. Dostopno na <https://www.gov.si/teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>
- Zakrajšek, T. (2015). Oblikovanje in vodenje učinkovitih timov: Belbinove timske vloge. Psihologija dela. Dostopno na <https://psihologijadela.com/2015/01/02/oblikovanje-in-vodenje-ucinkovitih-timov-belbinove-timske-vloge/>

INTERVIZIJA – UČINKOVITA OBLIKA POMOČI PRED IZGOREVANJEM

Povzetek: V prispevku želimo predstaviti metodo učenja, ki lahko učinkovito pripomore k čustveni in strokovni podpori zaposlenih v vzgoji in izobraževanju (VIZ) in jo lahko zaposleni relativno enostavno organizirajo na delovnem mestu. Poudarek bo na pomenu izvajanja intervizije v VIZ in njenih učinkih. Velike spremembe na družbenem, kulturnem, gospodarskem in tehnološkem področju so prinesle tudi velike spremembe na področju pedagoškega dela. Zaposleni v VIZ postajajo reflektivni praktiki, od katerih pričakujemo fleksibilnost, razločevanje čustev, spoštovanje individualnosti, toleranca konfliktov in nejasnosti, gojenje medsebojnih vezi in širša družbena perspektiva. Zato se pogosto soočajo z visokimi zahtevami, stresom in pomanjkanjem podpore, kar lahko vodi do čustvene, fizične in mentalne izčrpanosti. Izgorelost lahko zmanjša kakovost njihovega dela, poveča odsotnost z dela ter zmanjša zadovoljstvo pri poučevanju. Nujno je, da ob zaposlenih v VIZ pomembnost intervizije prepozna tudi vodstvo in učiteljem pri obvladovanju stresa in profesionalni rasti zagotovi podporo.

Ključne besede: intervizija, supervizija, izgorelost, refleksija, zaposleni v VIZ, profesionalna rast.

INTERVISION – AN EFFECTIVE FORM OF BURNOUT HELP

Abstract: In this paper, I aim to present a learning method that can effectively contribute to education professionals' emotional and professional support and can be relatively easily implemented in their workplace. The emphasis will be on the importance and effects of peer supervision in educational institutions. We live in times of significant social, cultural, economic, and technological transformations, which inevitably bring essential changes in pedagogy. Education professionals are becoming reflective practitioners who are expected to demonstrate flexibility, emotional discernment, respect for individuality, tolerance of conflicts and ambiguities, cultivation of interpersonal relationships, and a broad social perspective. Consequently, they often face high demands, stress, and a lack of support, which can lead to emotional, physical, and mental exhaustion. Burnout may reduce the quality of their work, increase absenteeism, and lower job satisfaction in teaching. Therefore, it is essential that, in addition to education professionals, the leadership also recognizes the importance of peer supervision and provides teachers with support in managing stress and fostering professional growth.

Keywords: Peer Supervision, Supervision, Burnout, Reflection, Employees in Educational Institution, Professional Development.

Uvod

Pri svojem svetovalnem delu se veliko ukvarjam s skupinskimi oblikami dela, ki so namenjene profesionalni rasti zaposlenih v vzgoji in izobraževanju. Pri tem ugotavljam, da se veliko ljudi sooča z večjim nezadovoljstvom in stresom. Pogosto člani razmišljajo o menjava službe zaradi prevelikega stresa in stalnega občutka, da so premalo cenjeni na delovnem mestu. Vse pogostejše je na supervizijskih in intervizijskih skupinah kot material (problem) izpostavljen stres, preobremenitve, pomanjkanje časa, preveč nalog naenkrat, težave pri komunikaciji z vodstvom. Veliko udeleženk in udeležencev spoznava, da so tik pred izgorelostjo, drugi povedo, da so že izkusili izgorelost in se zdravili, tretji jemljejo izgorelost kot del vsakdanjika. Strokovni delavec lahko na svojem področju kvalitetno dela le, če nadgrajuje svoje znanje in se strokovno nenehno izpolnjuje. Iz prakse ugotavljamo, da je kompleksnost in nedorečenost delovnih zahtev vse večja, od strokovnega delavca v vzgoji in izobraževanju pa to zahteva dobro usposobljenost, fleksibilnost, strokovnost in kompetentnost. Številni imajo možnost delovati v podpornem okolju, v učeči se organizaciji, se s kom pogovoriti o nastalih težavah in dilemah, mnogi pa v kolektivu prav to pogrešajo. Ena izmed metod, ki vpliva na dvig kakovosti dela in osebnostne rasti zaposlenega, je intervizija. Nizozemski supervizor Hank Hanekamp (1994) meni, da je intervizija učinkovitejša od drugih metod učenja, kadar se želimo naučiti česa o profesionalnem razvoju, določenih delovnih izkušnjah in o svojem načinu opravljanja dela. A European Glossary of Supervision and Coaching (2015) umešča intervizijo med vrste supervizije in koučinga. Pri interviziji »gre za posebno obliko supervizije, ki jo izvajamo izključno med kolegi«. Zanj je značilno, da ni trajnega supervizorja. Člani skupine se namreč v tej vlogi izmenjujejo. S tem

ponujajo oziroma zagotavljajo supervizijo drug drugemu. Vsi člani skupine so soodgovorni za celoten supervizijski proces«. Za tak proces uporabljamo tudi sinonime Peer Supervision ali Collegial Coaching (prav tam: 28). S procesom intervizije se tako strokovni delavci kvalitetneje predajo delu in preprečijo čustveno, telesno in duhovno izčrpavanje. Van Kessel (2002) navaja, da je intervizija multidisciplinarno sodelovanje med strokovnjaki, ki zagotavljajo osebno usposobljenost in funkcioniranje vsakega posameznega tima. Izgorevanje na delovnem mestu je pokazatelj razhajanja med tem, kaj ljudje so in kaj morajo delati. Izgorevanje je razkroj vrednot, dostojanstva, duha in volje – je razkroj človeške duše (Maslach in Leitner, 2002). Posledice so lahko pogubne za zdravje, zmožnost premagovanja ovir in za osebni življenjski slog. Avtorja navajata, da je izgorelost »psihološki sindrom, ki se izraža kot čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšana učinkovitost, ki je posledica kroničnih interpersonalnih stresorjev pri delu z ljudmi«.

1. Pomen in učinki intervizije na duševno zdravje zaposlenih v VIZ

Intervizija je vrsta supervizije, ki nima enoznačnega koncepta in se pojavlja v različnih oblikah (Žorga, 1996; Milošević in dr., 1999; Milošević, 2012; Van Kessel, 2002; Tietze, 2003, 2010, v Padežanin Lavuger, 2016). V slovenskem prostoru razumemo intervizijo kot metodo dela oziroma učenja, v kateri kolegi v majhni skupini ali v dvojicah nudijo supervizijo drug drugemu (Žorga, 2002). Imenujemo jo tudi vrstniška supervizija, s čimer poudarimo, da gre za metodo, pri kateri se strokovnjaki s podobno stopnjo poklicne usposobljenosti skupaj ukvarjajo s proučevanjem in refleksijo lastnih poklicnih izkušenj. Tudi pri izvajanju intervizije so med avtorji razlike. Za intervizijo bi lahko rekli, da ima več značilnosti izvedbe (Padežanin Lavuger, 2016). Izvaja se med sodelavci s skupno strokovno osnovo (učitelji, socialni delavci...). Svetovalna struktura je vnaprej znana in vzajemna, gre za svetovanje pri poklicnih vprašanjih, ki zajema ključne teme poklicnega življenja in skupno iskanje rešitev. V skupini je pet do deset sodelujočih. Lippmann preferira skupino od tri do dvanajst ljudi, Schlee ima najraje skupino štirih ljudi, Tietze omenja pet do šest ljudi, Hendriksen pa osem udeležencev. Moderator, ki je član skupine, jo vodi po predpisanem poteku s pomočjo svetovalnega pogovora, pri čemer aktivira izkušnje, ideje in kompetence ostalih sodelujočih. Pod vodstvom moderatorja pri tem sodelujejo vsi udeleženci in iščejo možne rešitve, ki bi lahko pomagale nosilcu primera. Pri interviziji poznamo več vlog: nosilec primera, moderator, svetovalec, opazovalec procesa, zapisovalec, pri čemer so prvi trije nepogrešljivi. Trdne razporeditve vlog ni, sodelujoči se v njih menjujejo. V skupini ni nobenega zunanjega svetovalca ali specialista, kar daje občutek kolegialnosti. Čas trajanja intervizije avtorji opredeljujejo različno. Tietze govori o 35 do 45 minutah, Franz/Kopp o 60 do 90 minutah, Schlee o 110 minutah, Hendriksen pa priporoča 80 minut. Na določenih področjih so uvedli redne dneve intervizije, ki trajajo od 90 do 180 minut za vsako skupino. V uporabi so številne različne metode, vse pa so sistemske, usmerjene k rešitvi. Thomann in Brunner navajata, da je potrebno pred pričetkom intervizije upoštevati, da proces zahteva tako odprtost in spoštovanje pripravljenosti sodelovati kakor tudi medsebojno sprejemanje in zaupnost. Cilji in meje morajo biti jasne, sodelujoči se morajo poenotiti o svojih osebnih ciljih, pričakovanjih in strahovih. Okoliščine so organizirane (velikost skupine, prostor, termini in čas srečanja, prisotnost in vodenje, oblikovanje srečanja, prihodi in odhodi). Delovni program mora biti jassen glede na cilje, potek, naloge in zahteve skupine (koordinacija in določitev terminov, pošiljanje refleksij, rezervacija sobe, moderator...), dogovorjeno je tako vedenje in komunikacija kakor tudi povezanost, potek pogovora, ravnanje s čustvi (prav tam). Eden glavnih ciljev intervizije je udeležencevo izboljšanje poklicne prakse. Pod poklicno prakso razumemo tako interakcijo med praktiki in sodelavci, kolegi, strankami in nadrejenimi kot tudi odnosno raven praktikov in njihovo poklicno vlogo. Intervizija lahko pomembno pripomore k zmanjšanju izgorelosti pri zaposlenih v VIZ na več načinov. Spodbuja strokovno in čustveno podporo med intervizanti, s čimer pripomore k lažjemu obvladovanju stresa na delovnem mestu ter preprečuje izgorelost. S pomočjo ko-

legialnega sodelovanja in strokovne refleksije se intervizanti pri svojem delu počutijo podprte, manj obremenjene in bolj samozavestne. Raziskave na področju intervizijske ugotavljajo pozitivne učinke njenega procesa. Na podlagi kvantitativne Tietzejeve raziskave (2010, v Padežanin Lavuger, 2016) ugotavljamo, da sodelovanje med udeleženci procesa intervizijske pripomore k razvoju socialnih kompetenc. Ključna kompetenca, pomembna za intervizijski proces, je učenje učenja. Učenje učenja je zmožnost in pripravljenost prilagoditi se novim nalogam, aktivirati zmožnost mišljenja, osebno zavzetost in perspektivo upanja na uspeh z vzdrževanjem spoznavnega in čustvenega samoustvarjanja učne aktivnosti (Hautamaki s sod. 2002, v Marentič Požarnik, 2006, prav tam).

2. Intervizija v praksi – prepoznavnost intervizijske pomoči pri duševnem zdravju zaposlenih v VIZ

Z intervizijo in supervizijo se zadnjih dvajset let veliko ukvarjam. Udeležence supervizijskih skupin vzpodbujam, da nadaljujejo proces v intervizijskih skupinah. Pred pisanjem tega članka sem prosila udeležence supervizijske skupine, da napišejo, ali so se že srečali z izgorelostjo kako dobro poznajo intervizijo in kaj o njej mislijo. Na vprašanja je odgovorilo šest supervizantk, ki so bile v procesu že devet srečanj. Njihovi odgovori so bili: 1. S pojmom intervizijske sem se srečala v času svojega študija, dve leti nazaj. 2. Intervizije se nisem še nikoli udeležila, bi me pa zanimala. 3. Sem že slišala, približno sem vedela, za kaj pri interviziji gre, a sem vseeno »poguglala«. 4. Intervizijo poznam oz. vem, kaj je, vendar se še nikoli nisem udeležila; nikjer, kjer sem bila, niso imeli organiziranih intervizijskih. 5. Tudi intervizija bi me zanimala, poznam metodo in njeno delovanje, vendar je še nisem preizkusila. Pri tem je zanimivo, da so prav vse supervizantke izrazile željo po udeležbi v intervizijskem procesu in navedle tudi svoje pomisleke: 1. Udeležila bi se je, da se o svojem poklicu naučim nekaj tudi na osebni ravni. 2. Intervizije bi se udeležila, me zanima. Sprašujem pa se, ali je skupina sestavljena iz kolegov iz iste ustanove ali iz ljudi iz različnih ustanov. Menim, da je v prvem primeru nevarnost, da bi se »vrteli v krog« in da ne bi uspeli izstopiti iz »ustaljenih starih in nedelujočih vzorcev«. 3. Intervizije se mi zdijo vedno bolj pomembne, predvsem ob naravi dela, ki je zelo pestra, velikokrat izčrpavajoča in ob tem se lahko pojavi veliko dilem. Intervizija bi zame pomenila neko podporo, pomoč, ko bi bila v dilemi ali bi občutila ob nečem zelo neprijetna čustva, da bi mi pomagali to predelati. 4. Da, bi se je udeležila. 5. Intervizija zame pomeni možnost nadaljevanja začetega v superviziji in manj možnosti, da zopet zdrsnem v stare vzorce vedenja in delovanja.

Supervizantke so tudi navedle, kaj menijo o izgorelosti: 1. Moja zgodba se prične z lansko pomladjo, kjer so se mi pričele kopičiti stvari v službi, v šoli in v privatnem življenju. Vsa ta kronična utrujenost se je zavlekla.....Prisla sem v bolnišnici... 2. Z izgorelostjo sem se srečala v »sledovih« oz. blažjih oblikah. Koristilo mi je, da sem se v osebnem življenju ukvarjala s stvarmi, ki me veselijo (rekreacija, vrtnarjenje, hišna opravila, skrb za družino ...). Takrat bi mi bila supervizija, glede na izkušnjo, ki jo imam sedaj, zelo v pomoč. 3. Izgorelost bo del mojega poklica – vem, da ne bi smela biti, vendar se zahteve zunanjega okolja povečujejo, na kar težko vplivam. Zaupam, da bo z leti, ko bo osnovno učenje mimo, lažje, vendar bi bilo dobro imeti nekoga, na koga se lahko obrnem. 4. Če sem kdaj izgorela – potrjeno – ne vem, lahko samo sklepam. In tem situacijam se bom v bodoče skušala izogibati. Znati reči ne. Tudi tega sem se naučila... Hvala vsem, za vse. 5. Z izgorelostjo se še nisem srečala. Predstavljam še pričakovanja in cilje že uveljavljene intervizijske skupine, kjer se je proces desetih srečanj zaključil z zaključno evalvacijo in željo nadaljevati v novi razširjeni obliki. Intervizanti na prvem srečanju izpostavljajo svoja pričakovanja, ki se nanašajo na podporo pri osebnih in strokovnih dilemah, strokovno in osebno rast, razbremenitev, čustveno in strokovno podporo, refleksijo svoje prakse, razmišljanja in doživljanja, da se učijo drug od drugega. Proces vidijo kot obliko sodelovanja, ki razbremeni in omogoča, da bodo slišani. Prav tako navajajo, da pričakujejo varen, zaupen prostor, kjer lahko primer ali težavo predstavijo brez kritike, obsojanja in pritiskov drugih ter kjer lahko s

sodelavci, s katerimi preživijo več časa kot s člani družine, dve uri mesečno varno, sproščeno in strukturirano sodelujejo v procesu medsebojne podpore. Kot cilje navajajo razbremenitev v delovnem okolju, skrb za duševno zdravje, boljše počutje in stabilnost, osebno in profesionalno zorenje, nova znanja, nove pristope in nove informacije ter krepitev povezanosti sodelavci za nujno premagovanje kriznih stanj in konfliktov – tako na delovnem mestu kot osebnih.

Zaključek

Kako srčno goreti, žareti, a hkrati ne izgoreti, pregoreti? Kako biti v službi stoodstotno profesionalen in strokoven, a ne pregoreti? To sta le dve zastavljeni vprašanji v procesu, ki se neposredno dotikata našega duševnega zdravja, stresa, izgorelosti. V središču predstavljenega prispevka je pomen procesa intervizije glede na intervizantovo duševno zdravje in njegov profesionalni razvoj. Raziskava procesa intervizije (Padežanin Lavuger, 2016), pri kateri so bili udeleženi strokovni delavci v VIZ ugotavlja, da je na področju profesionalnega razvoja za udeležence v procesu intervizije zelo pomembna razbremenitev, možnost, da si vzamejo čas zase, se sprostijo in delajo na sebi. V procesu so pridobili večje samozavedanje in razširili zorni kot, s katerega opazujejo in vrednotijo svoje poklicno delo. Pri analizi se je pokazal velik pomen refleksije in ozaveščanje lastnega dela. Udeleženci so proces doživeli kot osebno pridobitev in hkrati nadaljnjo potrebo tako po reševanju težav kakor tudi po permanentnem izobraževanju in srečevanju pri podobnih oblikah dela. Na področju profesionalnega razvoja so pridobili tudi novo znanje, veščine iskanja novih poti reševanja problemov, učenja, odpiranja novih tem in vključevanja v različne oblike dela.

Raziskave na tem področju so še vedno v razvoju, vendar lahko že sedaj povzamemo, da ob dobri pripravi, znanju in vnaprej znani strukturi procesa intervizije, pri katerem sodelavci medsebojno prepoznajo znake preobremenjenosti in si pomagajo pri iskanju rešitev, omogoča zgodnje prepoznavanje znakov izgorelosti ter pravočasno sprejemanje ukrepov, s katerimi preprečimo njeno napredovanje.

Literatura

- A European Glossary of Supervision and Coaching (2015).
- Hanekamp, H. (1994). Intervizija. *Socialno delo* 33/ 6, str. 503–505.
- Maslach, C. in Leitner, M. P. (2002). Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Ljubljana: Educy.
- Milošević Arnold, V. (2004.). Priročnik za intervizijo. Pridobljeno s spleta 1.3.2025 s spleta: https://books.google.si/books/about/Priro%C4%8Dnik_za_intervizijo.html?id=AQucOgAACAAJ&redir_esc=y2.
- Van Kessel, L. (2002). Začasna pomoč pri interviziji v organizacijah: model v praksi ali kako se lahko učimo intervizije. V: Žorga, S. (ed.). *Modeli in oblike supervizije*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Str. 131-152.
- Padežanin Lavuger, S. (2016). Profesionalni razvoj strokovnega delavca v vzgojno-izobraževalni organizaciji s pomočjo intervizije. Specialistično delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Žorga, S. (2002). Intervizija oziroma vrstniška supervizija. V: Žorga, S. (ed.). *Modeli in oblike supervizije*. Ljubljana: Pedagoška Fakulteta. Str. 115-125.
- Žorga, S. (1996). Intervizija-možnost pospeševanja profesionalnega razvoja. *Pedagoška obzorja* 96/2, str. 87-95.

VPLIV ŠOLSKE ZAKONODAJE NA ZDRAVJE ZAPOSLENIH V VIZ

Povzetek: V prispevku bom predstavila problematiko vpliva šolske zakonodaje na zdravje zaposlenih. Zaposleni v šolstvu imajo neenakomerno porazdeljen delovni čas. To jim onemogoča usklajevanje službenih in zasebnih obveznosti. Pestí nas tudi pomanjkanje učiteljev, kar povzroča veliko odsotnosti in posledično veliko nadomeščanj, tako da se zaposleni težko dogovorijo za obisk npr. pri zdravniku, fizioterapevtu. Učiteljstvo je vedno bolj staro, potrebuje bolj intenzivno zdravstveno oskrbo. Zaposleni so tudi vedno bolj psihični obremenjeni, ker se starši preveč vtikajo v šolsko delo in prihajajo z odvetniki. Na šoli se trudimo, da delo učiteljev uskladimo z zasebnim življenjem. Starejši delavci imajo učno obveznost porazdeljeno na 4 delovne dni v tednu. V šoli še vedno delajo ljudje, ki na svoj poklic gledajo kot na poslanstvo in ne zgolj na delovno mesto, kjer stvari oddelaš in odideš.

Glavne besede: šolska zakonodaja, zdravje zaposlenih v VIZ, dopust, izgorelost, delovni čas, starejši delavci.

IMPACT OF SCHOOL LEGISLATION ON THE HEALTH OF EMPLOYEES IN EDUCATION

Abstract: In this paper, I will present the issue of the impact of school legislation on the health of employees. Employees in education have unevenly distributed working hours. This prevents them from reconciling work and private obligations. We are also plagued by a shortage of teachers, which causes a lot of absences and consequently a lot of replacements, so that it is difficult for employees to make an appointment with, for example, a doctor or physiotherapist. Employees are getting older, they need more intensive medical care. Employees are also increasingly mentally burdened because parents get too involved in school work and come up with lawyers. At the school, we try to reconcile the work of teachers with private life. Older workers have a learning obligation divided over 4 working days a week. There are still people working in school who see their profession as a mission and not just a job where you get things done and go.

Keywords: School legislation, Employee health in VIZ, burnout, Working hours, Holidays, Mental burden, Older workers.

Uvod

Učitelji imajo z izobrazbo VII/2 na začetku svoje delovne dobe v šolstvu 25 dni dopusta: 19 dni (zahtevana izobrazba), 1 dan (zahtevnost dela) 5 dni (vzgojno izobraževalno delo). Sem zaposlena na delovnem mestu pomočnice ravnatelja. V letu 2025 imam 40 dni letnega dopusta. Imam 27 let delovne dobe. Letni dopust za leto 2025 se mi odmeri po naslednjih kriterijih:

47. člen Kolektivne pogodbe za dejavnost vzgoje in izobraževanja Število dni dopusta

1. točka – delovna doba 25
2. točka – zahtevana izobrazba delovnega mesta 5
3. točka – zahtevnost dela 4
4. točka – socialne in zdravstvene razmere 1
5. točka – starost 51 let in več 5

Skupaj dni LD za leto 2025 40

Prenos LD iz leta 2024 5

Glede na to, da sem stara 53 let, se mi število dni dopusta poveča za 5 dni, 5 dni pa sem dobila več na delovnem mestu pomočnice ravnatelja. Ostal mi je še dopust iz leta 2024. Uvod s številom dni dopusta sem zapisala zato, ker bom v nadaljevanju pojasnila, da sta dopust in starost zaposlenega zelo povezana z njihovim zdravstvenim stanjem, izgorelostjo, bolniškimi odsotnostmi oz. pripravljenostjo za opravljanje nalog poleg poučevanja.

Delavci imamo pravico do 30 minutnega dnevnega odmora. Odmor se ne sme organizirati na začetku ali ob koncu delovnega časa. Učitelji med urami hitijo iz razreda v razred. V petminutnem odmoru učitelju komaj uspe priti iz učilnice v učilnico. Po razredih se selijo tako dijaki kot učitelji. Naš glavni odmor traja 20 minut. Dijaki dobijo pakete z malico v razred, ker na šoli nimamo jedilnice, lahko pa si kaj kupijo v šolski kantini ali kupijo v bližnji prodajalni. V času glavnega odmora se skupaj z učitelji dobimo v zbornici, kjer se večinoma

pogovarjamo o problemih z dijaki, o starših, učnih težavah dijakov – skratka vse je povezano s šolo. Ne jaz ne učitelji tega odmora nimamo zase. Odmor hitro mine, komaj da kaj pojemo. Tu se pojavi že 1. problem, da učitelji sploh nimajo časa, da bi pojedli topel obrok. Profesorji začnejo in končajo s svojim poukom zelo različno. Rednih obrokov profesorji zaposleni v šoli nimajo. Naši urniki so vsak dan drugačni, spremenijo se nekajkrat na leto, ker se učni predmeti za dijake na polovici šolskega leta zamenjajo.

Zakonodaja

V Kolektivni pogodbi, v 49. a členu tudi piše, da ima delavec ima v obdobju 24 ur pravico do počitka, ki traja nepretrgoma najmanj 12 ur (dnevni počitek). Temu včasih ni tako, ker imamo ocenjevalne in pedagoške konference ter govorilne ure za starše, ki trajajo do 19.30 ure. Naslednji dan večina profesorjev začne s poukom že ob 7.30 uri. Enako je tudi pri strokovnih ekskurzijah, ko se z dijaki vračamo domov ob 22.00 uri. Naslednji dan pa tako dijaki kot profesorji začnemo s poukom ob 7.30 uri. Kar nekaj dijakov takrat k pouku ne pride ali pa pride kasneje. Nekateri profesorji tega ne zdržijo in za tisti dan javijo bolniško odsotnost. To me ne čudi, ker so prej z dijaki na ekskurziji 3-5 dni po 12 aktivnih ur na ekskurziji. Nočni počitek za profesorje pa je na ekskurzijah zelo vprašljiv, kljub temu da hišni/šolski red velja tudi na ekskurziji (ker je to samo drugačen način pouka/izobraževanja), saj se vedno najde kakšen »nadobudnež«, ki ponoči dela nemir. Reagirati moramo profesorji, ker nas v hotelu receptor zgolj pokliče in pozove, da uredimo situacijo v hotelskih sobah. V 50. členu Kolektivne pogodbe o vzgoji in izobraževanju je delavec je lahko odsoten z dela največ 7 delovnih dni s pravico do nadomestila plače v posameznem koledarskem letu, in sicer npr. največ sedem dni zaradi nege ožjega družinskega člana (zakonec, otroci, posvojenci in pastorki).

Na naši šoli imamo veliko starejših profesorjev, ki negujejo svoje zakonce, tako da potrebujejo dodatne dni odsotnosti z dela. Ko ti profesorji po nekaj dneh spet pridejo v šolo, so še bolj utrujeni kot prej, ker nega družinskega člana zahteva osebo ne samo za 8 ur, ampak več kot 12 ur. Dostikrat se zgodi, da takoj zatem odidejo še na bolniško odsotnost, ker zbolijo še sami. Glede na 51. člen KPVIZ ima delavec pravico do odsotnosti 10 delovnih dni z nadomestilom osebnega dohodka za medicinsko programirano zdravljenje. Na šoli imamo tudi profesorico, ki ima cerebralno paralizo in ima medicinsko programirano zdravljenje. Lahko bi bila že upokojena, ampak ker uči z dušo in telesom, se je odločila za drugo pot – veliko zdravnikov, specialistov, lastnega denarja za terapije. O svojih terapijah vodstvo redno in pravočasno obvešča in poskrbi, da dijaki niso v zaostanku s snovjo. Njeno telesno zdravstveno stanje vpliva tudi na njeno psihično zdravje, velikokrat se razjoka v pisarni pomočnice ravnatelja. Pogovor pri nas ji veliko pomeni in ji daje energijo za njeno delo, ker ve, da jo podpiramo. Na naši šoli imamo zelo uvidevnega ravnatelja, ki zaposlenim odobri tudi udeležbo na zasebnem potovanju (52. člen KPVIZ). Prej se dogovorimo, kdo ga bo nadomeščal, pripravi tudi zaposlitve, tako da učni proces ni moten. Vodstvo šole izhaja iz tega, da je samo zadovoljen učitelj dober učitelj. Vemo tudi, da je tak učitelj bolj pripravljen narediti kakšno stvar poleg pouka – promocija šole, prireditve, tekmovanja, projekti ... Pri tem moram dodati, da je ravnatelj v nezavidljivem položaju, ker je predpostavljeni v javnem zavodu in ne v gospodarski firmi. Z zaposlenimi mora delati bolj v »rokavicah«, paziti mora na zakone in pravilnike.

V skladu z 62. členom KPVIZ se strokovnim delavcem, zaposlenim na delovnih mestih učiteljev, vzgojiteljev, vzgojiteljev predšolskih otrok – pomočnikov vzgojiteljev, učiteljev in predavateljev višje šole s 35 leti delovne dobe, od tega najmanj 15 let v vzgoji in izobraževanju, se učna obveznost, vzgojno delo ali delovno usposabljanje z začetkom šolskega leta oziroma študijskega leta, v katerem izpolni ta pogoj, zmanjša za dve uri. Pri nas se učitelji veliko poslužujejo teh – 2 ur, ker pravijo, da so tako izčrpani po dolgoletnem poučevanju, da več ne zmorejo. Tudi delo, ki naj bi ga opravili poleg poučevanja (število ur, ki naj bi jih opravil, je za zaposlene v RS 2088 ur), opravijo težje kot sodelavci na začetku svoje kariere. Starejši

delavci imajo pedagoško delo razporejeno na 4 dni v tednu in ne več na pet.

Učitelji se soočajo tudi z vse večjim »vdorom« staršev v šolo in neprimernim obnašanjem dijakov na šoli. To so večinoma starši, ki se na šolstvo ne spoznajo in zahtevajo pravice, ki jim sploh ne pripadajo. Na tem mestu bi omenila nekatere starše otrok, ki imajo zaradi primanjkljajev posebne potrebe in prilagoditve. Ker ne znajo dobro tolmačiti prilagoditev od svetovalnih delavcev in razrednika zahtevajo prilagoditve, ki jih otrok sploh nima. Starši so zelo nasilni, ne upoštevajo postopnosti: da se je treba najprej pogovoriti s predmetnim učiteljem, zatem z razrednikom, šele potem se obrnejo na ravnatelja. Ravnatelj posledično sploh ni seznanjen z dogajanjem v posameznem razredu, pa tudi razrednik je zelo presenečen, ker o zapletih nič ne ve. Tudi predstavniki staršev oddelkov na Svetu staršev dostikrat ne zastopajo mnenja staršev celotnega razreda, ampak svojo predstavniško vlogo v Svetu staršev izkoristijo za reševanje problemov svojega otroka v razredu. Profesorji na take starše reagirajo zelo različno, od tega da so zelo prestrašeni do tega da javijo bolniški stalež. Nekateri starši se obnašajo zelo grozeče in se učitelji bojijo, da jim bodo naredili kaj fizičnega. Profesorica mi je prišla povedat: »Se bojim, da me bo počakal za vogalom šole in me pretepel.«

Drugi primer na naši šoli je bil, ko so bili dijaki s profesorji na strokovni ekskurziji v Nemčiji na Bavarskem. Dijak je bil vidno alkoholiziran. Ko je razrednik poklical starše in jim to povedal, so starši jezno odbrusili, da je učitelj kriv, da je njegov otrok pod vplivom alkohola. Tudi sama sem imela primer, ko je dijak na ekskurzijo vzel »travo« zase in še za sošolce. Na državni meji je to ugotovil policist. Na srečo so bili starši zelo kooperativni, prišli so ga iskat in ga odpeljali. To je bil velik stres za vse na avtobusu in za celoten nadaljnji potek ekskurzije, ker smo zelo zamujali s programom.

Kot razrednik se pri pouku zelo trudim, da jih vzgajam v duhu medsebojnega spoštovanja, učim jih lepega vedenja, bontona, spoštljive komunikacije ter strpnosti. Učim jih, da je vsako mnenje dragoceno, vendar ga mora izraziti na kulturn in špoštljiv način. Posredujem pa jim tudi svoje znanje in izkušnje, kako z argumenti podkrepiti in zagovarjati svoje stališče. Tak način komunikacije prispeva k boljšemu vzdušju v razredu, dijaki so bolj sproščeni, raje se učijo in delajo, jaz pa rada poučujem v takem razredu.

Kako bi na naši šoli izboljšali zdravje naših zaposlenih na šoli oz. kaj že počnemo?

V zimskem času imajo zaposleni na šoli na voljo čaj, med in limone. To jim veliko pomeni in v tem času čaj veliko raje pijejo kot kavo. Dostikrat imamo na voljo tudi jabolka. Potrudimo se tudi, da v kolektivu obeležimo praznike, kot so dan učiteljev, božič, novo leto, dan žena. V zbornici pripravimo pogostitev za vse zaposlene, tudi za snažilke. To je čas, ko se lahko družimo, pogovorimo tudi o stvareh, ki niso povezane s šolo. Zaposleni imajo veliko zasebnih problemov in v pisarni pomočnice povedo marsikaj o sebi, svoji družini in otrocih. Organizirali smo tudi skupinsko vadbo joge za naše zaposlene. Najprej so potekale na šoli, zdaj pa po spletu zaradi različnih urnikov in časovne uskladitve. Nekateri sodelavci in dijaki se zelo radi udeležijo tudi izletov v gore. Tja odidejo skupaj. Na ta način profesorji spoznajo dijake v drugačni luči, tudi izven šole.

Za starejše učitelje bi poleg dodatnih minus dveh ur pouka na teden uvedla možnost mentorstva za mlajše učitelje, ki bi ga izvajali učitelji, ki imajo 30 ali več let delovne dobe v šolstvu. Izvajalo bi se na način, da bi na podlagi mentorstva imeli učitelji manj ur pouka in bi se bolj intenzivno posvetili mentoriranju mladih učiteljev – kako se naredi priprava na učno uro, izvedba učne ure, disciplina v razredu, priprava in izvedba ekskurzij, komunikacija s profesorji, dijaki in starši, prepoznavanje otrok s posebnimi potrebami, ureditev šolske dokumentacije, sodelovanje z zunanjimi institucijami ...

Šest let sem bila tudi sindikalna zaupnica. Bila sem tudi v Glavnem odboru SVIZ-a in Območnem odboru SVIZ-a v Ljubljani, kjer smo se veliko pogovarjali o tem, kako narediti učiteljski poklic bolj privlačen. Vsi smo se strinjali s tem, da je v našem poklicu veliko birokracije, stresa, nespoštovanja v družbi in izgorelosti.

Zaključek

Skrb za zdravje učiteljev je pomembna tema, saj je pomembno, kakšni ljudje izobražujejo in vzgajajo našo mladino. Zakonodaja bi jim morala biti bolj naklonjena, za kar sem se kot sindikalna zaupnica zelo trudila. Na mestu pomočnice ravnatelja imam zdaj več možnosti, da podajam predloge na ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in se udeležujem izobraževanj, ki obravnavajo to področje. Prišla sem do zaključka, da profesorji z leti postanejo bolj izgoreli, utrujeni in da ne zmorejo več takega elana kot na začetku svoje poklicne poti, zato sem prepričana, da je treba za starejši kader najti nove zaposlitve v okviru vzgoje in izobraževanja, kjer bi imeli več možnosti prenašanja svojih bogatih poklicnih izkušenj na svoje mlajše kolege, ki bi se na ta način lažje soočali z začetnimi izzivi pri poučevanju.

Literatura

Kolektivna pogodba za dejavnost vzgoje in izobraževanja. Pridobljeno dne 15. 1. 2025 na

<https://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=KOLP19>

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). Pridobljeno dne 27. 1. 2025 na

<https://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI). Pridobljeno dne 7. 2. 2025 na <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO445>

Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah. Pridobljeno dne 20. 2. 2025 na

<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-1381/pravilnik-o-solskem-redu-v-srednjih-solah>

Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev. Pridobljeno dne 26. 2. 2025

<https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>

Možnosti aktivnega staranja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju. Pridobljeno dne 5. 3. 2025 na

<https://www.sviz.si/datot/monosti-aktivnega-staranja.pdf>

SUPERVIZIJA V PODPORO PEDAGOŠKIM DELAVCEM

Povzetek: Supervizija je sklop metod, ki pod vodstvom supervizorja omogočajo strokovnjakom različnih področij učenje, profesionalni razvoj in razbremenitev na delovnem mestu. Tudi v pedagoškem delu se supervizija vedno bolj uveljavlja kot metoda profesionalne rasti in razbremenjevanja stresa pedagoških delavcev. Supervizija, ki temelji na transakcijski analizi, učiteljem in učencem pomaga pri jasni komunikaciji in izogibanju konfliktom. V članku so opisani elementi transakcijske analize, možnosti njihove uporaba v razredu in priložnosti za osebno rast, ki jih ponuja. V praktičnem delu pa so predstavljeni rezultati raziskave o stališčih učiteljev, ki se udeležujejo supervizijskih srečanj na Osnovni šoli Koper, o tem, v čem vidijo uporabno vrednost supervizijskih srečanj in kako so jim le-ta pomagala k izboljšanju duševnega zdravja in počutja na delovnem mestu.

Ključne besede: duševno zdravje, ego stanja, stališča učiteljev, supervizija, transakcijska analiza

SUPERVISION AS SUPPORT FOR EDUCATORS

Abstract: Supervision is a set of methods that, under the guidance of a supervisor, enable professionals from various fields to learn, develop professionally, and relieve stress in the workplace. It is increasingly recognized in the field of education as a method for professional growth and stress reduction among educators. Supervision based on transactional analysis helps teachers and students achieve clear communication and avoid conflicts. This article outlines the elements of transactional analysis, its possible applications in the classroom, and the opportunities for personal growth that it offers. The practical part presents the results of a survey conducted among teachers participating in supervision sessions at Koper Primary School. The survey explores their views on the usefulness of supervision sessions and how these sessions have contributed to the improvement of their mental health and well-being in the workplace.

Key words: mental health, ego states, teachers' views, supervision, transactional analysis

Uvod

Raziskave trendov v Sloveniji pa tudi drugod v razvitem svetu kažejo na to, da se za učiteljski poklic odloča vedno manj ljudi, posledično se že kaže izziv pomanjkanja učiteljev. Vzrokov za ta negativni trend je več, eden od bolj pomembnih poleg slabega ugleda učiteljev pa so zagotovo zahtevni delovni pogoji z visoko stopnjo stresa, ki so jo učitelji deležni na delovnem mestu, stresne situacije, v katerih učitelji vsakodnevno delujejo pa so v porastu. V takšnem okolju postaja skrb za dobrobit učiteljev ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega poučevanja in splošnega zadovoljstva v šolskem prostoru. Ena izmed učinkovitih metod, ki ponuja učiteljem priložnost podpore, je supervizija – strokovno voden proces refleksije, ki omogoča razvoj pedagoških kompetenc, obvladovanje stresa ter izboljšanje medosebnih odnosov. Na Osnovni šoli Koper je učiteljem že drugo leto zaporedoma ponujena možnost supervizije na osnovi transakcijske analize. V teoretičnem delu članka je predstavljen pojem supervizija, nato pa so opisani ključni pojmi transakcijske analize, ki so relevantni za pedagoške delavce. V praktičnem delu so predstavljeni izsledki raziskave med udeleženci supervizije na Osnovni šoli Koper, o koristih, izzivih in priložnostih supervizije v podporo pedagoškim delavcem.

Supervizija

V SSKJ je supervizija opredeljena kot »metoda razvijanja posameznikovih navadno delovnih zmožnosti, ki temelji na uzaveščanju lastnih miselnih in vedenjskih strategij«. J. M. Bernard in Goodyear (2013; v Žvelc 2016, 32) supervizijo opredeljujeta kot »intervencijo, ki jo izvaja bolj izkušen član stroke manj izkušenemu kolegu ali kolegom, ki so (ampak ne vedno) člani iste stroke. Za ta odnos velja, da je evalvacijski in hierarhičen, poteka v nekem časovnem obdobju in ima več namenov hkrati: izboljšanje strokovnega delovanja manj izkušene osebe; spremljanje kakovosti strokovnih storitev, ponujenih klientom; služi kot vratar za določeno stroko, v katero hoče supervizant vstopiti.« Supervizija se, sicer ob upoštevanju splošnih ciljev, iz ure v uro prilagaja potrebam vsakega supervizanta posebej, vendar so v superviziji

prisotni tudi elementi svetovanja oziroma psihoterapije. »Včasih supervizor tudi s terapevtskimi intervencijami pomaga supervizantu, da raziskuje svoje vedenje, misli in čustva, povezana z delom, vendar le takrat, ko meni, da bo to pripomoglo k večji učinkovitosti dela s klientom« (Žvelc 2016, 33). Vedno več osnovnih šol ponuja možnost obiskovanja supervizijskih srečanj svojim zaposlenim, vendar natančni podatki o dejanskih številkah niso na voljo. Najpogosteje je to skupinska oblika supervizije. Ruper (2021, 140) izpostavlja, da naj bi proces supervizije v šolstvu vodil do sprememb v razumevanju poklicne resničnosti ter do novih prepričanj in ravnanj. Spremembe potekajo pri posamezniku in v skupini s presledki in zastoji, prav poznavanje tega načela pa omogoča razumevanje zastojev v skupinskem dogajanju in njihovo odpravo.

Transakcijska analiza

Transakcijska analiza je psihoterapevtska smer, ki jo je utemeljil ameriški psihiater in psihoterapevt Eric Berne kot odgovor na krizo v psihiatriji. Ime izhaja iz pojma transakcija, ki označuje izmenjavo sporočil med dvema oseba. Zajema teorijo človekove osebnosti, teorijo otrokovega razvoja in teorijo komunikacije. S pomočjo koncepta življenjskega skripta razlaga, kako nastajajo življenjski vzorci, in ponuja orodja za osebnostno rast in spreminjanje. »Na področju vzgoje in izobraževanja učiteljem in učencem pomaga pri jasni komunikaciji in izogibanju konfliktom, ki so neproduktivni« (Strel Pletikos, 2023).

Temeljne predpostavke transakcijske analize so:

- Ljudje so v redu.
- Vsak človek je sposoben misliti.
- Ljudje odločajo o svoji usodi in te odločitve je mogoče spreminjati. (Strel Pletikos, 2023)

Referenčni okvir je naša mapa stvarnosti, sestavljajo ga trije deli, in sicer svet, drugi in jaz. Strel Pletikos (2023) navaja, da bolj kot je diferenciran, kar pomeni prežet z izkušnjami, bolj smo zdravi.

Temeljni koncept transakcijske analize je, da se ljudje v vsakdanjih situacijah obnašajo iz treh različnih »ego stanj«, ki jih Eric Berne pojmuje kot »sistem čustev, ki jih spremlja povezani sklop vedenjskih vzorcev« (Cooke, 2023). V vsakem trenutku našega funkcioniranja delujemo iz enega od teh delov osebnosti. Ta ego stanja so Starš, Otrok in Odrasli. V ego stanju Starš so shranjene vsebine, ki smo jih v svoji preteklosti prevzeli od drugih pomembnih ljudi, in sicer so to ponotranjena stališča, odnosi, vedenja in besede (Strel Pletikos, 2023). Kucler (2024) navaja, da je to nezavedni del naše osebnosti, ki izhaja iz pozicije moči ter prek norm in pravil skuša vplivati na druge, da delajo to, kar želimo. Starš je lahko negujoči ali kritični. Drugo ego stanje je Otrok. V njem je shranjeno vse, kar smo videli, slišali in doživeli kot otroci. Ko delujemo iz tega ego stanja, naša dejanja vodijo čustva, »podoživljamo pretekle izkušnje ali se vedemo na način, kot smo ga razvili v otroštvu« (Kucler 2024, 31). Otrok je lahko Svobodni ali pa Prilagojeni, pri slednjem se kažejo modificirani vzgibi Svobodnega Otroka. Tretje ego stanje pa je Odrasli. Ta del vsebuje človekovo mišljenje, čustvovanje in vedenje, ki je prilagojeno sedanjosti, brez vplivov preteklih doživetij (Kucler 2024, 31). Preko Odraslega se naučimo razlikovati med življenjem, ki nam je bilo priučeno in prikazano (ego stanje Starš), med življenjem, ki izvira iz naših občutkov, želj in fantazij (ego stanje Otrok), in življenjem, ki ga začnemo dojemati sami (ego stanje Odrasli) (Strel Pletikos 2023). Ko posameznik deluje iz ego stanja Odraslega, uporablja razum, dejstva, podaja znanje, razpravlja o dejstvih, sprejema razumske in premišljene odločitve, informacije uporablja korektno, logično pravilno, premišljeno. K ljudem pristopamo iz enakopravne pozicije (Kucler 2024, 31).

Uravnotežena osebnost ima dobro izražena in medsebojno usklajena vsa tri ego stanja ter je sposobna prehajanja med ego stanji, skladno z dano situacijo.

Transakcija je vsaka ponudba kakršnekoli komunikacije – transakcijski dražljaj, in odgovor nanjo – transakcijski odziv. Namen analize transakcije je določiti, katero ego stanje prevladuje v določenem dražljaju oz. v določenem odgovoru na nek dražljaj (Strel Pletikos 2023).

Cilj je torej prepoznati, iz katerega ego stanja nastopa oseba, nato pa se osebi v komunikaciji prilagodimo in s tem dosežemo, da se čuti slišana in sprejeta ter tako lažje dosežemo svoj cilj. Na ta način vplivamo na samo komunikacijo, odnosno dinamiko in končni izid pogovora (Kucler 2024, 31).

Supervizijska skupina na Osnovni šoli Koper

Na Osnovni šoli Koper je bila v šolskem letu 2023/2024 ponujena možnost supervizije, ki temelji na vključevanju elementov transakcijske analize. Ustanovljeni sta bili dve supervizijski skupini – za razrednike razredne stopnje in razrednike predmetne stopnje. Supervizije se je tako udeleževalo 34 razrednikov in svetovalni delavci. Zaposleni so prepoznali v tem veliko dodano vrednost, pridobili številna uporabna znanja in komunikacijske veščine. Vodstvo šole se je tako odločilo, da v tem šolskem letu ponudi možnost supervizije vsem učiteljem in svetovalnim delavcem, ustanovljene so bile tako tri supervizijske skupine, v katere je bilo skupaj vključenih 52 zaposlenih, to je nekaj manj kot polovica zaposlenih. Srečanja potekajo enkrat mesečno dve šolski uri. Cilj raziskave, ki je bila izvedena med udeleženci supervizijskih skupin, je bil odkriti njihova stališča o koristih supervizijskih srečanj in priložnostih za izboljšavo. Anketni vprašalnik, ki je bil na voljo na spletu v programu Google Forms, je vseboval 19 vprašanj, od tega so bila 4 vprašanja zaprtega tipa, 1 kombinirano vprašanje, 10 vprašanj z mersko lestvico in 4 vprašanja odprtega tipa. V anketi je sodelovalo 33 zaposlenih. V prvem vprašanju smo jih spraševali o tem, koliko let delovnih izkušenj iz poučevanja imajo. Odgovore na 1. vprašanje prikazuje graf 1. Od 32 zaposlenih, ki so sodelovali v raziskavi, jih 13 (39 %) obiskuje supervizijo prvo leto, 20 (61 %) pa drugo leto. 82 % vprašanih pred tem ni imelo nobenih izkušenj s kakršnokoli vrsto supervizije.

Na vprašanje o odnosu zaposlenih do supervizije jih je velika večina označila svoj odnos kot zelo pozitiven. Rezultate prikazuje graf 2. Za odgovor nevtralen se je odločil le 1 vprašani, za pretežno negativen in negativen pa noben vprašani, kar potrjuje, da udeleženci supervizijskih skupin prepoznavajo velik potencial, ki ga prinaša supervizija. To potrjujejo tudi odgovori na naslednje vprašanje, in sicer o tem, kako koristna se jim zdi supervizija za profesionalni razvoj. Kar 70 % vprašanih se je odločilo za odgovor 5 na merski lestvici, ki pomeni zelo koristna, 24 % za odgovor 4, 6 % pa za odgovor 3. Povprečna vrednost odgovorov je 4,6.

Naslednjih šest vprašanj (6.–11.) preverja stališča učiteljev do nekaterih področij, za katere je dokazano, da supervizija pozitivno vpliva nanje, in sicer doprinos supervizije k obvladovanju stresa in izgorelosti, večji samozavesti pri poučevanju, izboljšanju odnosov v kolektivu, izboljšanju pedagoških veščin, lažjemu reševanju konfliktov z učenci in starši. Izkazalo se je, da učitelji največjo korist vidijo v tem, da so zaradi supervizije bolj samozavestni pri poučevanju (povprečna vrednost 3,939), nato sledi odgovor, da lažje rešujejo konflikte s starši (3,937), le malo nižja srednja vrednost je pri boljšem reševanju konfliktov z učenci (3,879). Najmanjšo vrednost pa pripisujejo temu, da bi se zaradi supervizijskih srečanj izboljšali odnosi v kolektivu (3,515).

Zadnji sklop vprašanj pa se je nanašal na samo izvedbo supervizije. Velika večina vprašanih (88 % jih je odgovorilo na merski lestvici s 4 ali 5) se pri superviziji počuti dovolj varno, da odkrito spregovori o svojih občutjih, izkušnjah ipd. To dokazuje, da supervizorka s svojim odnosom in strokovnostjo odpira prostor za razpravo, vzdušje je dovolj sproščeno.

Kljub številnim obveznostim poleg samega poučevanja, jim supervizijska skupina ne prinaša prevelike dodatne obremenitve – povprečna vrednost pri tem odgovoru je 2,121. Za 33 % vprašanih ne prinaša prevelike dodatne obremenitve (odgovor 1 – se ne strinjam na merski lestvici), 30 % se je odločilo za vrednost 2, 27 % za vrednost 3, za 9 % vprašanih pa meni, da je to dodatna obremenitev (izbrali so vrednost 4).

Vsi vprašani se strinjajo (srednja vrednost je 4,878), da bi morala biti supervizija na voljo vsem pedagoškim delavcem, kar kaže na zavedanje, kako pomembna in potrebna je te vrste podpora na delovnem mestu učitelja.

Prvo leto so bile supervizijske skupine homogene – razredni učitelji so bili skupaj, predmetni pa skupaj. V letošnjem šolskem letu so razdeljeni po naključju. Skoraj polovici vprašanih je ta ureditev všeč, 39 % vprašanih pa je bila bolj všeč lanskoletna razporeditev in prepoznajo potrebo po bolj homogeni skupini. To dokazuje, da se učitelji na razredni in predmetni stopnji srečujejo s podobnimi izzivi, vendar ima vsako obdobje svoje specifičnosti.

Učitelji v večini ne pogrešajo ničesar na supervizijski skupini, le en vprašani pogreša več teoretičnih osnov, eden pa bolj ciljno usmerjeno pridobivanje veščin za reševanje konfliktov v 4. in 5. razredu.

Med predlogi za izboljšavo srečanj vprašani predlagajo, da bi drugače sestavili supervizijske skupine, in sicer glede na starost učencev, da bi vedno namenili nekaj časa tudi teoriji in da bi vsakikoli nekdo sistematično predstavil svoj primer.

Udeleženci pohvalijo strokovnost, dostopnost in odnos predavateljice, dobro in sproščeno vzdušje v skupini, konstruktivnost, konkretni primeri reševanja primerov, strategij ipd.

V zadnjem vprašanju pa so lahko sporočili še kaj dodatnega, kar ni bilo zajeto v predhodnih vprašanjih. Nekaj jih je izrazilo hvaležnost vodstvu za to možnost in željo, da bi to ohranili tudi v prihodnje.

Rezultati raziskave med pedagoškimi delavci, ki poučujejo na Osnovni šoli Koper, ponovno dokazujejo, da je možnost supervizije prepoznana kot pomembna in potrebna priložnost za vzpostavljanje kakovostnih odnosov, za poklicni razvoj in skrb za lastno duševno zdravje ob številnih obremenitvah, s katerimi se soočajo.

Zaključek

Pedagoški delavci se pri svojem delu srečujejo z različnimi obremenitvami, ki zmanjšujejo njihovo delovno zmogljivost, imajo pa tudi neugodne posledice za njihovo psihofizično zdravje. S pomočjo supervizije predelujejo dileme in izzive, s katerimi se soočajo pri poučevanju in v stikih s starši in sodelavci. Udeleženci poročajo o razbremenitvi, ko lahko v varnem prostoru spregovorijo o svojih težavah ob supervizorju, ki jih strokovno vodi skozi ozaveščanje problema, iskanje rešitev in predelovanje izkušenj. Ob tem se porajajo rešitve, kako naprej. Supervizija kot oblika osebnostne rasti učiteljev in kot možnost za vnašanje širših sprememb v šolo kot celoto ima lahko pomembno mesto pri vnašanju sprememb v šolski prostor. S pomočjo supervizije postajajo učitelji bolj kompetentni, samozavestni, lažje rešujejo konflikte z učenci in s starši, kar pomembno vpliva na njihovo počutje na delovnem mestu in duševno zdravje. Ob vsesplošnem trendu pomanjkanja učiteljev je to zagotovo eden od pomembnih podpornih ukrepov za izboljšanje delovnega okolja za pedagoške delavce.

Literatura

- Cooke, B. (2023). Transactional Analysis and Ego States. Manchester Institute for Psychotherapy. <https://mcpt.co.uk/transactional-analysis-and-ego-states/>
- Kucler, M. (2024). Odnosi in komunikacija z uporabo elementov transakcijske analize. V: Krapše, Š. (ur.) Educa. Pedagoška revija za predšolsko vzgojo in prvi triletni, 36/3, 4 (str. 30–34). Nova Gorica: EDUCA Izobraževanje.
- Fran. Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. <https://fran.si/>
- Ruper, B. (2021). Supervizija v podporo pedagoškemu vodenju. V: Logaj, V. (ur.). Vodenje v vzgoji in izobraževanju, 48/1 (str. 137–145). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Strel Pletikos, N. (2023). Osnove transakcijske analize v učilnici. Osnovna šola. Koper: Center za osebno rast.
- Žvelc, A. (2016). Supervizija: opredelitev, funkcije in modeli supervizije ter supervizijska aliansa. V: Podlessek, A. (ur.). Razvoj sistema supervizirane prakse psihologov v Sloveniji (str. 32–42). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/download/71/164/1634?inline=1>

KAKO ZA ZDRAVJE UČITELJEV SKRIMO NA NAŠI ŠOLI?

Povzetek: Sem profesorica športne vzgoje z več kot 30-letnimi izkušnjami. Opazila sem, da se zdravje in počutje učiteljev zaradi obremenitev in sedečega načina življenja slabšata. Učitelji imajo vse manj časa za sprostitev in rekreacijo ter hkrati vse več zdravstvenih težav. Zaradi teh opažanj sem izvedla anketo, da bi preverila stopnjo obremenitve in zanimanje za rešitve, kot so rekreacija in tehnike sproščanja. Rezultati so pokazali, da se večina učiteljev zaveda svoje preobremenjenosti in bi bili pripravljeni nameniti čas telesni vadbi in sprostivnim dejavnostim. Na šoli sem organizirala različne aktivnosti, vključno z rekreacijo, sprostivnimi vajami ter delavnicami za zdravje hrbtenice in vratu, ter predavanja o zdravi prehrani. Odziv sodelavcev je bil pozitiven, saj se jih je veliko pridružilo vadbam in predavanjem, kar kaže na potrebo po tovrstnih pobudah. Učitelji smo vzor učencem in naša odgovornost je, da s svojim načinom življenja promoviramo zdravje, saj lahko le tako oblikujemo zdravo in zadovoljno družbo.

Ključne besede: učitelji/obremenjenost/anketa/aktivnosti/vzor

HOW DO WE TAKE CARE OF TEACHER'S HEALTH AT OUR SCHOOL?

Abstract: I am a physical education teacher with over 30 years of experience. I have noticed that teachers' health are deteriorating due to work overload and a sedentary lifestyle. Teachers have less and less time for physical activity, while also experiencing more and more common health issues. I conducted a survey to assess their level of workload and interest in possible solutions. The survey results showed that most teachers are aware of their excessive workload and would be willing to dedicate time to physical exercise and relaxation activities. I organized recreational sports, relaxation exercises and workshops focused on spinal and neck health and some lectures on healthy nutrition. The response was positive, as many participated in the exercises and lectures. As teachers, we serve as role models for students. It is our responsibility to promote health since only in this way we can shape a healthy and satisfied society.

Keywords: teachers/workload/survey/activities/role model

Uvod

Moje ime je Bojana Carli Arsović in sem že več kot 30 let profesorica športne vzgoje na Srednji gradbeni, geodetski, okoljevarstveni šoli in strokovni gimnaziji Ljubljana. Moje poslanstvo je, po srcu in po profesionalni usmeritvi, spodbujati zdrav način življenja in ga tudi živeti. Vsa ta leta spremljam stanje zdravja v šolstvu, tudi z vidika učiteljev. Zadnja leta pa ugotavljam, da so se razmere za učitelje poslabšale. Vse manj imajo časa za sprostitev in rekreacijo. Vse več jih ima zdravstvene težave, bolečine, odvečno težo in tudi občutek, da se ne počutijo dobro. Morda je na to vplivala uporaba računalnika in večja obremenitev na učitelje. Zaradi teh razlogov sem se odločila raziskati to področje in ukrepati. Kolegom sem želela ponuditi dodatne možnosti za rekreacijo in sprostitev, če bi za to obstajal interes. Da bi preverila ali so moja opažanja objektivna, sem se lotila raziskave.

Raziskovanje stanja

V medijih se pogosto govori o učiteljih, pri čemer so najpogostejše teme pomanjkanje kadra in preobremenjenost zaposlenih. Poročila razkrivajo, da nekatere predmete poučujejo študenti, tujci ali neustrezno izobražen kader, saj ponekod vodstvo šole ne najde ustreznih učiteljev. Učiteljski poklic postaja vse manj privlačen, kar potrjuje tudi dejstvo, da se za ta poklic odloča vse manj ljudi (Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije, 2024). Veliko je bolniških odsotnosti in učitelji pogosto poleg lastnega dela nadomeščamo še odsotne kolege. Število bolniških odsotnosti na splošno narašča. Od leta 2019 je bolniški stalež aktivnih prebivalcev v občini Ljubljana narasel iz povprečno 13,5 koledarskih dni na leto (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019), na 17,6 koledarskih dni v letu 2024 (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024). Poleg poučevanja učitelji pogosto opravljamo tudi številna dodatna dela, ki so nujna, da šola lahko deluje. Srednje šole se moramo predstavljati na osnovnih šolah, saj v nasprotnem primeru ni dovolj vpisanih dijakov. Skozi leto

organiziramo promocije na osnovnih šolah. Sodelujemo na šolskih »tržnicah«, pripravljamo tehnične dneve za osnovnošolce in se predstavljamo na sejmu Informativa. Na šoli organiziramo dneve odprtih vrat. Aktivnosti je veliko in ker je učitelj premalo, te aktivnosti zaposlene močno obremenijo. V zbornici pogosto poslušamo pritoževanje zaradi preobremenjenosti, pritiska staršev in včasih tudi vodstva, ki mora izpolnjevati zahteve nadzornih organov. Učiteljski poklic je naporen, saj si med urami ne moremo vzeti odmora za počitek. Odmori med učnimi urami so prekratki za kaj več kot pot do naslednje učilnice.

Poleg tega smo med poukom ves čas aktivni: veliko govorimo, vlagamo svojo energijo v predavanja, motiviramo dijake, jih opozarjamo, nadziramo, vzgajamo, kaznujemo, preverjamo naloge in znanje. Obenem pa se trudimo biti čim bolj pravični in nikogar ne užaliti. Poseben izziv predstavlja delo z mladostniki, ki se še oblikujejo, saj naše reakcije in dejanja vplivajo na njihovo vzgojo. V zadnjih letih se je delovna doba podaljšala, kar pomeni, da večji delež zaposlenih predstavlja starejši učitelji, ki se soočajo z zdravstvenimi težavami. S starostjo se zmanjšuje tako fizična kot mentalna sposobnost, pojavljajo se bolečine v hrbtenici, vratu, obraba kolkov, težave s koleni, oteženo premagovanje stopnic in večja pozabljivost. Starejši učitelji težje obvladujejo zahtevne situacije v razredu in se težje prilagajajo hitremu tehnološkemu napredku, kar povzroča dodaten stres in manjšo učinkovitost. Dolgoletna obremenjenost povečuje tveganje za izgorelost, zmanjšuje motivacijo in vpliva na kakovost dela. Podobne težave opažamo tudi v našem kolektivu. Zdravstveno stanje številnih učiteljev se je poslabšalo, nekateri so zaradi izgorelosti ostali na bolniški. Marsikdo se niti ne zaveda resnosti situacije, saj ob tempu obveznosti pogosto spregledamo, kdaj smo že tako izčrpani, da potrebujemo strokovno pomoč.

Ker se o tem pogosto pogovarjamo v zbornici in ker sem prepoznala resnost težave, sem začela razmišljati, kaj bi lahko storila za izboljšanje stanja. Kot učiteljica športne vzgoje vem, da lahko šport in rekreacija zmanjšata stres, medtem ko tehnike sproščanja pomagajo pri umiritvi in večjem zavedanju samega sebe.

Anketa

Za kolege sem pripravila anketo, s katero sem želela pridobiti vpogled v njihovo zaznavanje obremenjenosti in preveriti ali se zavedajo, da lahko s spremembo življenjskega sloga vplivajo na svoje počutje. Naslov ankete je bil: »Ali smo prekomerno obremenjeni?«. V primeru, da bi rezultati pokazali visoko stopnjo obremenjenosti, sem bila pripravljena ponuditi dodatne športno-sprostilne delavnice, seveda ob soglasju vodstva šole. Anketo je izpolnilo 33 od 75 zaposlenih. V vprašalniku sem najprej preverila njihovo zaznavanje obremenjenosti, nato pa prepoznavanje načinov spopadanja s stresom in izboljšanja telesne pripravljenosti. Skozi odgovore sem želela tudi ugotoviti, katere aktivnosti bi jih najbolj pritegnile.

Vprašanja

Kako bi ocenili svojo trenutno delovno obremenitev?

Kateri dejavniki najbolj prispevajo k vaši delovni obremenitvi?

Kako delovna obremenitev vpliva na vaše fizično zdravje?

Kako delovna obremenitev vpliva na vaše duševno zdravje?

Kako pogosto občutite stres zaradi dela?

Ali menite, da bi tehnike sproščanja in rekreacija izboljšale morebiten stres?

Katere vrste aktivnosti bi vam bile privlačne?

Ali bi se udeležili katere od ponujenih dejavnosti na šoli, če bi imeli čas?

Koliko časa tedensko bi bili pripravljeni nameniti takšni vadbi na šoli?

Ali menite, da bi takšne aktivnosti izboljšale vaše počutje in produktivnost in zmanjšale stres?

Ali menite, da bi se morali bolj zdravo prehranjevati?

Ali bi vas zanimalo predavanje o zdravi prehrani?

Rezultati ankete in aktivnosti

Po pregledu rezultatov sem ugotovila, da približno polovica kolegov čuti obremenitev in da

se večina zaveda, da je nujno nekaj narediti zase in da so to tudi pripravljeni storiti. Želeli bi si aktivnosti, ki bi se izvajala tedensko po eno uro. Učitelje je najbolj zanimalo izobraževanje o zdravi prehrani.

Po analizi ankete in po pogovoru z vodstvom šole sem pripravila načrt, kako bi čim več kolegov vzpodbudili k vadbi in drugim aktivnostim z namenom izboljšanja zdravja in počutja ter znižanja psihosocialnih tveganj na osnovi smernic promocije zdravja na delovnem mestu (Ministrstvo za zdravje, 2015).

Na pedagoški konferenci sem predstavila rezultate ankete in kolege povabila, da se pridružijo rekreaciji in delavnicam, ki jih organiziram za njih.

1. Rekreacija: Z vodstvom šole sem se dogovorila, da lahko za potrebe rekreacije učiteljev rezerviramo termin v naši šolski dvorani za igranje odbojke ter eno uro plesne dvorane za vadbo pilatesa. Kolege sem povabila, da se nam pridružijo pri tej vadbi, ki je organizirana takoj po pouku, ob 15h. V teh terminih lahko učitelji uporabljajo tudi šolski fitnes.

2. Sprostitutvene delavnice: V glavnem odmoru sem učiteljem občasno ponudila sproščanje v plesni dvorani, kjer sem ob prijetni glasbi in sprostutvenih aromah iz dišečih sveč, kadil in kristalov, vodila vaje za sproščanje.

3. Delavnica vaj za vrat in hrbet: Za učitelje sem pripravila delavnico vaj za vrat in zgornji del hrbta, kjer smo se naučili nekaj koristnih vaj.

4. Projekt Gaster Felix: Na šolo sem povabila študente medicine za predstavitev projekta Gaster Felix. Na predavanje so prišli učitelji in dijaki naše šole. Projekt Gaster Felix se ukvarja predvsem s promocijo zdravega prehranjevanja, zdravega načina življenja in predstavitvami različnih, s prehranjevanjem povezanih motenj človeškega organizma. Projekt deluje pod okriljem Društva študentov medicine Slovenije (DŠMS), člani projekta pa so študenti medicine z Medicinske fakultete v Ljubljani, ki dejavnosti v sklopu projekta opravljajo prostovoljno.

5. Vadba ob delovni mizi: Kolega je pripravil sklop preprostih vaj, ki jih lahko učitelji izvajajo med delom.

6. Predavanje o zdravi prehrani: Kolegica, inženir živilstva, je pripravila predavanje o tem, kako izbiramo svojo prehrano, kaj vsebuje določena hrana in kaj pomenijo oznake na embalaži.

7. Druge športne aktivnosti: Možnost igranja namiznega tenisa, udeležba v učiteljski nogometni ekipi, zaključni izlet z raftingom.

Rezultati promocije zdravja

Na sproščanje je prišlo 6 učiteljev, na delavnico za vrat in hrbtenico 3 učiteljice, na pilates hodi 8 učiteljic, na odbojko 15 učiteljev, na namizni tenis hodijo 4 učitelji, na predavanje študentov medicine so prišle 3 učiteljice, v nogometni ekipi igra 6 učiteljev, na predavanje naše inženirke živilstva pa 17. Po številu udeležbe lahko sklepamo, da se je aktivnosti udeležila večina učiteljev, ki so sodelovali v anketi, ki je bila sicer anonimna.

Zaključek

Učitelj prenaša znanje na učenca. Znanje o tem kako skrbeti za svoje zdravje, je ena od pomembnih veščin, ki jih moramo predstaviti mlajšim generacijam, ki jih poučujemo. To ni naloga samo športnih pedagogov, to je naloga vseh učiteljev, ki delajo in vplivajo na mlade ljudi. Učitelji smo vzor tudi s svojim načinom življenja, vrednotami in prepričanju. Če želimo zdravo družbo in zadovoljne ljudi, moramo zdrav način življenja prenesti na učence s svojim vzorom. Predvsem pa moramo to narediti za svoje zdravje, čeprav je včasih v tempu obveznosti to včasih težko. Anketa, vzpodbujanje kolegov na konferenci, vabila preko elektronske pošte in predavanja so dosegla namen in organiziranim vadbam se je pridružilo veliko kolegov. Na naši šoli smo dokazali, da se večina učiteljev zaveda, da je skrb za zdravje zelo pomembna in da potrebujemo le vzpodbudo in možnosti, pa se odzovemo. Upam, da se bo naslednje leto pridružilo še več učiteljev, saj to pomeni korak k bolj zdravemu načinu življenja in večjemu zadovoljstvu v življenju.

Literatura

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). Ljubljana – Občinski podatki. <https://obcine.nijz.si/obcine/ljubljana/61/2019/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). Ljubljana – Občinski podatki. <https://obcine.nijz.si/obcine/ljubljana/61/2024/>
- Ministrstvo za zdravje. (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>
- SVIZ. (2024, avgust 28). Pomanjkanje učiteljev in ostalega kadra v naših vrtcih in šolah. <https://www.sviz.si/pomanjkanje-uciteljev-in-ostalega-kadra-v-nasih-vrtcih-in-solah/>

DOBRO POČUTJE STROKOVNIH DELAVCEV NA DELOVNEM MESTU NA OŠ RADLJE OB DRAVI

Povzetek: Ljudje na delu preživimo velik del svojega odraslega življenja, zato delovno okolje nedvomno vpliva na dobro počutje oz. zdravje vsakega posameznika. Delodajalec je v skladu z zakonom med drugim dolžan tudi načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Na Osnovni šoli Radlje ob Dravi že od leta 2011 spremljamo zadovoljstvo z delom zavoda vseh deležnikov. Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko določimo področja izboljšave. V lanskem šolskem letu smo se vključili v Mrežo učečih se šol in vrtcev »Celostni pristop k dobremu počutju v vrtcih in šolah« ter pričeli z uvajanjem sprememb po korakih Mrež (posnetek stanja, opredelitev področja izboljšave, oženeje področja izboljšave, akcijski načrt, izvedba in spremljava izboljšave, evalvacija). Proces zahteva vključevanje in sodelovanje vseh udeležencev, ne le ravnatelja in razvojnega tima, kar omogoča, da je vsak udeleženec slišan.

Ključne besede: dobro počutje, Mreže, izboljšave, akcijski načrt, sodelovanje, evalvacija

WELL-BEING OF PROFESSIONAL EMPLOYEES AT THE WORKPLACE AT THE RADLJE OB DRAVI PRIMARY SCHOOL

Abstract: People spend a great deal of life in their workplace. The working environment has a huge impact on our well-being and also health. The employer, within the law, is therefore obliged to plan and carry out the promotion of health and well-being in workplace. At primary school Radlje ob Dravi we have been following the contentment of all participants in our institution since 2011. With the obtained results we are therefore able to determine the improvement areas. In last school year we have joined the network of learning schools and kindergartens (A holistic approach to well-being in schools and kindergartens) and have started with a step by step approach initiations according to the program (existing condition, definition of improvement areas, limiting improvement areas, outline, implementation and monitoring, evaluation). The process claims the participation and cooperation of everyone, not only the principal and development's team because in such way each and every can be heard.

Key words: well-being, networks, improvements, outline, participation, evaluation.

1 Uvod

Ljudje na delu preživimo velik del svojega odraslega življenja, zato delovno okolje nedvomno vpliva na dobro počutje oz. zdravje vsakega posameznika. V smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu Ministrstva za zdravje (2015) je zapisano, da je dobro zdravje predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež. Delodajalec je v skladu z zakonom (Zakon o varnosti in zdravju pri delu – ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11 v nadaljevanju Zakon) med drugim dolžan tudi načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen). Promocija zdravja na delovnem mestu je po zakonu skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. Uspešna pa je lahko le, če je organizacija predana izboljšanju zdravja oz. dobrega počutja zaposlenih, če je plod sodelovanja vseh akterjev in če omogoča sodelovanje vseh zaposlenih. Nadalje je pomembno tudi, da so vsi ukrepi strukturirani, tako da se najprej naredi analiza stanja, s pomočjo katere se izbere prioriteta, nato pa se načrtujejo potrebne dejavnosti za izboljšavo stanja. Po izvedenih dejavnosti sledi evalvacija.

2 Zdravje oz. dobro počutje strokovnih delavcev na OŠ Radlje ob Dravi

Na OŠ Radlje ob Dravi že od leta 2011 spremljamo zadovoljstvo z delom zavoda vseh deležnikov (učenci, starši, tehnično osebje in strokovni delavci). Ankete zadovoljstva z istim

vprašalnikom izvajamo na vsaki dve leti. Anketa zadovoljstva zajema področja komunikacije, odnosov, opremljenosti šole (tako notranja oprema kot zunanji izgled z okolico), za zaposlene pa še analize izobraževanj ter potrebe in izboljšave. Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko določimo področja izboljšave. V rezultatih ankete zadovoljstva strokovnih delavcev smo zaznali, da veliko strokovnih delavcev pri delu pogreša znanja o obvladovanju stresa, da jim pade motivacija ipd. Vodstvo šole se je odločilo, da se bomo v šolskem letu 2023/24 vključili v Mreže učečih se šol in vrtcev v izvedbi Zavoda za šolstvo RS pod naslovom »Celostni pristop k dobremu počutju v vrtcih in šolah«.

3 Mreže učečih se šol in vrtcev

Program Mreže učečih se šol in vrtcev (v nadaljevanju Mreže) je ob številnih modelih in pristopih za ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti v vzgoji in izobraževanju (Koren in Brejc, 2011) »preživel« že več kot dvajset let. Gre za pristop k profesionalnemu razvoju strokovnih delavcev, v katerem so doživeli sodelovanje in izmenjavo izkušenj, hkrati pa so se usposobili za proces uvajanja sprememb. Z leti so se v šolah izoblikovali številni timi, ki so prevzemali vlogo uvajanja sprememb, npr. šolski razvojni tim, timi za kakovost, timi za samoevalvacijo idr. Od šolskega leta 2012/13 pa Zavod za šolstvo (pred tem Šola za ravnatelje) izvaja program Mreže z vnaprej razpisano temo, med drugim tudi temo »Celostni pristop k dobremu počutju v vrtcih in šolah«, kamor se je v lanskem šolskem letu vključil tudi naš Zavod.

Proces uvajanja sprememb v Mrežah poteka po naslednjih korakih (priročnik Mreže učečih se šol in vrtcev, 2023):

- posnetek stanja,
- opredelitev področja izboljšave,
- ožene področja izboljšave,
- izvedba in spremljava izboljšave,
- evalvacija.

4 Uvajanje sprememb po korakih Mrež na OŠ Radlje ob Dravi

Razvojni tim vodi načrtovanje izboljšave, izvedbo dejavnosti in spremljanje, ki vključuje končno evalvacijo dosežkov. V ta namen smo člani razvojnega tima na naši šoli izvedli pet delavnic. Strokovni delavci so bili z vključitvijo v Mreže seznanjeni na uvodni pedagoški konferenci, saj smo vključitev v Mreže vnesli tudi v letni delovni načrt šole. Na prvi delavnici smo strokovne delavce najprej seznanili z načinom dela v delavnicah, nato pa smo se lotili posnetka stanja. Za zbiranje podatkov smo izbrali analizo SPIN (slabosti, prednosti, izzivi, nevarnosti), nato pa se v skupini pogovorili in najpogostejše primere zapisali še v skupno tabelo.

Slabosti:

- vedenjsko izstopajoči učenci,
- nemotivirani učenci,
- stres,
- poseganje staršev v naše delo,
- neenotnost nekaterih posameznikov v kolektivu pri upoštevanju pravil. Prednosti:
- dobri odnosi med sodelavci,
- neformalna srečanja kolektiva,
- pripravljenost na sodelovanje, medsebojna pomoč,
- podpora vodstva,
- empatija.

Izzivi:

- sodobni pristopi poučevanja,
- IKT,
- prostorska stiska na šoli,
- neučinkovitost sodelovanja z nekaterimi zunanjimi institucijami, kot je npr. CSD,

- premalo strokovno usposobljenih učiteljev,
- učenci tujci. Nevarnosti:
- izgorelost, izčrpanost,
- pritiski agresivnih staršev,
- nespoštovanje učiteljskega poklica,
- poškodbe otrok.

Tabela 1: Najpogostejši odgovori skupin po analizi SPIN

Slabosti: – vedenjsko izstopajoči učenci, – nemotivirani učenci, – stres, – poseganje staršev v naše delo, – neenotnost nekaterih posameznikov v kolektivu pri upoštevanju pravil.	Prednosti: – dobri odnosi med sodelavci, – neformalna srečanja kolektiva, – pripravljenost na sodelovanje, medsebojna pomoč, – podpora vodstva, – empatija.
Izzivi: – sodobni pristopi poučevanja, – IKT, – prostorska stiska na šoli, – neučinkovitost sodelovanja z nekaterimi zunanjimi institucijami, kot je npr. CSD, – premalo strokovno usposobljenih učiteljev, – učenci tujci.	Nevarnosti: – izgorelost, izčrpanost, – pritiski agresivnih staršev, – nespoštovanje učiteljskega poklica, – poškodbe otrok.

Ob koncu prve delavnice smo vse udeležene zaprosili za reševanje anonimne ankete, pri čemer smo jih tudi pozvali, da predlagajo, katere dodatne vsebine bi si želeli vključiti v nadaljnje delavnice.

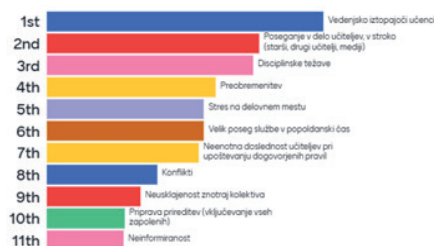
Predlogi za delavnice:

- meditacija, joga, tehnike sproščanja, tehnike dihanja,
- fit delavnica, gibanje, hoja, ples,
- fizioterapija,
- team building ipd.

Tabela 2: Predlogi za delavnice

Predlogi za delavnice:
– meditacija, joga, tehnike sproščanja, tehnike dihanja, – fit delavnica, gibanje, hoja, ples, – fizioterapija, - team building ipd.

V uvodu druge delavnice so bili udeležencem predstavljeni rezultati predhodne delavnice kot izhodišče za nadaljnje aktivnosti, ki so jih nato v aplikaciji mentimeter.com individualno rangirali.



Slika 1: Ožetje področja izboljšave

Med navedenim je bilo največkrat izpostavljeno delo z vedenjsko izstopajočimi učenci, zato smo si to zadali tudi kot prednostno nalogo. Nato pa so v skupinah napisali tri konkretne

predloge, ideje oz. dejavnosti, s katerimi bi izpostavljeno slabost omilili.

Predlogi, ideje za delo z vedenjsko izstopajočimi učenci:

- restitucija fizičnih opravil po pouku (čiščenje miz, odnašanje smeti, pomoč v kuhinji, pometanje dvorišča, kidanje snega pred šolo pred ali po pouku ...),
- pisanje plakatov o besedah, ki so jih izrekli, in predstavitev le-teh,
- zelo dosledno zapisovanje v dnevnik,
- pogostejše uporabljena asistenca,
- sestanek s starši in z vsemi učitelji, ki takega otroka poučujejo,
- odstranitev vedenjsko izstopajočega otroka iz razreda (v ločeno učilnico),
- odzivnost in ustrezno reagiranje CSD,
- obvezno izobraževanje za starše vedenjsko problematičnih otrok, prisotni bi morali biti tudi otroci (zunanji izvajalci),
- prijava groženj in izsiljevanj staršev ustreznim institucijam,
- doslednost pri dogovorih v zvezi z disciplino,
- ne pogledamo stran (vsi zaposleni),
- obvezna udeležba staršev (predvsem za tiste, ki imajo vedenjsko izstopajoče otroke) na roditeljskem sestanku na temo vzgoje (vsaj 1-krat na leto),
- IP za vedenjsko izstopajoče učence.

Tabela 4: Predlogi dejavnosti za vedenjsko izstopajoče učence

Člani razvojnega tima smo nato na enem izmed internih sestankov izpolnili akcijski načrt za izboljšavo izpostavljenega področja, in sicer tako da smo oblikovali cilje, zapisali ustrezna merila in določili, katere podatke potrebujemo, katere je sploh možno zbrati, da bo evalvacija koristna za vse vključujoče ter določili najprimernejše metode in tehnike zbiranja podatkov.

Rezultati delavnic so vodili do skupnih zaključkov glede oblikovanja protokola za vedenjsko izstopajoče učence. Takoj smo pričeli z izvajanjem restitucije po pouku in asistenco, kar se je izkazalo za uspešno.

Med letom so bile v sodelovanju z zunanjimi izvajalci uspešno izvedene tudi tri delavnice (prikaz razteznihi vaj, delavnica z gongi in izobraževanje na temo samoobvladovanja in premagovanja stresa na delovnem mestu).

Zaključek

Člani razvojnega tima smo bili enotnega mnenja, da smo izbrali prave metode in načine dela pri reševanju prednostne naloge, da pa bomo pri izvajanju le-te čim bolj uspešni, zahteva daljši čas in bomo pri tem nenehno in sprotno iskali izboljšave.

Nadalje načrtujemo dosledno izvajanje aktivnosti, ki bodo pripomogle k zmanjševanju stresa med zaposlenimi pri delu z vedenjsko izstopajočimi učenci. Na uvodni konferenci je bil akcijski načrt ponovno predstavljen celotnemu učiteljskemu zboru, evalvacija dejavnosti pa bo izvedena med in ob koncu šolskega leta 2024/25.

Literatura

Ministrstvo za zdravje, 2015: Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf (pridobljeno 20. 2. 2025)

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1), Uradni list RS, št.43/11, <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5537> (pridobljeno 20. 2. 2025)

Ažman, T., Erčulj, J., Peček, P. (2023) Mreže učečih se šol in vrtcev. Ljubljana. Zavod RS za šolstvo.

Koren, A., in M. Brejc. 2011. Vloga države, šol, učiteljev in učencev pri ugotavljanju in zagotavljanju kakovosti. V *Kakovost v šolstvu v Sloveniji*, ur. Ž. Kos Kecojevič in S. Gaber, 316–347. Ljubljana. Šola za ravnatelje.

PROMOCIJA ZDRAVJA NA OSNOVNI ŠOLI MARTINA KRPA

Povzetek: Članek obravnava pomen promocije zdravja na delovnem mestu v izobraževalnih ustanovah s primeri dobrih praks na Osnovni šoli Martina Krpana. Izpostavlja prednosti skrbi za fizično in duševno zdravje zaposlenih, kot so večja produktivnost, manj bolniških odsotnosti in boljši odnosi med sodelavci. Šola je uvedla različne pobude, vključno s spodbujanjem telesne aktivnosti, organizacijo strokovnih ekskurzij ter zagotavljanjem zdrave prehrane. Prav tako poudarja pomen timskega povezovanja, kulturnih dogodkov in ustvarjanja podpornega delovnega okolja. S sodelovanjem zaposlenih pri načrtovanju programov je šola uspelo vzpostaviti kulturo dobrega počutja. Članek sklene, da je promocija zdravja na delovnem mestu skupna odgovornost delodajalca, zaposlenih in širše družbe ter lahko služi kot primer dobre prakse za druge izobraževalne ustanove, ki želijo izboljšati zdravje in zadovoljstvo svojih zaposlenih.

Ključne besede: promocija zdravja na delovnem mestu, dobro počutje zaposlenih, izobraževalne ustanove, fizično in duševno zdravje, zdrav način življenja, produktivnost na delovnem mestu, timsko povezovanje, zdravje pri delu

WORKPLACE HEALTH PROMOTION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS: A CASE STUDY OF MARTIN KRPAN PRIMARY SCHOOL

Abstract: This article explores the importance of workplace health promotion in educational institutions, with a focus on Martin Krpan Primary School. It highlights the benefits of supporting employees' physical and mental well-being, including increased productivity, reduced sick leave, and better relationships among staff. The school has implemented various health initiatives, such as promoting physical activity through sports events, organizing educational trips, and fostering healthy eating habits by providing fresh fruit. Additionally, the school emphasizes team-building activities, cultural events, and creating a supportive work environment to improve both physical and mental health. By involving staff in planning and executing health programs, the school has successfully created a culture of well-being. The article concludes that promoting health at the workplace is a shared responsibility, requiring collaboration between the employer, employees, and society, and serves as a model for other educational institutions aiming to improve staff health and morale.

Key words: Workplace health promotion, Employee well-being, Educational institutions, Physical and mental health, Healthy lifestyle, Workplace productivity, Team building, Occupational health

1 Uvod

V sodobnem delovnem okolju je skrb za zdravje zaposlenih ključnega pomena. Zlasti v izobraževalnih ustanovah, kjer učitelji in drugi zaposleni igrajo pomembno vlogo v življenjih otrok, je nujno, da so v dobrem fizičnem in duševnem stanju. Dobro počutje zaposlenih ne prispeva le k njihovi osebni sreči, temveč tudi k večji produktivnosti, zmanjšanju bolniških odsotnosti in ustvarjanju pozitivnega vzdušja v kolektivu. Še posebej pomembno je, da se v tem kontekstu zavedamo, kako lahko organizacija sama, preko različnih programov in pobud, podpira zdravje zaposlenih ter jih spodbuja k bolj zdravemu načinu življenja.

2 Pomembnost promocije zdravja na delovnem mestu

Skrb za zdravje zaposlenih prinaša številne prednosti, tako za posameznika kot tudi za organizacijo. Zmanjšanje bolniških odsotnosti, ki so pogosto povezane s stresom, preobremenjenostjo in slabimi življenjskimi navadami, omogoča bolj nemoten potek dela. Poleg tega so zaposleni, ki so fizično aktivni in imajo dostop do zdravih prehranskih možnosti, bolj produktivni in imajo več energije za svoje delo. To se neposredno odraža v kakovosti njihovega dela, boljšem poučevanju in večji motivaciji za učenje pri učencih.

V širšem smislu pa skrb za zdravje zaposlenih prispeva k večjemu zadovoljstvu z delovnim mestom in s tem povečuje pripadnost organizaciji. Zaposleni, ki se počutijo cenjene in podprte, so bolj motivirani za svoje delo, lažje sodelujejo z drugimi in so bolj pripravljeni prispevati k skupnim ciljem. To ustvarja pozitivno delovno okolje, kjer prevladujejo odprti in

konstruktivni odnosi med sodelavci, kar je še posebej pomembno v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, kjer so dobri odnosi med zaposlenimi ključnega pomena za kakovostno izvedbo vzgojno-izobraževalnega procesa.

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec na osnovi zakona izvaja z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev. Gre za skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s sinergijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu v 6. členu opredeljuje, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja. To pa pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev.

Delodajalec mora načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja. (Ministrstvo za zdravje, b. d.) <https://www.gov.si/teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>

K načrtovanju delovnega okolja, delovnih prostorov itd. delodajalca zavezuje tudi Zakon o varnosti in zdravju pri delu v svojem 7. členu (načrtovanje ter varnost in zdravje pri delu) pravi:

(1) Delodajalec mora pri načrtovanju delovnega okolja, delovnih prostorov, delovnih in tehnoloških postopkov, uporabe delovne in osebne varovalne opreme in uporabe nevarnih kemičnih snovi zagotoviti, da so bili upoštevani vsi vplivi na varno in zdravo delo delavcev ter da so okolje, postopki, prostori, oprema in snovi primerni in v skladu z namenom uporabe.

(2) Delodajalec mora pri načrtovanju dela upoštevati duševne in telesne zmožnosti delavcev ter zmanjševati tveganja zaradi delovnih obremenitev, ki lahko vplivajo na varnost in zdravje delavcev pri delu. (Zakon o varnosti in zdravju pri delu). <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

3 Delovna skupina za promocijo zdravja na šoli

Vodstvo šole je imenovalo delovno skupino za promocijo zdravja na OŠ Martina Krpana. Zaposleni so se k članstvu v delovni skupini prostovoljno javili kar se je izkazalo za odlično potezo, ki je bila pomembna predvsem iz vidika, da ni bila to ponovno ena izmed dodatnih zadolžitvev, ampak se je zaradi prostovoljne vključitve delovna skupina še toliko bolj angažirala pri pripravi programa. Delovna skupina se sestane vsaj 1x v šolskem letu, a smo se do sedaj še vedno sestajali dvakrat, in sicer prvič ob pričetku šolskega leta, kjer smo načrtovali naše aktivnosti, drugič pa ob koncu šolskega leta, kjer smo naredili analizo. Plan aktivnosti je živ dokument, ki se lahko po potrebi spremeni tudi med samim letom.

Izvajanje procesa promocije zdravja na delovnem mestu je razdeljeno na sedem korakov:

- 1) Začetek aktivnosti. Imenovati je potrebno odgovorno osebo oziroma delovno skupino, ki bo načrtovala in izvajala promocijo zdravja v organizaciji.
- 2) Ocenjevanje potreb. Oceniti je potrebno potrebe in pričakovanja zaposlenih. To se lahko naredi tudi s pomočjo kratkih anketnih vprašalnikov ali s pogovori.
- 3) Priprava programa in načrta. Pripraviti je potrebno program in načrt, ki mora vsebovati namen in cilj. Program mora vsebovati tudi ukrepe oziroma aktivnosti ter način spremljanja in vrednotenja.
- 4) Izvajanje programa. V skladu s programom se izvedejo načrtovane aktivnosti.
- 5) Spremljanje in vrednotenje programa. Redno je potrebno spremljati in vrednotiti program, na koncu pa opraviti tudi analizo.
- 6) Prilagoditev in posodobitev programa. Po sami izvedbi programa, je potrebno pregledati učinek in program po potrebi prilagoditi, spremeniti ali posodobiti.

7) Ponovna ocena potreb. Promocija zdravja mora biti trajen proces znotraj organizacije. Po zaključenem šestem koraku se ponovno preveri oceno potreb in nato nadaljuje pri tretjem koraku.

Naslednja načela so ključna za učinkovito pripravo in izvajanje programa promocije zdravja in dobrega počutja:

- Dobro izvedeni in učinkoviti programi promocije zdravja na delovnem prispevajo tudi k večji varnosti pri delu in boljšemu zdravju.
- Vsebine programov naj izhajajo iz potreb in pričakovanj zaposlenih, prav tako naj vsebine skupaj oblikujejo zaposleni in vodstvo, program naj izvajajo zaposleni.
- Udeležba zaposlenih v programih promocije zdravja je prostovoljna kar pomeni, da tisti zaposleni, ki se za enkrat še niso odločili za sodelovanje, ne smejo trpeti negativnih posledic.
- Programi zdravja in dobrega počutja so učinkovitejši, če hkrati vsebujejo ukrepe za izboljšanje organizacije dela, za izboljšanje delovnega okolja (Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu).

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf

4 Primeri dobre prakse na Osnovni šoli Martina Krpana

Na Osnovni šoli Martina Krpana smo v zadnjih letih uvedli številne aktivnosti, namenjene promociji zdravja zaposlenih. Te aktivnosti so bile usmerjene v izboljšanje telesne pripravljenosti, spodbujanje zdrave prehrane, krepitev medsebojnih odnosov in izobraževanje o zdravem načinu življenja. Ključ do uspeha teh programov je v njihovi raznolikosti, ki omogoča, da vsak zaposleni najde nekaj, kar ustreza njegovim interesom in potrebam.

4. 1. Športne aktivnosti

Na šoli spodbujamo učitelje, da se aktivno udeležujejo športnih dni, organiziranih za učence. S tem ne le povečujemo njihovo fizično kondicijo, temveč tudi krepimo odnose med učitelji in učenci. Športni dnevi so odlična priložnost, da učitelji in učenci skupaj preživijo čas izven učilnice, kar prispeva k boljšemu razumevanju in sodelovanju med njimi. Poleg tega se vsi zaposleni vsako leto udeležijo Pohoda ob žici v Ljubljani, kar je postalo tradicionalna dejavnost, ki spodbuja gibanje in medsebojno druženje. Pohod ob žici ni le športna aktivnost, temveč tudi priložnost za spoznavanje zgodovine in kulturne dediščine mesta Ljubljane. Udeležba na takšnih dogodkih krepi občutek pripadnosti kolektivu in organizaciji ter spodbuja zaposlene, da redno skrbijo za svojo fizično aktivnost.

4. 2. Strokovne ekskurzije

Ena od ključnih aktivnosti za krepitev zdravja in timskega duha so strokovne ekskurzije, ki jih organiziramo za vse zaposlene. Letos smo organizirali dvodnevno ekskurzijo, kjer smo poleg izobraževanja, kot je bil ogled Luke Koper, v program vključili tudi športne dejavnosti, kot so kanu in sup. Takšne aktivnosti ne le povečujejo fizično kondicijo, temveč omogočajo tudi sprostitev in boljše spoznavanje sodelavcev v neformalnem okolju.

Dvodnevna ekskurzija je bila odlična priložnost za zaposlene, da se odmaknejo od vsakodnevnega stresa in se posvetijo tako fizični kot tudi duševni regeneraciji. Poleg športnih aktivnosti smo organizirali tudi predavanja o zdravem načinu življenja in praktične delavnice, kjer so zaposleni pridobili nova znanja o zdravem kuhanju, na primer priprava školjk. Takšne ekskurzije omogočajo, da se zaposleni povežejo na osebni ravni, kar pozitivno vpliva na njihove medsebojne odnose in sodelovanje na delovnem mestu.

4. 3. Skrb za medsebojne odnose

Krepitev medsebojnih odnosov med zaposlenimi je pomemben del promocije zdravja. Na šoli organiziramo manjše pogostitve ob pomembnih dogodkih, kot so rojstni dnevi ali drugi osebni mejniki. Takšni dogodki pripomorejo k boljšemu vzdušju in povečujejo pripadnost kolektivu. Občutek, da smo del skupnosti, ki nas podpira, je ključen za duševno zdravje zaposlenih in njihovo zadovoljstvo z delovnim mestom.

Poleg tega vsako leto organiziramo novoletno večerjo, kjer imajo zaposleni priložnost klepetati, plesati in se sprostiti v neformalnem okolju. Novoletna druženja so postala tradicionalni dogodek, ki ga zaposleni z veseljem pričakujejo. Takšna druženja ne le krepijo timski duh, temveč omogočajo tudi, da se zaposleni sprostijo in pozabijo na delovne obveznosti, kar je pomembno za njihovo duševno zdravje.

4. 4. Kulturne dejavnosti

Kulturne dejavnosti so prav tako pomemben del promocije zdravja na delovnem mestu. Vsako leto organiziramo ogled kulturne predstave, kar prispeva k širjenju obzorij zaposlenih in omogoča druženje izven delovnega okolja. Takšne aktivnosti bogatijo duh in omogočajo zaposlenim, da si oddahnejo od vsakodnevnih obveznosti ter se povežejo na osebni ravni. Kulturne dejavnosti, kot je obisk gledaliških predstav, spodbujajo zaposlene, da se sprostijo in se posvetijo svojim kulturnim in estetskim interesom. To prispeva k njihovemu celostnemu razvoju in izboljšuje kakovost njihovega življenja. Poleg tega so takšne dejavnosti priložnost za zaposlene, da se medsebojno spoznajo v drugačni luči, kar prispeva k boljšim medosebnim odnosom.

4. 5. Zdrava prehrana

V zbornici imajo zaposleni občasno na voljo sveže sadje in čaj. Dostop do zdrave prehrane je pomemben del promocije zdravja, saj omogoča zaposlenim, da se med odmori oskrbijo z energijo in se izognejo nezdravim prigrizkom. Zdrava prehrana je ključna za ohranjanje visoke ravni energije in koncentracije med delovnim dnem, kar se odraža v boljši kakovosti dela in večji produktivnosti. Poleg tega redno organiziramo izobraževanja o zdravem načinu življenja, kjer zaposleni pridobijo pomembna znanja o prehrani, telesni vadbi in obvladovanju stresa. Takšna izobraževanja pomagajo zaposlenim, da sprejmejo bolj zdrave življenjske navade, ki prispevajo k njihovemu dolgoročnemu zdravju.

4. 6. Spodbujanje k sprehodom

V prostem času strokovne delavce šole spodbujamo, da se podajo na krajše sprehode, kar jim omogoča, da se med delovnim dnem sprostijo, zbistrijo misli in izboljšajo svoje fizično počutje. Redna fizična aktivnost, kot so sprehodi, je ključna za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, saj prispeva k zmanjšanju stresa in izboljšanju razpoloženja.

Zaključek

Promocija zdravja na delovnem mestu ni le odgovornost posameznika, temveč tudi institucije. Na Osnovni šoli Martina Krpana smo z različnimi aktivnostmi in pobudami ustvarili okolje, kjer se zaposleni počutijo podprte in motivirane za skrb za svoje zdravje. To ne prispeva le k boljšemu počutju posameznikov, temveč tudi k izboljšanju delovnega okolja kot celote. Takšni pristopi lahko služijo kot primer dobre prakse za druge izobraževalne ustanove, ki želijo izboljšati zdravje in dobro počutje svojih zaposlenih. Uspešna promocija zdravja na delovnem mestu zahteva celovit pristop, ki vključuje tako fizične kot tudi duševne in socialne vidike zdravja, ter podpira zaposlene v njihovem prizadevanju za bolj zdrav način življenja.

Literatura

Promocija zdravja na delovnem mestu, <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu> (dostop: 20. 2. 2025)

Ministrstvo za zdravje. Direktorat za javno zdravje, 2015: Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf (dostop: 10. 2. 2025)

Zakon o varnosti in zdravju pri delu, ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5537> (dostop 15. 2. 2025)

Z GIBANJEM PROTI STRESU

Povzetek: V vsakdanjem življenju se vse premalo zavedamo pomena gibanja za svoje zdravje. V prispevku želim predstaviti pomen gibanja zaposlenih proti stresu. Sodobni način življenja pogosto vodi v povečano izpostavljenost stresu, kar negativno vpliva na telesno in duševno zdravje. Delo v vzgoji in izobraževanju zahteva popolno prisotnost, odgovornost in pripravljenost za delo. Stres nosimo domov in ga je zelo težko izklopiti in pustiti na delovnem mestu v šoli. Zato je zelo pomembno, da se zavedamo, da lahko z vadbo krepimo svoje telo in duševno zdravje. Gibanje torej predstavlja dostopno in celostno rešitev za obvladovanje stresa.

Ključne besede: šport, gibanje, stres, učitelji

WITH MOVEMENT AGAINST STRESS

Abstract: In everyday life, we are all too unaware of the importance of exercise for our health. In this article, I would like to present the importance of exercise for employees against stress. The modern way of life often leads to increased exposure to stress, which negatively affects physical and mental health. Work in education requires complete presence, responsibility and readiness for work. We bring stress home and it is very difficult to turn it off and leave it at the workplace at school. Therefore, it is very important to be aware that we can strengthen our body and mental health through exercise. Exercise therefore represents a naturally accessible and holistic solution for managing stress.

Keywords: sport, movement, stress, teachers

1 Uvod

V današnjem času nam stres predstavlja enega od največjih izzivov sodobnega življenja. Hiter tempo, nenehna dostopnost zaradi tehnologije in visoka pričakovanja na delovnem mestu ter v osebnem življenju ustvarjajo občutek pritiska. Zato je stres danes del vsakdana vsakega človeka. Vsi smo ga že občutili, a kaj pravzaprav vemo o njem – kaj je stres, kaj ga povzroča, kako odreagiramo nanj in kaj lahko naredimo za zmanjšanje le-tega? Stres kot pojem ima zelo širok pomen in obstaja veliko različnih definicij stresa. Stres je telesna, fizična, duševna in kemična reakcija na okoliščine, ki povzročijo zmedenost, nejevoljnost in vznemirjenost. Te reakcije ne izhajajo samo iz stresnih dejavnikov, temveč tudi iz naše zaznave dogodka in iz naše reakcije nanj. Tako ima lahko stres pozitivni ali negativni naboj. Ali pov-edano z drugimi besedami: sami lahko nadziramo svoje doživljanje stresa. Če stresorjev ne obvladujemo, lahko postanejo naši sovražniki, ker nas izčrpavajo. Če pa znamo stres obvladati, lahko postane celo naš prijatelj, saj povzroči, da možgani oskrbijo naše telo z energijo (Youngs, 2001, str. 11). V primerjavi z obdobjem pred desetimi leti beležimo trend hitrega povečevanja stresa in izgorelosti na delovnem mestu, saj delavci stres postavljajo že na prvo mesto tveganj za svojo varnost in zdravje pri delu (Podjed 2014b: 13).

Po podatkih raziskave Eurostat je doživljanje stresa na delovnem mestu najpogostejša težava, s katero se sooča 27 % zaposlenih v Evropski uniji, poleg tega kar 53 % zaposlenih meni, da stres na delovnem mestu pomeni največje tveganje za njihovo zdravje in varnost (Evropska komisija 2014).

V Sloveniji smo glede dožemanja stresa na delovnem mestu pri vrhu Evropske unije, saj kar 45,6 % zaposlenih meni, da je njihovo zdravje ogroženo zaradi dela (primerjalni podatki z Evropo so 28,6 %). Slovenski delavci kot najpogostejši razlog za ogrožanje svojega zdravja s 37,7 % navajajo stres, kar nas uvršča na drugo mesto v Evropi, takoj za Grčijo (Podjed 2014b: 13).

Čeprav je stres lahko tudi motivacijski dejavnik, lahko njegov dolgotrajni vpliv privede do izgorelosti, anksioznosti in drugih zdravstvenih težav. Pomembno je, da znamo stres obvladovati s tehnikami sproščanja, gibanjem, postavljanjem mej in skrbjo za lastno dobro počutje. Stres je definiran kot sindrom, ki vključuje nespecifično reakcijo organizma na doživljanje iz

okolja. Če prilagodimo pojem, da ustreza shemi delovnega okolja, lahko definiramo stres kot opaženo porušeno ravnotežje med zahtevami delovnega mesta ter posameznikovimi zmoglostmi, da jih izvede, ko so pomembne tudi posledice neuspeha. Stres je generičen pojem, ki se nanaša na začasni prilagoditveni proces. Izgorelost pa je končna stopnja, ko odpovedo prilagoditveni procesi. Izgorelost vodi v razvoj negativnih stališč in vedenja do dela in organizacije, v razvoj čustvene napetosti, utrujenosti, izčrpanosti, medtem ko se to pri stresu ne pojavi nujno (Bilban, 2009, str. 21).

2.1 Vzroki stresa pri učiteljskem poklicu

Za učiteljski poklic so značilne psihofizične obremenitve, kot so na primer: aktivno angažiranje celotne osebnosti pri pouku, visoka stopnja koncentracije med poukom, visoka čustvena obremenitev.

Raziskava, ki sta jo izvedla Travers in Cooper (1996), prikazuje nekaj temeljnih dejavnikov stresa pri učiteljih:

1. Interakcija med učiteljem in učencem: Soočanje z disciplinskimi težavami, agresivnim vedenjem učencev in komunikacija s starši problematičnih učencev.
 2. Organizacija in vodenje šole: Vpliv šolske strukture ter podpora s strani vodstva in sodelavcev.
 3. Natrpanost razredov: Preveliko število učencev v razredu, kar otežuje učinkovito poučevanje.
 4. Spremembe v vzgoji in izobraževanju: Pogoste spremembe učnih načrtov, metod poučevanja in uvajanje novih učbenikov.
 5. Vrednotenje učiteljevega dela: Pritisk zaradi visokih pričakovanj staršev, ocenjevanja s strani inšpektorjev in vodstva.
 6. Težave z vodenjem: Izzivi, s katerimi se soočajo ravnatelji in vodje manjših skupin ali aktivov.
 7. Nizek status učiteljskega poklica: Percepcija družbe o učiteljskem poklicu, omejene možnosti za napredovanje in nizke plače.
 8. Nadomeščanje: Pogosto nadomeščanje odsotnih sodelavcev, kar povečuje delovno obremenitev.
 9. Pomanjkanje časa za pripravo: Nezdosten čas za kakovostno pripravo na pouk zaradi drugih obveznosti.
 10. Administrativne obremenitve: Prekomerna birokracija in administrativna dela, ki odvrta pozornost od glavne naloge poučevanja.
- Youngs (2001) poudarja, da stres prizadene posameznika, posameznik pa povzroča stres drugim v okolici. Učitelji, ki so pod stresom, posredujejo učencem negativne spodbude namesto pozitivnih in tako učinkovito spreminjajo vedenje. Takšni učitelji ne morejo pozitivno uravnavati vedenja svojih učencev in tako posledično učitelji pod stresom povzročajo disciplinske probleme (str. 14).

2 Simptomi stresa

Simptomi stresa se lahko kažejo na več ravneh: fizično, čustveno, kognitivno in vedenjsko. Tukaj so najpogostejši:

Fizični:

- Glavoboli, bolečine v mišicah
- Utrujenost, nespečnost
- Pospešeno bitje srca, visok krvni tlak
- Bolečine v želodcu, prebavne težave

Čustveni:

- Razdražljivost, nihanje razpoloženja
- Anksioznost, tesnoba
- Depresija, občutek nemoči

- Pomanjkanje motivacije

Kognitivni:

- Težave s koncentracijo in spominom

- Negativno razmišljanje, pesimizem

- Zmeda in občutek izgube nadzora

Vedenjski:

- Umik iz družbe, izogibanje ljudem

- Povečano uživanje alkohola, nikotina ali drugih substanc

- Pretirano prehranjevanje ali izguba apetita

- Pomanjkanje energije za delo ali hobije

- Pogostejše bolniške odsotnosti

Če se simptomi stresa pojavljajo dlje časa, lahko privedejo do izgorelosti in resnejših zdravstvenih težav, zato je pomembno pravočasno ukrepati.

3 Zmanjševanje stresa in dobrega počutja

Stres je normalno prisoten in do določene mere celo dober, dokler ga ne začnemo kopičiti v prevelikih odmerkih. Služba v vzgoji in izobraževanju zahteva stalno pripravljenost in polno prisotnost pri vseh zadevah. Stres je navadno precej težko izklopiti in ga pustiti v šolskih prostorih ob odhodu domov. Zaradi vsega zapisanega je pomembno, da se zaposleni v vzgoji in izobraževanju zavedamo, da lahko predvsem ali tudi z vadbo krepimo telesno in duševno zdravje ter s tem odpravljamo nakopičen stres.

Vsaka šola lahko pripravi svoj model obvladovanja stresa. Zmanjševanje stresa pri učiteljih je ključno za njihovo dobro počutje in učinkovitost pri delu. Učitelji se pogosto soočajo s časovnimi pritiski, velikimi pričakovanji in zahtevnim delovnim okoljem. Poznamo več učinkovitih strategij za obvladovanje stresa; jaz bom opisala eno, to je skrb za fizično in duševno zdravje.

- Redna telesna aktivnost – hoja, joga ali šport pomagajo sprostiti napetost.

- Dovolj spanja – vsaj 7-8 ur na noč za boljše obvladovanje stresa.

- Zdrava prehrana – izogibanje prekomerni uporabi kofeina in hitre hrane.

- Tehnike sproščanja – globoko dihanje, meditacija ali progresivna mišična relaksacija.

Redna telesna dejavnost je ena izmed najučinkovitejših metod za zmanjševanje stresa. Gibanje pomaga pri sproščanju napetosti, izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje raven stresnih hormonov, kot sta kortizol in adrenalin. Športne aktivnosti, kot so hoja, tek, joga, plavanje ali ples, pozitivno vplivajo na telesno in duševno zdravje. Poleg tega gibanje spodbuja izločanje endorfinov – t. i. hormonov sreče, ki izboljšujejo počutje in povečujejo odpornost proti stresu. Pomembno je, da vsak posameznik najde obliko telesne dejavnosti, ki mu ustreza, in jo vključuje v svoj vsakdan, saj lahko že krajši sprehodi ali raztezne vaje občutno zmanjšajo stres in izboljšajo kakovost življenja. Salmon (2001) navaja, da "telesna dejavnost lahko zmanjša simptome depresije in tesnobe, ki sta pogosta vzroka stresa" (str. 110).

Učiteljski poklic je pogosto naporen, zato je gibanje ključnega pomena za sprostitev in preprečevanje izgorelosti. Najbolj priporočljive oblike gibanja proti stresu so:

Hoja in hitra hoja, joga (sprošča mišično napetost, izboljšuje dihanje in umirja um), kolesarjenje (pomaga pri izboljšanju kondicije in proti stresu), plavanje (razbremeni hrbtenico in sprosti telo), ples (zabavna možnost, ki krepi socialne vezi in prinaša veselje), pohodništvo (preživljanje časa na svežem zraku zmanjša stres in izboljša počutje). "Gibalna dejavnost je eden izmed ključnih dejavnikov za ohranjanje in izboljšanje kakovosti življenja ter zmanjševanje negativnih učinkov stresa." (Jurak, Kovač & Starc, 2010)

Gibanje zmanjšuje raven stresnih hormonov, kot sta kortizol in adrenalin, ter spodbuja sproščanje endorfinov – t. i. hormonov sreče. Izboljšuje krvni obtok, krepi imunski sistem in izboljšuje kakovost spanja, kar je ključnega pomena za obvladovanje stresa. Redna gibalna dejavnost zatorej pripomore k boljšemu razpoloženju, večji samozavesti in boljši koncentraciji. V nadaljevanju bom predstavila anketni vprašalnik, ki so ga izpolnili učitelji na šoli,

da bi raziskali povezavo med rednim gibanjem in zmanjšanjem stresa. Najuspešnejši so tisti, ki se naučijo obvladovati življenje s čim manj stresa ter čim več optimizma in ustvarjalnosti. Ljudje, ki obvladujejo stres, so srečnejši in zaslužijo več. (Brečko, 2018, str. 1)

3 Anketa

1. Razumevanje besede stres. Kaj razumemo pod besedo stres?
 - Negativno - slabo počutje
 - Negativno - poz. počutje
 - Nič dobrega
2. Kako pogosto se počutite pod stresom na delu v šoli :
 - Enkrat na teden
 - Večkrat na teden
 - Nikoli
 - Vsak dan
 - Redko
3. Ali vas stresne situacije utrujajo in ste brez koncentracije?
 - Da, pogosto
 - Ne
 - Včasih
4. Zakaj menite, da prihaja do stresnih situacij na delu?
 - Odnosi s sodelavci
 - Težavni dijaki
 - Velika pričakovanja staršev
 - Vedno več birokracije
 - novosti
5. Kako se najpogosteje spoprijemate s stresom?
 - Hobiji (branje knjig)
 - Sem doma
 - Z gibanjem v naravi
 - Sprostitutvene tehnike (meditacija)
 - Redna športna dejavnost
 - Drugo
6. Ali negativna stresna situacija negativno vpliva na vaše delo v šoli, ste vzkipljivi, vznemirjeni?
 - Da
 - Ne
7. Ali se vam zdi, da je več stresnih situacij kot pred leti?
 - Da
 - Ne
 - Ne vem
8. Kako se najpogosteje počutite ob koncu dneva po delu?
 - Izčrpano
 - Dobro
 - Še kar dobro
 - Odlično
 - Utrujeno
 - Zelo utrujeno
9. Ali menite, da gibanje pripomore k zmanjšanju stresa/stresnih situacij?
 - Da, zelo
 - Ne
 - Včasih

- Ne vem
10. Kolikokrat na teden se ukvarjate z gibanjem?
- 1-2x na teden
 - 3-4x na teden
 - se ne ukvarjam
 - 1 x mesec
11. Kakšne vrste gibalne dejavnosti najpogosteje izvajate?
- Hoja/sprehod
 - Tek
 - Vadba v fitnesu
 - Ples
 - Joga, pilates
 - Tenis, športne igre
 - Meditacija
 - Drugo
12. Kaj vas najpogosteje ovira pri odločitvi za redno gibanje?
- Pomanjkanje časa
 - Utrujenost po delu, pomanjkanje motivacije
 - Finančne omejitve
 - Drugo
13. Kaj bi po vašem mnenju lahko šola storila za spodbujanje aktivnosti učiteljev?
- Ponudba skupinskih vadb
 - Aktivni odmori
 - Drugo
14. Ali bi se udeležili organiziranih športnih aktivnosti za učitelje, če bi bile na voljo?
- Da, če bi bilo brezplačno
 - Da, če bi šla moja sodelavka
 - Ne, ker nimam časa
 - Ne, ker imam svojo redno športno vadbo
 - Drugo

Zaključek

V sodobnem tempu življenja je stres neizogiben, vendar ga lahko z redno telesno dejavnostjo učinkovito obvladujemo. Gibanje ni le način za ohranjanje telesne pripravljenosti, temveč tudi ključni element pri zmanjševanju psihičnega pritiska in izboljšanju splošnega počutja. Ne glede na to, katero obliko aktivnosti izberemo, je pomembno, da postane del našega vsakdana. Majhne spremembe v življenjskem slogu, kot so krajši sprehodi, raztezne vaje in pogostejše gibanje, lahko dolgoročno pripomorejo k boljšemu obvladovanju stresa ter povečanju kakovosti življenja.

Pri anketi je sodelovalo 24 učiteljev.

Nekateri ljudje dovolijo, da jih neprijetne situacije močno prizadenejo, drugi pa se samo nekoliko vznemirijo. Na podlagi odgovorov udeležencev ankete lahko zaključimo, da je stres prisoten pri vseh učiteljih, vendar se pojavlja v različnih intenzivnostih. Najpogosteje se stresna situacija pojavi zaradi novosti in slabe discipline dijakov, kar kaže na potrebo po boljši podpori in usklajevanju na delovnem mestu.

Učitelji so pogosto v stresnih situacijah in brez koncentracije, vendar niso vzkipljivi in vznemirjeni. 15 udeležencev je odgovorilo, da jim zmanjka časa za športne dejavnosti, 6 jih je odgovorilo, da so po delu utrujeni, zato ne razmišljajo o gibanju. Več kot polovica udeležencev trdi, da so po koncu dneva utrujeni in izčrpani. Negativna stresna situacija pa po večini ne vpliva na delo v šoli.

16 anketirancev se ukvarja z različnimi športnimi dejavnostmi 1-2-krat na teden, kot so hoja, joga, športne igre in kolesarjenje. Samo pet jih je odgovorilo, da se večkrat na teden (3-4-

krat) ukvarja s športnimi dejavnostmi oz. gibanjem. Trije anketiranci so odgovorili, da se ne gibajo, oziroma da si z branjem pomagajo premagovati stres. Vsi se strinjajo, da gibanje pripomore k zmanjševanju stresa. V primeru, da bi šola organizirala gibalno dejavnost, bi se kar polovica učiteljev odzvala, če bi bila vadba brezplačna.

Iz anketnih odgovorov je razvidno, da se naši učitelji gibajo in so aktivni, vendar premalo, kar pa lahko nehote pripomore k večji izpostavljenosti stresnim situacijam.

Sama se dobro zavedam pomena gibanja in stresa, zato se redno ukvarjam s športom, kot sta košarka in tenis.

"Redna telesna dejavnost ni le sredstvo za ohranjanje telesnega zdravja, temveč tudi močno orodje za zmanjševanje stresa in izboljšanje duševnega počutja." (Youngs, 2001)

Za zaključek moram poudariti, da je kompleksen problem poklicnega stresa treba reševati ne le z vzpostavljanjem delovne kulture, ampak tudi z osveščanjem in spodbujanjem gibanja, s čimer bi se zmanjšal stres na delovnem mestu. To bi na dolgi rok pozitivno vplivalo na počutje in zadovoljstvo zaposlenih. Redna telesna dejavnost krepi naše telo in pozitivno vpliva na duševno zdravje, saj pomaga pri sproščanju napetosti, izboljšanju koncentracije in zmanjšanju stresa. Gibanje je preprosta in dostopna rešitev za obvladovanje stresnih situacij. S tem, ko v svojo vsakodnevno rutino vključimo gibalno dejavnost, ohranjamo telesno kondicijo in prispevamo tudi k boljšemu počutju.

Literatura

Brečko, D. (2018). Adma. Pridobljeno 31. januarja 2020, na <https://www.adma.si>

Bilban, M. (2009). Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov. Pridobljeno 31. januarja 2020, s <http://www.drustvo-med-sester-lj.si>

Černigoj Sadar, Nevenka (2002): Stres na delovnem mestu. Teorija in praksa, 39 (1): 81–102.

Evropska komisija. (2004). Stres v zvezi z delom. Dostopno prek: <http://www.osha.mdds.gov.si/resources/files/pdf/Uradni%20prevod%2023%20apr%202008%20ESS%20-%20samo%20v%20slo.pdf> (11. 3. 2019).

Evropska komisija. (2014). Flash Eurobarometer 398 on working conditions, summary. Dostopno prek: http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_398_en.pdf (10. 3. 2019).

Jurak, G., Kovač, M., & Starc, G. (2010). Gibalna dejavnost in zdrav življenjski slog. Šport, 58(1-2), 7-13.

Podjed, Klemen (2014b): Proaktivni pristop k promociji zdravja na delovnem mestu. Ekonomska demokracija, 18 (4): 13–16.

Salmon, P. (2001). Effects of physical activity on depression and anxiety: Therapy or therapy? Journal of Clinical Psychology, 57(1), 109-116. <https://doi.org/10.1002/jclp.1056>

Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). Teachers under pressure: Stress in the teaching profession. Routledge.

Youngs, B. B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešno odzivanje na stres. New York: Education Press.

UČNO USPEŠNI UČENCI – ZDRAV UČITELJ S POMOČJO GLASBE

Povzetek: Glasbo ljudje spoznavajo že v prenatalnem obdobju. Raziskave potrjujejo, da pozitivno vpliva na razvoj otrok in mladostnikov. Med njenimi učinki so med drugim zmanjševanje stresa, izboljšanje telesne in duševne kohezije ter krepitev imunskega sistema. Aktivno izvajanje glasbe pomaga regulirati težke čustvene vsebine in razvijati čustveno pismenost, kar je ključno za socialno vključevanje in medosebne odnose. Glasba lahko služi kot orodje za izražanje in raziskovanje notranjih svetov. Učitelji glasbene umetnosti lahko vključijo petje, igranje in poslušanje glasbe v različne učne dejavnosti. Posebej glasba pripomore pri tem, da učenci spregovorijo o sebi in svojih občutkih. Učenci namreč potrebujejo prostor za izražanje svojih misli in čustev. Kratke igre, povezane z glasbo, spodbujajo učence k deljenju pozitivnih in negativnih izkušenj, kar krepi povezanost in empatijo med njimi in njimi ter mano kot učiteljico. Učencem pri pouku omogočam, da poslušajo glasbo po svojih željah, kar povečuje njihovo motivacijo in koncentracijo pri delu. Petje pa aktivira različne možganske funkcije in krepi samopodobo učencev. Učenci na naši šoli se lahko vključujejo v različne glasbene skupine in dejavnosti, kar dodatno spodbuja njihovo samozavest. V prispevku predstavim rdečo nit tega, kako glasba igra pomembno vlogo pri oblikovanju učno uspešnega učenca, ter sklenem, da učitelji, ki vključujejo glasbo v pouk, lahko povečajo dobro počutje učencev ter tako prispevajo k lastnemu zdravju in zadovoljstvu. Ključne besede: glasbena umetnost, petje, poslušanje glasbe, poustvarjanje s pomočjo glasbe

SUCCESSFUL LEARNERS - A HEALTHY TEACHER THROUGH MUSIC

Abstract: People are introduced to music in the prenatal period. Research confirms that it has a positive impact on the development of children and adolescents. Its effects include reducing stress, improving physical and mental cohesion and strengthening the immune system. Active music practice helps to regulate difficult emotional content and develop emotional literacy, which is crucial for social integration and interpersonal relationships. Music can serve as a tool for expression and exploration of inner worlds. Music teachers can integrate singing, playing and listening to music into a variety of learning activities. Music in particular helps students to talk about themselves and their feelings. Pupils need space to express their thoughts and feelings. Short games linked to music encourage pupils to share positive and negative experiences, which strengthens the bond and empathy between them and between them and me as a teacher. I allow the pupils to listen to the music they prefer in class, which increases their motivation and concentration at work. Singing also activates different brain functions and boosts students' self-esteem. Pupils at our school can join various musical groups and activities, which further boosts their self-confidence. In this paper, I present a red thread of how music plays an important role in creating a successful learner and conclude that teachers who integrate music in the classroom can enhance students' well-being, thus contributing to their own health and satisfaction.

Keywords: musical art, singing, listening to music, recreating through music

1 Uvod

Moja dolgoletna kariera učiteljice glasbe me je pripeljala do kar nekaj pomembnih spoznanj. Eno izmed vprašanj, ki so me dlje prevevala, je tudi to, ali učno uspešni učenci pripomorejo k zdravju učitelja ali zdrav učitelj pripomore k učni uspešnosti učencev. Menim, da se ta dva dejavnika prepletata, zagotovo pa bolan učitelj ne more toliko dati učencem kot zdrav.

Abraham Maslow, znan ameriški psiholog in avtor motivacijske teorije, je človekove potrebe razdelil na: osnovne potrebe, kamor sodijo potrebe po hrani, pijači, spolnosti, gibanju, počitku, druga vrsta potreb so potrebe po varnosti (stabilnost, red, zaščita pred nevarnostmi), sledijo potrebe po ljubezni in pripadnosti, kamor sodijo naklonjenost, zaupanje v druge ljudi, dajanje in sprejemanje ljubezni, četrta vrsta potreb so potrebe po ugledu in spoštovanju; v to vrsto potreb sodijo kognitivne potrebe (po razumevanju, znanju, radovednost) ter estetske potrebe (po umetnosti, redu, lepoti), zadnja vrsta potreb pa so potrebe po samoaktualizaciji (človek naj bi postal to, kar lahko postane, pri tem gre za uresničitev lastnih vizij). (Kladnik, 2010, str. 67)

Vedno več raziskav potrjuje izjemno široke pozitivne učinke glasbenega izobraževanja in udejstvovanja na razvoj otrok in mladostnikov. Kot učiteljica glasbe imam pri pouku veliko možnosti za povezovanje učenci z glasbo in zvoki, zato se v prispevku osredotočam na vpliv, ki ga ima glasba na človekovo zdravje. Najprej bom opisala pozitivne vplive glasbe,

nato pa predstavila lastne primere vključevanja glasbe v pouk. Članek bom zaključila s sklepnimi ugotovitvami.

2 Glasba

Človeški glas je biološko komunikacijsko orodje, ki ga človek začne spoznavati že v prenatalnem obdobju. Dojenčki poslušajo svojo mater ter zvoke, besede in pesmi, ki jih slišijo iz okolja. Tako vsak otrok razvije svoj edinstven, poseben in nenadomestljiv glas, ki je tesno povezan z njegovimi čustvi in umom. (Erzar idr., 2019) »Glasba se dotakne naših občutij globlje kot beseda in v nas prebudi celovit odziv. Morda to ne velja prav za vso glasbo, vsekakor pa je to ena stran kontinuuma jezik – glasba. V vsakem primeru pa glas in čustva igrata osrednjo vlogo pri soevoluciji glasbe in jezika ter predstavljajo najmočnejša elementa vsakodnevnih govornih komunikacij in ustvarjanja glasbe.« (Airbib 2013, 413, v Erzar idr., 2019)

2.1 Pozitivni učinki glasbe

Vedno več raziskav potrjuje izjemno široke pozitivne učinke glasbenega izobraževanja in udejstvovanja na razvoj otrok in mladostnikov. Dokazani so tudi učinki glasbenih delavnic na preprečevanje posttravmatske stresne motnje (PTSD); te naj bi bile zelo dobre tudi kot pomoč otrokom in mladostnikom, ki so žrtev različnih travmatičnih dogodkov, zanemarjanj in zlorab. Terapija z glasbo je v več študijah opredeljena kot sredstvo za raziskovanje samega sebe in svojega čustvenega doživljanja (Sausser, 2006, 138, v Erzar idr., 2019). Glasba s svojimi zvoki in ritmom pomembno vpliva na človeško telo in duševnost. Nekateri od njenih pozitivnih učinkov so (Habe, 2009, v Vrtovec, 2016):

- prikriva neprijetne zvoke in občutke,
- upočasnjuje in umirja možganske valove,
- vpliva na dihanje,
- vpliva na srčni utrip in krvni tlak,
- zmanjšuje mišično napetost ter izboljšuje telesne gibe in koordinacijo,
- vpliva na telesno temperaturo,
- povečuje količino adrenalina,
- krepi imunski sistem,
- spreminja zaznavanje prostora in časa,
- izboljšuje produktivnost.

2.2 Regulacija težkih čustvenih vsebin in lažje socialno povezovanje

Erzar idr. (2019) pišejo, da je temeljni učinek, ki ga ima glasba, predvsem kadar gre za aktivno izvajanje, ki poteka po jasno izdelanem strukturiranem zaporedju (od dela na ritmu do oblikovanja melodije in petja ter nazadnje skupnega muziciranja in priprave kratkega recitativa), »prav regulacija težkih čustvenih vsebin, ki se kažejo kot tesnoba, čustveni nemir, težave s pozornostjo in obvladovanjem impulzov ter nesposobnost čustvenega izražanja oziroma govorjenja o čustvih ter razumevanja svojega čustvenega stanja.« Zanimiva ugotovitev, ki jo navedejo Erzar idr. (2019), je ta, da se čustvena pismenost, ki je eden temeljnih pogojev za razvoj sposobnosti čustvene regulacije, socialno vključevanje in vzpostavljanje prijateljskih medosebnih odnosov, razvija po istih poteh kot glasba. Muzikalčnost je najpomembnejši znak čustveno varnih in trdnih odnosov. Z razvojem glasu (petje) in integracije uho – oko – roka (igranje inštrumenta, sploh klavirja, kjer se uporablja dvoročno igranje) razvijamo nevronske poti, ki odpirajo pot do lažjega socialnega povezovanja. (Erzar idr., 2019).

Glasba, predvsem petje, je lahko terapevtska dejavnost, saj z njo dosežemo strategije oblikovanja čustvenega odziva ali spremembo čustvenega odziva (MrRae et al. 2010, 456, v Erzar idr., 2019).

3 Možnosti (upo)rabe glasbe pri pouku

Glasba lahko posamezniku pomaga pri odkrivanju notranjih svetov. Med te dejavnosti spadajo (Pepelnak Arnerič 1997; Žvar et al. 2008, 345, v Erzar idr. 2019):

- petje,

- igranje z glasbili oziroma instrumentalno izvajanje,
- gibanje ob glasbi,
- poslušanje,
- ples,
- slikanje ob glasbi.

4 Primeri dobre prakse

Učitelj mora v prvi vrsti imeti empatijo, čut za človeka, da se lahko približa učencem. Ne bi se mogla bolj strinjati s Kladnik (2010, str. 67), ki pravi: »Človeško bitje je bitje potreb, nižjih in višjih, ki so gibal njegovega vedenja in razvoja, torej aktivne determinante in organizatorji njegovega življenja. Osnovnih potreb nam ne morejo zadovoljiti drevesa, planine, psi ali mačke. Spoštovanje ali varnost in ljubezen nam lahko nudi le človeško bitje in v vsakem medčloveškem odnosu težimo k temu, da svoje potrebe zadovoljimo.« (Kladnik, 2010, str. 67) V razredu kot učiteljica pogosto opažam, kako otroci potrebujejo pogovor. Prostor, da lahko povedo, kar želijo, kaj želijo, kaj jih muči. Značilnost današnje družbe je, da generacije živijo vse bolj ločeno. Mladi ljudje so vse bolj prepuščeni sebi, stari pa vse bolj osamljeni. Način življenja otežuje medsebojno spoznavanje in povezovanje predstavnikov različnih generacij, medsebojno pomoč in prenos izkušenj. (Slokar, 2010, str. 56) Otrokovi starši so velikokrat tako zaposleni, da so učenci prepuščeni sami sebi. Kot pa piše Satir (1995 v Kladnik, 2010, str. 69), si vsak človek, ne glede na starostno obdobje, želi biti ljubljen, opažen, prepoznan in spoštovan, čutiti dotik dobesedno in v prenesenem pomenu. Mora nekaj pomeniti in imeti namen. Doda, da potrebuje spodbudo in željo po učenju in da mora imeti zadovoljujoče intimne odnose z drugimi ljudmi. Potrebuje zabavo in zdrav humor. Čutiti mora ekonomsko varnost. Prav tako vsak človek potrebuje duševno in telesno zdravje, mora nekemu pripadati, biti mora del neke skupine prijateljev ali kolegov. Vsako človeško bitje torej potrebuje objem, pogovor, prijateljstvo, stisk roke itd., čeprav nekateri mislijo, da te potrebe s starostjo minejo. Kladnik (2010, str. 71) glede tega poda zanimivo trditev: »Čustva vendar ne poznajo artiskleroze.« Brez poglobljenega in pristnega medčloveškega odnosa se v dušo osamljenega človeka naseli bolečina, ki mu postopno uniči vso odpornost, kar pa je pogosto vzrok za prezgodnjo smrt in številne bolezni. (Kladnik 2010, str. 71)

4.1 Glasba kot prostor za pogovor in deljenje misli

Prav s tega vidika imamo v razredu vsako šolsko uro eno izmed spodnjih iger. Igre so kratke, trajajo največ deset minut. Opazila sem, da se učenci ob njih sprostijo in so nato učno uspešnejši, lažje usvajajo snov, naloge naredijo hitreje in pravilneje, kot če teh iger ni. Igre so naslednje:

- Kaj se mi je lepega zgodilo, odkar smo se nazadnje videli? Pri tem odgovora nič in ne vem ne obstajata.
- Katero pesem sem ta teden slišal/-a in se mi je najbolj vtisnila v spomin? Katere zvrsti je bila?
- Katera pesem v mojem srcu sproži največ pozitivnih spominov? Pri tem učencem mnogokrat povem, da imam tudi sama kar nekaj pesmi, ki me spominjajo na različne dogodke. Pri tej igri učencem dopuščam, da mi povedo tudi, če jim katera pesem (v)zbudi spomine na neprijetne dogodke. Namreč pomembno se mi zdi, da otroci govorijo tako o čustvih, ki v njih sprožijo pozitivne občutke, kot o čustvih, ki v njih sprožijo negativne občutke. S tem se krepí povezanost med učenci, učenci lahko začutijo, da v tej stiski niso sami, posebej, če še kateri otrok nosi enako ali podobno izkušnjo. Otroke lahko deljenje izkušenj drugih z njimi spodbudi tudi k deljenju izkušenj z drugimi. Nekateri namreč za deljenje potrebujejo več časa.

4.2 Poslušanje glasbe med samostojnim delom ali delom v paru, skupinah

Učencem omogočam poslušanje glasbe po njihovih željah, kadar delamo v paru, skupini ali individualno. Večkrat jim tudi kaj zaigram na klavir, saj opažam, da imajo zelo radi klasično glasbo. Učenci imajo tako naslednje možnosti:

- Prinesejo svojo glasbo na USB-ključku.
- Napišejo naslov skladbe na list in mi ga izročijo.
- Posebna dejavnost je »igranje v živo«, ki ga izvajam jaz ali učenci.

Pri tem je zelo pomembno in včasih tudi težavno doseči enakopravnost vseh, zato je dobro že na začetku določiti pravila. Da ne bi od mene zahtevalo gledanja na uro oziroma da ne bi kateri od učencev rekel, da je bila glasba od koga drugega na repertoarju dlje kot njegova, in ker je težko najti dve pesmi, ki sta čisto enako dolgi, smo uvedli pravilo: ena pesem en učenec.

4.3 Petje, karaoke, muzikali

Petje predstavlja aktivno obliko učenja, medtem ko je gibanje ob glasbi ena najstarejših izraznih oblik čustev (Žvar et al. 2008, 115, v Erzar idr., 2019). Glasbena aktivnost enakovredno zaposluje možganske funkcije obeh hemisfer hkrati, in sicer bolj kot katera koli druga dejavnost (Lešnik 2015, 73), prav tako pa glasbeno udejstvovanje ob različnih nastopih vsekakor vpliva na otrokovo samopodobo, navadno pozitivno (Goetze v Lešnik 1985, 232, v Erzar idr., 2019). Petje je poleg poslušanja glasbe ena izmed najbolj razširjenih dejavnosti, ki jih izvajajo mladi. Med oblike petja spadajo:

- a) solopetje,
- b) petje v pevskem zboru in
- c) petje v skupini.

Solopetje navadno spremlja glasbena spremljava, kar imenujemo komorna glasba. To je izraz za skladbe, ki so komponirane za manjše zasedbe (1–10 izvajalcev), vsak del partiture pa izvaja po en glasbenik. (Erzar idr., 2019)

Komorno glasbo ločimo glede na število izvajalcev (solo, duo, trio, kvartet, kvintet, sekstet, septet, oktet, nonet in decet), prav tako pa se loči glede na število glasbil v postavitvi. Če je izvajalcev glasbe več kot 11, se zasedba imenuje komorni orkester, kadar pa je izvajalcev od 21 do 100 ali več, zasedbo imenujemo simfonični orkester. (Erzar idr., 2019)

Pevski zbor je vokalna glasbena skupina, kjer posamezni del skladbe izvaja več pevcev hkrati, glasbena spremljava pa ni nujna. (Erzar idr., 2019)

Poleg petja in poslušanja glasbe poznamo tudi obliko, kjer se petju in igranju na inštrumente pridruži telesni izraz, to je muzikal. Gre za glasbeno-scensko delo, ki se je razvilo iz operete in pri katerem gre za kombinacijo petja, pesmi, plesa, igranja in govorjenja. (Erzar idr., 2019)

Učencem skladno z letnim delovnim načrtom omogočam udejstvovanje v različnih naštetih dejavnostih. Pri tem opažam, da se učenci radi glasbeno udeležujejo, da jim to dviga samozavest, da s tem krepijo veščine nastopanja in da se sprostijo.

5 Zaključek

Glasba igra ključno vlogo pri sproščanju in oblikovanju naših čustvenih stanj. Njena sposobnost, da nas poveže z našimi notranjimi občutki, je izjemna. Glasba lahko deluje kot terapija, ki nam pomaga predelovati čustva, spomine in izkušnje, ki so morda zakopane v našem nezavednem. Različne zvrsti glasbe lahko privedejo do različnih čustvenih odzivov. Na primer, klasična glasba pogosto prinaša občutke miru in sproščenosti, medtem ko energična glasba, kot je pop ali rock, lahko dvigne raven energije in motivacije. Ljudje imamo različne preference, ki se oblikujejo skozi življenje, kar vpliva na to, katera glasba nas pomirja ali navdihuje. Poleg tega je glasba pogosto povezana z različnimi življenjskimi dogodki, kar ji daje dodatno globino in pomen. Ob poslušanju pesmi, ki nas spominja na pomembne trenutke ali osebe, lahko doživimo močne čustvene odzive, kar dodatno potrjuje moč glasbe kot sredstva za izražanje in predelavo čustev.

Zato ni presenetljivo, da se glasba uporablja v različnih kontekstih, kot so terapija, meditacija ali celo v delovnem okolju, da bi izboljšala produktivnost in dobro počutje. V vsakem primeru ostaja glasba univerzalni jezik. O tem veliko napiše tudi Dewhurst-Maddock (1999). Interakcija zvoka, ritma in telesa lahko krepilno deluje na posameznikovo zdravje. Tako ne

preseneča, da v vse več državah na številnih univerzah v redne učne programe vključujejo tudi program glasbene terapije in da je na svetu vedno več glasbenikov, ki opravljajo poklic glasbeni terapevt. (Vrtovec, 2016) Morda bi mi kdo očital, da kot učiteljica glasbe tako ali tako moram uporabljati glasbo pri pouku; a sama jo uporabljam več, kot bi bilo to potrebno, in tudi pri dejavnostih, ki so enake tistim pri drugih predmetih (npr. matematika, angleščina, likovna umetnost) – npr. samostojno delo ipd. Glasba moje učence sprosti in jim omogoči uspeh. Zaradi njihovega uspeha sem vesela in pomirjena tudi sama, saj dosegam to, k čemur sem (po)klicana kot učiteljica.

Literatura

- Dewhurst - Maddock, O. (1999). Zdravilna moč glasbe in zvoka. Ljubljana: Založba Tangram.
- Erzar, M., Horvat, K., Klun, Z., Maraž, M., Mihelič, K., Švajger, D. (2019). Aktivno ustvarjanje glasbe kot način za zmanjševanje socialne anksioznosti mladostnikov – pilotska raziskava. Bogoslovni vestnik, letnik 79, številka 1, str. 237–252.
- Kladnik, T., 2010. Nematerialne potrebe starih ljudi. V M. Slokar, E. Brelih, ur. Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, 2010, str. 66–76.
- Leva, M. F., in Kovačič, B. (2021). Glasba kot povezovalni element predšolskih otrok z domačim okoljem. Prehodi v različnih socialnih in izobraževalnih okoljih. Transitions in Different Social and Educational Environments, 139.
- Lešič, A. (2010). Glasbena terapija in elementi njene uporabe v osnovni šoli. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. Diplomsko delo.
- Vrtovec, A. (2016). Zdravilni vplivi zvoka in glasbene terapije na človeka in njegovo delovanje. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. Diplomsko delo.

UČITELJI IN STRES

Povzetek: Stres je v današnjem času prisoten vsak dan, na vsakem koraku. Še posebej ga lahko občutijo učitelji, ki se v svojem poklicu soočajo z najrazličnejšimi izzivi. Šolski sistem se iz leta v leto spreminja in vključuje različne spremembe, katerim morajo slediti. Velika pričakovanja imajo tudi otroci in starši, ki jih nikakor ne smemo razočarati ter jim moramo ponuditi najboljši del sebe. Dandanes učitelji ne le učijo, temveč tudi v veliki meri vzgajajo bodoče odrasle. Hiter ter obremenjujoč tempo tega poklica jih lahko pripelje do različnih stresnih situacij, ki jih morajo znati obvladati.

Ključne besede: učitelj, šola, učenci, stres, stresne situacije, stresorji.

TEACHERS AND STRESS

Abstract: Stress is constantly present in our daily lives, affecting us at every turn. Teachers, in particular, are especially vulnerable to its effects, as they face a wide range of challenges in their profession. The education system is constantly evolving, with annual changes that teachers must adapt to. Additionally, teachers face high expectations from both children and parents, and they cannot afford to disappoint them, striving to give their best at all times. Today, teachers are not merely instructors; they also play a significant role in shaping the future of young people. The fast-paced and demanding nature of this profession can lead to various stressful situations, which teachers must manage effectively.

Keywords: teacher, school, students, stress, stressful situations, stressors.

Uvod

V današnjem hitrem tempu življenja se učitelji v svojem poklicu srečujejo z mnogimi izzivi. Zadaajo jim jih učenci, starši, sodelavci ter nenazadnje tudi sami. Velikokrat ravno ti izzivi na njih delujejo kot stresne frustracije, ki jih velikokrat obvladajo, včasih pa jim podležejo. Ljudje, ki se nikoli niso srečali z učiteljskim poklicem, ne poznajo njihovih stresnih situacij, ampak poklic učitelja povezujejo zgolj s prijetnimi rečmi. Med stresne situacije zagotovo sodijo nedisciplinirani otroci, vpletanje staršev v pedagoško delo, obsežna administracija. Pomembno je, da učitelji zanj obvladati svoj stres, da mu ne podležejo prehitro. Potrebno je, da se o njem lahko odkrito pogovarjajo s sodelavci. Prav tako je pomembno, da jim ob težkih trenutkih zna prisluhniti vodstvo šole, da skupaj poiščejo ustrezne rešitve ter stresnim situacijam naredijo konec. Izpostaviti moramo, da stres vpliva tudi na učiteljevo intelektualno radovednost ter na njegov odnos do učencev. Občasno pa stres na učitelje deluje obratno sorazmerno in jim pomaga, da v določeni situaciji reagirajo bolj zbrano, premišljeno. Vsak učitelj mora vedeti, kaj nanj deluje blagodejno ter kaj mu pomaga pri premagovanju vsakodnevnega stresa.

Stres

Na stres nimamo vpliva. Poznamo tako negativen kot pozitiven stres. S stresom smo seznanjeni že v prenatalnem obdobju, z njim rastemo se razvijamo. Večinoma negativen stres traja dlje časa in vodi v različne težave; tako fiziološke kot psihološke. Do negativnega stresa pride tedaj, kadar se posameznik določeni situaciji ni sposoben prilagoditi ali jo preprosto obvladati (Jeriček, 2007). Ljudje se med seboj zelo razlikujejo, zato ima vsak človek svoj profil stresorjev. Na njih se odziva različno. Poznamo kar nekaj stresorjev: fizične, kemične, psihične, socialne. Poleg teh pa se znotraj družbe pojavljajo še univerzalni stresorji: bolezen, naravne katastrofe, vojna (Slivar, 2013). Tudi za učiteljski poklic so nekateri stresorji izrazito značilni. Eden izmed njih je soočanje s spremembami. Učitelji se morajo nenehno soočati z novimi metodami in oblikami poučevanja, prilagajati morajo učno snov učencem, ki jih poučujejo (prva triada, druga, tretja triada). Prav tako morajo izredno dobro poznati tehnologijo, ki je dandanes v velikem razcvetu. Učitelji morajo nenehno slediti vsem novitetam. Prav tako so učitelji neprestano v stiku z drugimi ljudmi, sodelavci, učenci in

starši. Tako enega izmed velikih stresorjev učiteljem predstavljajo tudi medosebni odnosi. Učitelji si morajo ustvariti avtoriteto, da lahko z njo uresničujejo svojo odgovornost. Krmariti morajo med nadzorom v učilnici, na hodniku ter na sestankih. Njihova vloga mora biti jasna, vsem, tako njihovim sodelavcem, učencem ter staršem. Eden izmed glavnih stresorjev učiteljev je tudi, da delo nosijo domov, da se njihova delovna obveznost ne zaključi v šoli, ampak se nadaljuje še v popoldanskih, večernih ter včasih tudi v nočnih urah zasebnega življenja. Tudi delovno okolje je lahko za posameznike stresno, če se v njem ne počutijo udobno. Včasih si učitelji zadajo tudi previsoke cilje, ki jih kdaj, žal, ne morejo uresničiti. Takrat govorimo o neuresničevanju samoizpolnitvenih potreb. Poleg tega učitelji ugotavljajo, da so otroci nevzgojeni ter da jih s težavo obvladajo. Učitelji menijo, da se učenci danes premalo zavedajo pomena osnovnih vrednot, ki so ključne za njihovo osebno rast ter socialni razvoj (Youngs, 2001).

Sama sem največji stres občutila, ko sem se s porodniškega dopusta ponovno vrnila v službo, saj sem zaključila svojo poklicno kariero v vrtcu ter se predčasno vrnila na delo, in sicer v šolo. Ker je bila hči takrat stara šele deset mesecev, sem se spraševala, ali delam prav ali ne. Izkazalo se je, da je bila odločitev več kot pravilna, čeprav sem pustila službo za nedoločen čas ter sprejela delovno mesto za določen čas. V veliko podporo mi je takrat bil tudi partner. V današnjem času je takšna odločitev zelo drzna, staviš vse. V veliko uteho mi je bilo, da se je šola, na kateri sem se zaposlila, nahajala v moji domači občini, da se mi na delo ni bilo treba več voziti. Tako sem danes zaposlena na osnovni šoli s prilagojenim programom. Vsak dan se na delovnem mestu srečujem z različnimi izzivi, potrebami ter zahtevami otrok, sodelavcev, staršev ter nadrejenih. Tudi sama ugotavljam, da na delovnem mestu lahko občutiš velik stres, ki ga nemalokrat nehote »neseš« domov ter se z njim soočaš ter spopadaš še celo popoldne, večer, noč. Včasih tudi več tednov, mesecev. Otroci, ki jih poučujem, imajo svoje potrebe, zahteve, zato nemalokrat svoj prosti čas usmerjam v dodatna izobraževanja, izdelovanje različnih didaktičnih pripomočkov, iskanje novih strategij poučevanja. Prav zaradi tega morda kdaj trpi tudi moje zasebno življenje. Zelo pomembno je, da se učitelji znajo tudi ustaviti ter ločiti zasebno življenje od službenega. Samo tako lahko uberejo pravo pot, pot, ki jih ne vodi v novodobne bolezni – izgorelost.

V literaturi lahko zasledimo, da je bil stres prvič omenjen že v sedemnajstem stoletju. Danes stres povezujemo z boleznijo moderne družbe. Stres ponazarja pritisk in težave, ki nam jih lahko povzroča okolica ali pa si jih povzročamo sami (Meško, 2011).

Stres deluje povsem različno na vsakega posameznika. Vsak človek na drugačen način zaznava stres in stresne situacije ter nanje različno reagira. Dejavniki stresa so odvisni od človekove osebnosti, okolja, v katerem se nahaja, in izkušenj. Stresne situacije v življenju so neizogibne. Na nas začnejo slabo vplivati, ko je teh preveč oziroma jih ne znamo ustrezno brzditi (Dernovšek, Gorec, Jeriček, 2006).

Učitelji lahko stres občutijo na različne načine. Začne se z učnim načrtom in balastom snovi. Potrebno se je posvetiti vsakemu posamezniku, mu snov razložiti na njemu primeren in dostopen način. Otroci različno hitro usvajajo novo snov. Prav tako učitelji na osnovnih šolah s prilagojenim programom nimajo najnovejših učbenikov in delovnih zvezkov ter so v veliki meri prepuščeni sami sebi pri pripravi gradiva za učence, ki ga ni malo, če poučuješ v trojni kombinaciji. Nadaljuje se z nedisciplino otrok v razredu ter na hodnikih, ki lahko motijo razlago. Učence je potrebno pri pouku motivirati na različne načine. Če šola nima ustrezne tehnologije in materialov, ki jih učitelj pri delu potrebuje, pouka ne more izvajati kvalitetno, kar lahko tako v njem kot v učencih sproži stresno situacijo. Zelo pomembno je, da se učitelji dobro razumejo s svojimi sodelavci, da v šolo oz. službo radi prihajajo, da vedo, da jih tam čakajo ljudje, na katere se lahko zanesejo, ki jih lahko prosijo za nasvet v težkih situacijah. Če tega ni, učitelj na delovnem mestu vsakodnevno doživlja ogromno gorja. Delo s starši učencev je v današnji časih velik izziv za vsakega učitelja. Učitelji morajo biti kompetentni, strokovno podkovani tako za delo z učenci kot s starši. Nemalokrat delujejo

na otroke in starše ne le kot pedagogi, temveč tudi kot psihologi. Pomembno je, da imajo strokovni delavci šole – učitelji veliko podporo vodstva šole.

Zasledimo lahko, da posamezniki v stresnih situacijah postanejo vznemirjeni, napeti. Čustva, ki privrejo na plan, so v veliki večini negativna, npr. strah, jeza, razdražljivost. Ljudje se v navalu stresa začnejo prekomerno potiti, srčni utrip se poveča, nastopi močan glavobol, slabost, pojavijo se mrzle roke (Jeriček, 2007). Omenjeni dejavniki lahko nastopijo v različnih kombinacijah, saj se ljudje med seboj razlikujejo.

Stres moramo znati obvladovati kot učitelji ter nenazadnje tudi kot ljudje. Nujno je, da se znamo v stresnih situacijah pomiriti, da vemo, kaj nas pomirja. Pri obvladovanju stresa nam tako lahko pomagajo pogovor, sprehod, ples, telovadba, poslušanje glasbe, druženje s hišnimi ljubljenci, sprememba okolja, meditiranje (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006).

Ko se zaključi moja delovna obveznost, poskušam v miru zapustiti učilnico ter šolo. Odi-dem do avtomobila in se v tišini odpeljem do doma. Tedaj se moje telo in um umirita. Imam čas, da na hitro strnem misli, kaj se je ta dan zgodilo v službi. Naredim krajšo samoevalvacijo delovnega dne. Stvar, ki se je še pred kratkim zdela grozna, me je morda močno razjezila, tedaj počasi dobiva svoj epilog. Moči za nove šolske dni si najraje pridobivam ob pogovorih s prijateljico, sprehodih po gozdu z mojo psičko ter ob vsakodnevnom učenju, pogovarjanju, raziskovanju sveta z mojo hčerko. Poleti najraje zavijem na morje, kjer se ob dolgih jutranjih ter večernih sprehodih sproščam ob poslušanju valovljenja morja, petju škržatov ter poplesavanju borovcev. Morje ima name že od nekdaj blagodejen vpliv.

Poudariti je potrebno, da se je sproščanja potrebno naučiti, ni nujno, da bomo vsakodnevni stres lahko odmislili kar čez noč. Vsakodnevno je potrebno vzdrževati ravnovesje med stresnim in lagodnim življenjem.

Napetost lahko ustrezno rešujemo samo z uporabo različnih sprostitvenih tehnik. Sproščanje nam pomaga, da se naš um umiri ter povrne v stanje pred stresno frustracijo. Kar pomeni, da se srčni utrip in dihanje umirita, zmanjša se napetost v mišicah, prenehamo se prekomerno potiti. Izgorelost lahko nastopi, ko stresne situacije kot posamezniki ne moremo več nadzorovati. Pri izgorelosti gre za hudo obliko telesne in duševne izčrpanosti. Večina avtorjev ugotavlja, da se izgorelost v veliki meri pojavlja v poklicih, ki so povezani z ljudmi: šolstvo, zdravstvo, socialne službe (Bilban, 2007). Nihče ni imun na stres. Uspešno obvladovanje stresa je odvisno od vsakega posameznika ter njegovih preteklih izkušenj. Ugotoviti je potrebno povezavo med stresorjem in stresom. Pomembno je, da poznamo vzrok in posledico, le tako se lahko lotimo boja proti posledicam. Vedeti je potrebno, kaj si želimo ter kako bomo do cilja lahko prišli. Na ta način bomo lažje našli pravo pot ter premagali ovire do cilja (German, 2005).

Zaključek

Poklic učitelja je ena izmed najlepših, a hkrati tudi najzahtevnejših in stresnih poti. Otroci so srce tega poklica, vir neskončne inspiracije, radosti in brezpogojne ljubezni. Njihova radovednost, iskrenost in navdušenje nas učijo pomembnih življenjskih vrednot. Hkrati pa nas opozarjajo, kako pomembno je vsakodnevno oblikovanje prihodnosti.

Poklic zahteva neprestano prilagajanje, iskanje novosti, razvijanje novih načinov za spodbujanje učnih procesov ter reševanje različnih izzivov, ki jih prinaša delo z mladimi. Zgodi se, da se večkrat zalotimo na razpotju, ko smo soočeni z različnimi odprtimi vprašanji in dilemami, ki nas lahko pripeljejo do prevelikega stresa ter izčrpanost. Kljub temu pa ravno ti izzivi oblikujejo naš poklic ter nas vodijo k iskanju novih in boljših rešitev. Poklic učitelja je precej zahteven, hkrati pa tako zelo lep in dragocen. Prinaša neskončne možnosti za napredovanje in osebno rast.

Literatura

Bilban, B. (2007). Izgorelost. Delo in varnost, 52 (1), 22-29.

Dernovšek, M., Gorenc, Z. in Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Tiskarna knjigoveznica Radovljica.

- Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana: Tiskarna knjigoveznica Radovljica.
- Jerman, J. (2005). Stres pri strokovnih delavcih v vzgojnih zavodih. Socialna pedagogika 4. 469-498.
- Meško, M. (2011). Stres na delovnem mestu, Visokošolski učbenik z recenzijo. Ljubljana: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Mariboru.
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju. Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidiki. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Youngs, B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.

STRES IN ČUJEČNOST

Povzetek: V prispevku bomo govorili o uporabnosti čuječnosti pri delu z učenci v osnovni šoli.

Čuječnost lahko ima na posameznika številne pozitivne učinke (boljša pozornost, spomin, manjše občutenje stresa ter razumevanje misli in čustev ...). Pri otrocih in mladostnikih je manj raziskana. Sistematičnega uvajanja čuječnosti v šole v obliki programov še nimamo. V literaturi je moč zaznati primere dobre prakse in pozitivnih izkušenj posameznih učiteljev, ki so jo umestili v šolski prostor. Ti poročajo, da vaje pripomorejo k večji umirjenosti učitelja in učencev, zmanjšujejo moteče vedenje in lahko izboljšajo razredno klimo. Obstaja veliko različnih vaj za urjenje čuječnosti. Običajno jih avtorji delijo na vaje za usmerjanje pozornosti in dihanja, vaje zavedanja zaznav iz okolja in vaje za učenje zavedanja notranjega dogajanja (občutki telesa, misli, čustva). Pomembno je, da jih pred izvajanjem preizkusimo sami, po potrebi jih prilagodimo otrokovi starosti in razumevanju, opazujemo učence, smo pozorni na morebiten pojav negativnih učinkov (nemir, nezadovoljstvo) in otrok v izvajanje aktivnosti ne silimo. Predstavili bomo nekaj načinov urjenja čuječnosti pri otrocih in mladostnikih.

Ključne besede: čuječnost, stres učitelji, učenci, razvijanje spretnosti

STRESS AND MINDFULNESS

Abstract: In this article, we discuss the benefits of mindfulness when working with students in primary school. Mindfulness can have numerous positive effects on an individual (improved attention and memory, a reduced perception of stress, and an increased understanding of thoughts and emotions...). However, it has not been researched enough in children and adolescents. Currently, there are no school programs aimed at implementing mindfulness systemically. The literature highlights good practice and positive experiences from individual teachers who have incorporated mindfulness into the school environment. Teachers report that exercises contribute to greater calmness among teachers and students, reduce disruptive behaviour and may improve classroom climate. There are many different exercises for improving mindfulness. Authors typically categorize them into exercises for focusing attention and breathing, awareness of environmental perceptions, and learning to recognize internal experiences (bodily sensations, thoughts, emotions). When practising mindfulness, it is crucial to try the exercises ourselves, adapt them to the child's age and level of understanding, observe the students, be aware of possible ill effects (restlessness, discomfort), and not force them to participate. We will present a few methods for practising mindfulness with children and adolescents.

Keywords: mindfulness, stress, teachers, students, mindfulness training.

Uvod

Sodoben način življenja od nas pogosto zahteva, da počnemo več stvari hkrati. Posledično nam misli uhajajo k več aktivnostim in dražljajem, vračamo se v preteklost, v naslednjem trenutku že načrtujemo prihodnost, pristne osebne stike pogosto nadomeščajo virtualni. Danes obstaja veliko razlag besede čuječnost. Običajno so si te zelo podobne, razlikujejo se le v določenih segmentih. Čuječnost je pojem, ki se je udomačil kot splošno sprejet prevod angleške besede mindfulness. V ožjem pomenu in poenostavljeno pomeni posvečanje pozornosti z namenom čim večjega in neposrednega zavedanja sedanjega trenutka in vsega, kar ta obsega. Širše označuje način življenja v skladu z naravnimi zakoni in etičnimi vrednotami (Križaj, 2019). Z naglim načinom življenja, množico obveznosti in nenehno priklopljenostjo na različne medije izgubljam stik s samim seboj. Naša pozornost je razpršena in zase ne poskrbimo, kot bi morali, ker si ne vzamemo časa in ne prisluhnemo več lastnim potrebam. Posledice so kmalu vidne – na telesu, umu in duši. (Križaj, 2019).

Pojavnost stresa

Otroci se čez dan zaradi najrazličnejših vzrokov večkrat znajdejo v stresu. Odrasli smo tisti, ki naj bi jim predstavljali oporo in zgled, vendar jim, kadar smo vznemirjeni in slabovoljni, težko predstavimo pomen sprostitve in umiritve. Najpogostejši sprožilci stresa pri otrocih so preveč igrac (vodi v prepogosto menjavanje igre), preobremenjenost in premalo prostega časa, zasičenost z mediji (telefoni, televizija, računalnik), premalo možnosti za gibanje in igro, visoka pričakovanja staršev in še bi lahko naštevali.

Witkin (2000) govori o treh poglavitnih skupinah znakov stresa, ki se izražajo pri otrocih. Telesni znaki vključujejo pogoste prehlade, potne dlani, napete mišice v vratu in glavi, težave pri zbujanju, požrešnost ali pomanjkanje teka. V kategorijo vedenjskih znakov spadajo napadi besa, neprimerno vedenje, razdražljivost, odklanjanje šole, nemirnost ... Nemalokrat se za vedenjskimi odzivi skrivajo čustveni. Starši pogosto težav na čustvenem področju ne znajo povezati z doživljanjem stresa. Veliko učiteljev ocenjuje svoj poklic kot močno stresen. Stres lahko prizadene kateregakoli učitelja in običajno negativno vpliva na zdravje in počutje. Njegovega vpliva ne gre podcenjevati. Zaradi omenjenega je še posebej pomembna pozitivna naravnost k aktivnemu iskanju rešitev, ki bi lahko izboljšale pojav in doživljanje stresa v šolskem prostoru.

Proces čuječnosti

Pojem čuječnost je kompleksen, trening čuječnosti pa je dolgotrajen proces. Omenjenega v članku ne bi želeli poenostavljati. Predstavljeno lahko poimenujemo uvajanje v čuječnost (elementi čuječnosti). V kolikor pa bi jo želeli podrobneje spoznati in jo uporabiti v praksi, vam predlagamo v branje katero izmed knjig o tej temi (npr. Čuječnost – Trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju, Robert Križaj).

Robert Križaj (2019) z besedo čuječnost označuje tri pomembne komponente:

- sposobnost zavedanja svojega trenutnega doživljanja, ki jo imamo vsi bolj ali manj razvito,
- tehnike in metode, s katerimi to sposobnost razvijamo (formalna vadba) in
- odnos, ki ga imamo do življenja vsak trenutek (neformalna vadba).

Gojenje čuječnosti je proces, ki vključuje potrpežljivo in vztrajno vračanje pozornosti nazaj v sedanjí trenutek. Z načrtnim usmerjanjem in vračanjem pozornosti nazaj v dani trenutek razvijamo njeno stabilnost in nadzor. Taka pozornost krepi našo zavedanje tako zunanjega dogajanja kot posameznikovega trenutnega notranjega doživljanja. Kadar smo čuječi, se bolje soočamo z vsakodnevnimi izzivi in živimo bolj polno. Kot stranske učinke čuječnosti avtorji navajajo manj stresno življenje, boljši spanec, več energije, boljšo samopodobo in več navdušenja ter volje do življenja v celoti. Čuječnost lahko v svoje življenje vključujemo s formalno in neformalno prakso. Vsaka od njiju ima svoje prednosti. Najbolje se je učiti v skupini, ki jo vodi izkušen učitelj. Ta sproti preverja naše razumevanje in napredek ter nas usmerja k raziskovanju našega doživljanja. V skupini prav tako lažje ohranjamo motivacijo, pridobimo povratno informacijo in najdemo podobnosti z drugimi člani skupine. Po drugi strani pa je vadba doma, s pomočjo posnetkov, bolj prilagojena našemu tempu in času. Pri vadbi čuječnosti je ključnega pomena, da najdemo ustrezen prostor brez motečih dejavnikov. Dolžino vadbe lahko prilagajamo. Pomembno je, da znamo prisluhniti svojemu telesu in ga upoštevati. Pri neformalni vadbi je ključno, da se skušamo čim pogosteje spomniti nanjo in usmerimo pozornost k temu, kar v danem trenutku doživljamo in delamo. Čas prilagajamo svojim potrebam in počutju.

Čuječnost za otroke in mladostnike

Čuječnost v dobi otroštva in mladostništva je slabše raziskana, znano pa je, da so majhni otroci po naravi bližje čuječnosti. Dražljaje iz okolja sprejemajo z radovednostjo, živijo v danem trenutku ter so manj obremenjeni s preteklostjo in prihodnostjo kot odrasli. Šola nam kot prostor omogoča učence opremiti z orodji, ki jim bodo pomagala pri učinkovitejšem spoprijemanju s stresnimi situacijami in vsakodnevnimi izzivi. Pomembno je, da znamo otrokom in mladostnikom čuječnost predstaviti na drugačen način kot odraslim. Pri tem moramo izhajati iz učenčeve starosti, razvojnih zmožnosti in morebitnih posebnosti posameznika (ali razreda). Načrtovane vaje in aktivnosti jim predstavimo atraktivno in hkrati enostavno. Izrednega pomena je notranja naravnost učitelja, njegov razvoj in poznavanje omenjenega področja. Dobrodošlo je, da vaje čuječnosti preizkusimo sami, še bolje pa, da jih sami redno izvajamo in ovrednotimo njihove pozitivne učinke. Opravljene raziskave kažejo pozitivne učinke čuječnosti pri učencih. Vaje pripomorejo k boljši pozornosti, boljšemu

kratkoročnemu spominu, uspešnejšemu učenju, k razumevanju delovanja misli in čustev ter krepitvi samopodobe. Dolgoročno izvajanje vpliva na boljše samoopazovanje in razumevanje sebe, prispeva k boljšemu razumevanju in posledično sprejemanju drugih, pripomore k manjšemu občutenju stresa. V literaturi je zaznati, da je večina učiteljev v svoje delo v razredu vnesla posamezne elemente čuječnosti. Ugotovili so, da je učinek boljši, kadar aktivnosti vnašajo v svojo vsakodnevno prakso. Najpogosteje se učitelji poslužujejo krajših vaj, tem vsakodnevno namenijo nekaj časa, daljše pa uporabljajo ob posebnih priložnostih.

Uvajanje čuječnosti

Sem specialna pedagoginja, na šoli zaposlena kot izvajalka dodatne strokovne pomoči. Vaje čuječnosti smo z učenci izvajali za umiritev ob težkih trenutkih, pojavu raztresenih misli, občutljivosti in razdražljivosti. Prispevale so k umiritvi in izboljšanju pozornosti, kar je vplivalo na večjo učinkovitost in uspešnost pri šolskem delu ter boljše počutje in zadovoljstvo z opravljenim delom. Pred pisnim ocenjevanjem znanja smo opravili različne vaje dihanja, s pomočjo katerih so učenci uspeli omejiti oziroma premagati strah in zbrati svoje misli.

Plišasti prijatelj

Med najenostavnejše in temeljne vaje čuječnosti spadajo vaje dihanja. Čeprav je marsikdo mnenja, da so enostavne, temu ni vedno tako. Sploh mlajši otroci in tisti s presežki energije pri omenjenih vajah pogosto težko aktivno in vztrajno sodelujejo. Pri vajah dihanja mi je v pomoč plišasti prijatelj (medvedek Medo). Otroci si ga ob ležanju na tleh položijo na trebuh in opazujejo, kako se ob vdihu in izdihu spreminja njegov položaj.

Rožice in milni mehurček

Učencu damo navodilo, naj globoko vdihne, kot da vonja šopek rožic (med vdihavanjem prešteje do pet), potem izdihne, kot da piha velik milni mehurček (medtem šteje do pet). Vajo večkrat ponovi. Če mu misli uidejo drugam, jih prijazno usmerimo nazaj na dihanje.

Moji prsti

Zahtevnejša vaja dihanja je vaja vdiha in izdiha s pomočjo potovanja kazalca desne roke po prstih na levi roki. Začnemo pri mezincu. Ko se premikamo navzgor, vdihnemo, ko se premikamo navzdol, izdihnemo.

Osmica ali zvezda

Podobno vajo kot pri dihanju s prsti lahko izvajamo z narisano osmico ali zvezdo.

Pri opisanih aktivnostih je pomembno, da učencem povemo, da se je potrebno izvajanja vaj naučiti.

Vaja petih čutov

Učenec naj se udobno namesti (stol, blazina, žoga ...), za trenutek zapre oči, naredi pet globokih vdihov in izdihov, odpre oči in v prostoru, kjer je, skuša poiskati in poimenovati 5 stvari, ki jih lahko sliši, 4 stvari, ki jih lahko vidi, 3 stvari, ki jih lahko občuti, 2 stvari, ki ju lahko voha in 1 stvar, ki jo lahko okusi. Pri mlajših otrocih in otrocih ter mladostnikih z izrazitimi težavami na področju vedenja in čustvovanja so se pri izvajanju vaj kot izjemno koristne izkazale vidne opore. Vaje smo se sistematično naučili v kabinetu, v nadaljevanju so učenci imeli slikovno oporo v peresnici. Kadar so se počutili razdraženo, jih je bilo strah ali niso uspeli zbrati misli, so naredili vajo in njihovo počutje se je izboljšalo. Sčasoma slikovne opore niso več potrebovali. V nadaljevanju smo se učili o možnostih uporabe naučenega v drugih, zanje stresnih situacijah. Povedali so, da vajo opravijo večkrat, kadar se ne počutijo dobro, in da tudi sami opazijo njene pozitivne učinke.

Bleščeča steklenička (plastenka)

Manjše steklenico ali plastenko napolnimo z vodo in ji poljubno dodamo različne »dodatke« (barve, tekstilne cofe, bleščice, perle ...). Stekleničko pretresemo in postavimo na ravno površino. Medtem ko opazujemo, kako se »dodatki« umirjajo, enakomerno dihamo. Kadar nam je to pretežko, si lahko aktivnost olajšamo tako, da štejemo vdihe in izdihe (še enostavneje je, če šteje učitelj).

Senzorčki

Senzorčki so pripomočki, kot so žogice ali baloni, napolnjeni z različnimi materiali, in pomagajo nemirnim otrokom pri umiritvi (z njihovo uporabo učenci potešijo potrebo po senzornih dražljajih).

Marogica

Marogica je večja tekstilna žoga, napolnjena z rižem ali koščicami, ki s pomočjo obtežitve pripomore k samoregulaciji in pomiritvi učenca.

Zaključek

Z uvajanjem elementov čuječnosti v šolski prostor lahko obogatimo vzgojno-izobraževalni proces. Čuječnost je orodje, katerega uporaba nam lahko pomaga zmanjšati stres in pripomore k učinkovitejšemu premagovanju izzivov. Tako učitelji kot učenci bi si lahko zadali cilj doseči sprostitev in čuječnost. Pri tem je pomembno, da se zavedamo, da lahko do cilja pridemo po različnih poteh. Pri mojem delu se je uporaba vaj čuječnosti kot posebej učinkovita izkazala pri učencih, ki imajo specifične ali splošne učne težave, avtizem, selektivni mutizem, izrazite težave na področju čustvovanja, vedenja, pozornosti in koncentracije, so anksiozni ali imajo nizko samopodobo ... Učenci so s pomočjo vaj krepili pozornost, se učili bolje prepoznavati in opazovati čustva ter spreminjati svoj odziv na dražljaje iz okolja. Sami so vaje ovrednotili kot pomirjujoče in zabavne. Kadar učence opremimo z orodji, ki jim omogočajo večjo osredotočenost in preudarnost, posledično izboljšamo tudi odnose in razredno klimo.

Literatura

Križaj, R. (2019). Čuječnost: trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Slivar B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih. Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije.

<https://www.zrss.si/pdf/raziskava-o-obremenjenosti-ucencev.pdf>. Pridobljeno 23. 2. 2025.

<https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/03/zacujecnost.pdf>. Pridobljeno 1. 3. 2025.

<https://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>. Pridobljeno 20. 2. 2025

<https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>. Pridobljeno 20. 2. 2025.

Witkin, G. (2000). Brez napetosti v nov dan. Radovljica, Didakta.

ŽIVETI, A NE IZGORETI

Povzetek: Učitelj ima plemenito in hkrati pomembno vlogo: učencem odkriva nove tančice dejstev, uri njihove spretnosti, hkrati pa jih oblikuje tudi duhovno in jim predvsem s svojim zgledom privzgaja vrednote. Učne ure pripravlja odgovorno, z mislijo, kako bi naredil pouk čim bolj zanimiv in učinkovit, hkrati pa ga približal učencem, ki imajo različne sposobnosti, značajske lastnosti in prepričanja. Včasih se v tem procesu zgodi, da zaradi želje po tem, da bi naredil še več, bil boljši – če ne že popoln – učitelj pade v začaran krog napačnih dejanj in odločitev, ki ga lahko ob neugodnih zunanjih vplivih počasi pripeljejo do izgorelosti. V prispevku bom predstavila dejavnike in svoja napačna prepričanja, ki so me pripeljala do bolezni, opisala, kaj me je ta izkušnja naučila, tehnike, ki sem jih uporabila, da sem ozdravela, ter orisala, kako sem zaradi te izkušnje postala boljša učiteljica.

Ključne besede: izgorelost, stres, osebna rast, zdrav življenjski slog

LIVING, NOT BURNING OUT

Abstract: A teacher holds a noble and crucial role in uncovering new layers of knowledge for students, honing their skills, shaping them spiritually, and instilling values—primarily through personal example. Lesson planning is carried out with great responsibility, always considering how to make learning engaging and effective while catering to students with diverse abilities, personalities, and beliefs. However, in the pursuit of doing more, striving to be better—if not perfect—a teacher may unknowingly fall into a cycle of misguided actions and decisions. Under unfavorable external pressures, this can gradually lead to burnout. In this article, I will explore the factors and personal misconceptions that led to my illness, share the lessons I have learned from this experience, describe the techniques I used to recover, and reflect on how this journey has ultimately made me a better teacher.

Keywords: burnout, stress, personal growth, healthy lifestyle

Uvod

Človek živi svoje življenje, ko je v telesnem in duševnem ravnovesju. Poln notranje moči se čuti izpopolnjenega in srečnega. Kadar notranji mir učitelja prekinajo težave, obenem pa goji napačna notranja prepričanja in vzorce vzgoje, lahko stopi na pot stalne stresne napetosti. V nadaljevanju bom predstavila, kako tak stres ovira in jemlje življenjsko moč učitelju s svojim negativnim vplivom na telo, kar posledično vpliva tudi na njegovo doživetje dogodkov, neuspešno spoprijemanje z izzivi ter mu tlakuje pot do duševne bolezni.

Kaj je izgorelost?

Za boljše razumevanje napisanega je najprej potrebno osvetliti in razjasniti, kaj se skriva pod pojmom izgorelosti. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika dobimo razlago, da je izgorelost stanje skrajne telesne in duševne izčrpanosti (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994). Zelo nazorno razlago tega pojma je podala dr. Tina Bončina, ki je opisala izgorelost kot psihosomatsko bolezen, katere vzrok je v naši psihi, kaže pa se na našem telesu. To je torej stanje, ko nam zmanjka energije za naše delo in življenje nasploh, kar pomeni, da je človek tako psihično, telesno in čustveno izčrpan, da ne more narediti ničesar več (Bončina, 2020).

Stres, stalni spremljevalec izgorelosti

Čeprav si v zgodbi, povezani z izgorelostjo, stres pogosto opisujemo kot negativen pritisk na naše telo in negativne čustvene odzive nanje, je to le reakcija našega telesa na spremembe v okolju, ki je v resnici nujno potrebna, da lahko preživimo (Bončina, 2020). Stres doživljamo kot dober ali slab glede na naše osebno doživetje težave, kar je odvisno od tega, kako uspešno razrešujemo dane izzive. Ob stresu možgani ocenijo stopnjo ogroženosti in preko našega živčnega sistema spravijo organizem v akcijo. Izločita se adrenalin in kortizol, ki nas oskrbita z energijo. Telesni sistemi torej dobijo »injekcijo moči«, poskrbijo za dodaten kisik, kri in energijo, da lahko razrešimo težavo. Za naše telo je zdravo, da v stanju povišane energijske pripravljenosti ostanemo le kratek čas. Kadar stres po dogodku, ki ga iz-

zove, ne popusti, govorimo o podaljšanem stresu. Takrat na tkivih v telesu pričnejo nastajati poškodbe. Telo postane razboleno, brez energije in obrambe, vse zaloge pa so izčrpane. S tem se vzpostavi kronični stresni odziv, ki nas vodi do izgorelosti.

Primer iz prakse

Po desetih letih dela kot učiteljica sem se počutila izpolnjeno in motivirano. Učiteljski poklic me je osrečeval, uspešno sem reševala izzive, nenehno izpopolnjevala pouk in sodelovala v šolskih dejavnostih. Doma sem imela tri otroke. Prva dva sta bila v tretjem in prvem razredu, tretji je bil star eno leto in sem ga še dojila. Ko sem prišla iz službe, sem se jim v celoti posvetila (domača naloga, vaja inštrumenta, prevoz, vzgoja). Mož je bil zaradi službe odsoten popoldne in ob sobotah, velikokrat ga ni bilo tudi med preostalim delom vikenda, saj je igral na različnih prireditvah s svojo glasbeno skupino. Poleg gospodinjstva sem pomagala pri skrbi za pradedka, ki je bil dementen. V službi so se iz treh oddelkov oblikovali štirje, zato sem prevzela razredništvo enega od teh razredov. Dela z bodočimi učenci sem se zelo veselila, saj sem tretji razred že poučevala in bila metodično in snovno zelo dobro podkovana. Že med poletnim dopustom sem izdelovala didaktični material in se temeljito pripravila na prihajajoče leto. Ob prvem stiku z razredom pa je sledil šok. Razred je bil sestavljen iz zelo različnih učencev, od nekaj zelo sposobnih in ukaželjnih, do velikega deleža tistih, ki so bili popolnoma nemotivirani za delo. V oddelku je bilo tudi veliko učencev s posebnimi potrebami, med katerimi je izstopal učenec z vedenjsko-čustveno motnjo, ki je motil uro za uro. Poleg tega je bilo veliko medvrstniške agresije, nestrpnosti in drugega odklonilnega vedenja. Hkrati je bilo nekaj staršev odkrito nezadovoljnih z dodelitvijo svojih otrok v moj razred, kar se je posledično kazalo na obnašanju njihovih otrok v razredu.

Reševanje nastalih težav

Kmalu sem se zavedela, da sem se znašla pred velikim izzivom. Prepričana sem bila, da bom s trdim delom navdušila učence, zato sem poiskala pomoč pri kolegicah, svetovalni službi in v literaturi. Kljub skrbni pripravi pa pouk ni potekal, kot sem si želela. V času najhujših čustveno-vedenjskih izpadov je učenca prevzela učiteljica, ki je bila takrat prosta. Vodstvo mi je za kratek čas celo priskrbelo mlajšo upokojenko, ki mi je pomagala pri učencu, ki je doživljal najhujše stiske. Tako, kot sem bila po eni strani neizmerno hvaležna za pomoč, mi je notranji glas prišepetaval, da nisem dovolj dobra in da sama nisem naredila dovolj. Bilo me je neizmerno sram in počutila sem se krivo za mnoge ure odmora, ki so jih sodelavke nesebično podarile, ko so poskušale umiriti mojega učenca.

Nekonstruktivno sem delala za službo vedno več, pozno v noč, na račun svojega spanca. Napačno sem si dopovedovala, da bo že prišel tudi čas, ko se bom lahko dobro odpočila, vendar tega časa ni in ni bilo. Sama sem postajala vedno bolj utrujena. Nisem si dovolila iti spat, dokler ni bilo vse perfektно pripravljeno (toliko, kot sem najbolj znala). Zmotno sem verjela, da bodo učenci postali bolj motivirani, če se bom sama še več pripravljala na pouk. Nisem si znala postaviti meje, saj se nisem zavedala, kako pomembno je za moje telesno in duševno zdravje, da dovolj spim. Ker je bilo takrat samo poučevanje zelo stresno in mi je vsak dan pobralo ogromno moči, bi si vsakodnevno morala vzeti čas vsaj za eno sproščujočo dejavnost, meditacijo, vendar sem zaradi lažnega občutka, da se utapljam v delu, počasi opustila vse dejavnosti, ki so me veselile (hoja v hrib, branje dobre knjige, risanje, plavanje, kolesarjenje ipd.). Posledično sem se vedno težje zbrala in zato vedno težje, počasneje opravljala naloge. Svojo službo sem začela dojemati kot vedno večje breme, seznam opravil pa se je nenehno daljšal. Sledila sem temu lažnemu občutku in se pričela izogibati še druženju s prijateljicami, saj sem verjela, da si tega časa preprosto ne morem več privoščiti. Po službi sem brez odmora poskušala čim hitreje priti domov. Vendar mi ni več uspelo uživati niti v družinski dinamiki, ker sem v sebi čutila stalni nemir in vedno večjo tesnobo. Velikokrat sem bila v mislih pri dogajanju v šoli in me je bilo že vnaprej strah neuspeha ter morebitnih neprijetnih situacij v šoli naslednji dan. Postajala sem vse bolj utrujena,

raztresena, pozabljala sem opraviti določene naloge in obljubljene stvari. Moje telo je začelo zaradi stalnega stresa zavračati hrano in začela sem nenadzorovano hujšati. Vedno večkrat sem podlegla različnim virozam. Podcenjevala sem znake, ki jih je sporočalo moje telo, ter ne samo, da nisem poiskala pomoči, marveč sem ga še naprej izčrpavala. Začela sem se zapirati vase in si kar naprej zmotno prigovarjati, da moram samo zdržati in bo vse minilo. Ob zlomu pa nisem mogla več slepiti sebe in drugih, da je vse v redu. Sprva sem bila zelo presenečena, zmedena, jezna in razočarana nad sabo, hkrati pa močno prestrašena, ker nisem vedela, če si bom lahko še kdaj povrnila izgubljene moči. Bilo me je sram in nisem si želela nobenega socialnega stika. Z veliko težavo sem se odplazila do stranišča in nazaj, za svoje otroke nisem mogla skrbeti. Bolelo me je celotno telo, kar naprej sem jokala. Počutila sem se, kot bi mi usahnil dovod energije, preplavila pa me je utrujenost, iz katere sem se pobirala več mesecev.

Okrevanje po izgorelosti

Imela sem veliko srečo, da sem imela ob sebi razumevajočega moža in široko socialno mrežo prijateljev. Dobila sem bolniški stalež in izvedela ime svoje bolezni. Začela sem obiskovati delavnice globokega sproščanja, jemati zdravila za zmanjševanje tesnobe ter s psihoterapevtko delati na osebnostni rasti. Najprej sem pozornost namenila zadovoljevanju telesnih potreb, ki sem jih v zadnjih letih zanemarjala. S pomočjo terapevte sem sestavila urnik, v katerem sem poskušala poiskati ravnovesje med spanjem, sproščanjem, prehranjevanjem, sprostitevni dejavnostmi, športom, vzgojo, gospodinjstvom in delom. Ko sem začela skrbeti za svoje izčrpano telo, sem se hkrati spopadala tudi z notranjimi strahovi, ki so mi povzročali tesnobo. Vsak dan sem zapisovala v razpredelnico, v kateri situaciji so se sprožili, katere misli so se pojavile ob njih in kako so se odražali na mojem telesu. Že z zapisovanjem misli, je moč tesnob začela popuščati. Ko sem ozavestila, kaj vse me skrbi, sem začela svoje strahove kritično presojudati. Nefunkcionalne sem se naučila blokirati, ostale pa sem razreševala s pomočjo psihoterapevte. S trdim delom na sebi sem spreminjala svoja okorela prepričanja. Vadila sem se v zavedanju, kaj si želim, kaj pričakujem od sebe in drugih ter to tudi ubesedila. Ozavestila sem svoje pozitivne lastnosti in stvari, za katere sem lahko hvaležna. Naučila sem se, kako na konstruktiven način izraziti jezo in žalost, hkrati pa postaviti meje iracionalnim pričakanjem drugih in se postaviti zase. To je bila dolga in naporna pot, kjer sem se naučila znova zaupati sebi in svojim sposobnostim. Potrebno je bilo veliko vztrajnosti in poguma, ter šele čez čas, ko sem se tudi telesno opomogla, začela dosegati prve zares vidne pozitivne rezultate.

Kako sem se spremenila kot učiteljica?

Ogrodje mojega dela v službi je ostalo podobno tistemu pred izgorelostjo. Sledim letnim delovnim pripravam, se odgovorno pripravljam na pouk, v razredu podajam isto snov, sodelujem s sodelavci in starši učencev. Udeležujem se sestankov in skupnih delavnic. Opravljam različne dodatne naloge, ki mi jih dodeli vodstvo, in sodelujem na natečajih.

V čem je torej razlika? V prvi vrsti poskušam živeti polno, brez zanemarjanja svojih telesnih in duševnih potreb. Zato si določim, koliko časa imam za priprave na pouk. Sodelavcem, sorodnikom in prijateljem postavljam meje. Spoštljivo in odkrito spregovorim o svojih omejitvah in občutkih ter se trudim, da zadano delo čim bolj porazdelim. Pozorna sem na notranje signale telesa in naredim spremembo, ko opazim, da se mi začnejo vsiljevati tesnobne misli. V razredu učim otroke strategij za obnovo energije in jim poskušam pokazati, da je življenje več kot le tekmovalstvo in gonja po uspehih. Velikokrat si zavestno vzamemo odmor, usmerimo pozornost na naše dihanje ter naredimo kratko vajo meditacije. Spodbujam učence, da odkrivajo in negujejo svoja močna področja. S pomočjo čuječnosti ozaveščamo svoje občutke, misli in čustva. Učimo se novih strategij spoštljivega izražanja svojih pričakanj in kako jih jasno, predvsem pa na spoštljiv način podelimo z drugimi. Skupaj odkrivamo, zakaj je bila določena situacija koristna za nas in zakaj je pomembno, da sodelujemo. Negujemo zavest, da napake niso nič slabega, in se učimo, kje poiskati pomoč, ko jo potrebujemo.

Še vedno si občasno naložim preveč dela in padem v prizadevanjih po ohranjanju svojih notranjih moči. V razredu se še vedno kdaj zgodi, da učenci ne sledijo mojim navodilom, so med seboj nestrpni, neuvidevni in celo nasilni. Večkrat doživim, da me kdo, kljub jasno postavljenim pravilom in dogovorom, ne upošteva ali ignorira. Velikokrat tudi sama ne izrazim svojih pričakovanj na primeren način. Še vedno doživljam neuspehe in dostikrat ne dosegam zastavljenih ciljev. Vendar sedaj vem, da s tem ni nič narobe. Naučila sem se, kje lahko poiščem podporo, ko padem, in nato zopet začnem znova. Predvsem pa se zavedam, kot je zapisala Igličarjeva (2024): »... da sem vredna, četudi v življenju ne dokončam nobenega projekta več« (str. 216).

Literatura

Bončina, T. (2020). Izgorelost: si upate živeti drugače?. Mladinska knjiga.
Igličar, V. (2024). Vse je v redu. Mladinska knjiga.
Slovar slovenskega knjižnega jezika. (1994). Državna založba Slovenije.

PRIJAZNO DELOVNO OKOLJE – ZADOVOLJNI UČITELJ

»Dober učitelj je boljši kot poln sod knjig.« (Kitajski pregovor)

Povzetek: Delo učitelja ni le posredovanje znanja učencem, temveč je eden izmed temeljev vzgajanja novih generacij. Njegovo delo je zahtevno, dinamično in izjemno odgovorno, saj se mora nenehno prilagajati potrebam učencev, željam staršev, zahtevam vodstva in predpisom. Zelo pomembno je, v kakšnem okolju učitelj opravlja svoje delo. Prijazno delovno okolje zajema več dejavnikov, kot so ustreznost delovnega mesta, delovne naloge, medsebojni odnosi ter skrb za lastno zdravje na delovnem mestu in izven dela. Večja pozornost, usmerjena k izboljšanju medsebojnih odnosov ter zagotavljanju ravnovesja med delom in prostim časom, bi pripomogla k večji motivaciji in učinkovitejšemu delu učiteljev v slovenskih šolah.

Ključne besede: delovno okolje, medsebojni odnosi, zdrav življenjski slog, sproščanje

A FRIENDLY WORK ENVIRONMENT – SATISFIED TEACHER

"A good teacher is better than a full barrel of books." (Chinese proverb)

Abstract: A teacher's job is not only about transferring knowledge to students but also one of the cornerstones in raising new generations. Their work is demanding, dynamic and highly responsible, as they must constantly adapt to the needs of students, the desires of parents, the requirements of school leadership and regulations. The environment in which a teacher works is crucial. A friendly work environment encompasses several factors, such as the suitability of the workplace, work tasks, interpersonal relationships and care for one's health both at work and outside of work. More attention directed at improving interpersonal relationships and ensuring a balance between work and leisure time would contribute to greater motivation and more effective work for teachers in Slovenian schools.

Keywords: work environment, interpersonal relationships, healthy lifestyle, relaxation

1 Uvod

Poklic učitelja je izjemnega pomena za sedanost in prihodnost naše družbe. Učitelj kot strokovnjak za določeno področje mora svoje znanje nenehno dopolnjevati in izpopolnjevati na svojem strokovnem področju. Tukaj gre za angažiranost učitelja ter obvezo vodstva vzgojno-izobraževalne ustanove, da mu omogoči strokovna izobraževanja, tako finančno kot časovno. Zelo pomembno je, da se vodstvo vzgojno-izobraževalne ustanove zaveda pomena prijaznega delovnega okolja, spodbuja in motivira zaposlene k zdravemu načinu življenja ter ustvarja pozitivno klimo med zaposlenimi. Pri današnjem hitrem tempu življenja smo ljudje izpostavljeni številnim obremenitvam in stresnim dejavnikom, ki slabo vplivajo na naše psihično in fizično zdravje. Pri določenih poklicih, med katerimi sodi tudi poklic pedagoga, je izpostavljenost stresu še toliko izrazitejša (Slivar, 2009). Prav zaradi tega je zelo pomembno, da je delovno okolje učitelja prijazno, saj bo le tako učitelj z veseljem opravljal svoje delo.

2 Delovno okolje

Učitelj je zaradi vseh dejavnikov, ki se prepletajo v učnem in vzgojnem procesu, pogosto pod pritiskom. Pri poklicu učitelja je težko govoriti o delovnem času, saj se njegovo delo ne konča, ko zapusti razred oziroma izobraževalno ustanovo. Učitelj svoje delo opravlja še v kabinetu, v kolikor je potrebno, pa tudi v domačem okolju. Zaposlitev učitelja predstavlja osrednjo dejavnost njegovega življenja. Dobršen del svojega življenja preživi na delovnem mestu, zato mora biti ta čas preživet čim bolj kakovostno in s čim manj stresa. Za njegovo psihofizično stanje je zelo pomembno, v kakšnem okolju opravlja svoje delo in kakšne sodelavce ima ob sebi.

Odnosi med zaposlenimi

Pomembno je, da vodstvo vzgojno-izobraževalne ustanove omogoči zaposlenim, da se individualno izobražujejo na svojem poklicnem področju. Predvsem pa je zelo pomembno,

da so zaposleni s strani vodstva obravnavani enakovredno, da imajo dovolj podpore na delovnem mestu in da so za svoje delo pravično ocenjeni. Zaposlenim je potrebno jasno predstaviti njihove zadolžitve ter omogočiti in spodbujati profesionalno napredovanje z zagotavljanjem strokovnega izobraževanja in povezovanja.

Posledično dobri medsebojni odnosi predstavljajo boljšo delovno klimo. Zadovoljni zaposleni so bolj učinkoviti in uspešni pri svojem delu.

Skrb za zdravje na delovnem mestu

Prekomerna angažiranost za delo, neupoštevanje svojih zmožnosti, velike delovne obremenitve ter stres na delovnem mestu lahko postopoma privedejo do izgorelosti. Izgorelost je kroničen proces, ki se razvija počasi, lahko tudi več let (Pečnik, 2010). Zaradi naraščajočih delovnih obremenitev in preobremenjenosti je v zadnjih letih zaznati močan porast izgorelosti pri učiteljih. Posledično številni odhajajo iz tega poklica ali pa se zanj sploh ne odločijo. Zelo pomembno je, kako učitelj sam stremi k zdravemu življenjskemu slogu ter kako delodajalec poskrbi za dejavnosti, ki bi spodbujale gibanje in sprostitev zaposlenih ter s tem ustvarile prijazno delovno okolje. Ljudje lahko sami vplivamo na svoje zdravje, odgovorni smo za dobro telesno in duševno kondicijo. Zdravje imamo v svojih rokah in ne v rokah nekoga drugega. Seveda ne moremo vplivati na vse stvari, ki se nam zgodijo, lahko pa vplivamo na način, kako razmišljamo in kako odločni smo (Toth, 2003). Pogosto smo v pomanjkanju časa in hitimo, zato je na tem mestu izjemnega pomena, da najdemo čas zase, da se sprostimo. Lešnik (1982) pravi, da je prosti čas del posameznikovega vsakdana, ki mu ostane po storjenih obveznostih, in z njim lahko svobodno razporeja z različnimi dejavnostmi. Sproščamo se lahko kadarkoli tekom dneva, dobro pa je, če imamo to zagotovljeno tudi na delovnem mestu. Izjemnega pomena je skrb za zdravo prehrano, pravilno dihanje in nasploh zdrav življenjski slog.

3 Predlogi za zdrav življenjski slog na delovnem mestu učitelja

Organizirane športne vadbe po ponku

Vsaka vzgojno-izobraževalna ustanova bi morala zaposlenim omogočiti vsaj dvakrat tedensko brezplačno rekreacijo (odbojka, namizni tenis, košarka ...). Fizična sprostitev je zelo pomembna, saj se naše mišice zakrčijo, če smo pod stresom. Prav tako bi druženje s sodelavci izven delovnega časa pozitivno vplivalo na medsebojne odnose v službi.

Sproščanje v »sobi za sprostitev«

»Soba za sprostitev« bi predstavljala veliko pridobitev za zaposlene kot tudi za učence. Soba si predstavljam kot miren, primerno osvetljen prostor brez motečih dejavnikov, v katerem bi bilo lahko največ 5 oseb. Ob poslušanju umirjene glasbe bi se prisotni sprostiti in nato lažje nadaljevali z delom. Glasba je zdravilec stresa, ki lahko pomaga, da se umirimo in uredimo svoje misli. Še posebej je priporočljiva pomirjujoča glasba zvočnih posnetkov iz narave ali nežnih instrumentalnih zvokov. Tako bi vzpostavili globlji kontakt s samim seboj, hkrati pa umirjena glasba pomaga pri odpravljanju čustvenih in miselnih blokad. V »sprostitveni sobi« bi bili na voljo tudi voda, nesladkan čaj in sadje.

Izvajanje dihalnih vaj med šolsko uro z učenci

V primeru, da učitelj pri šolski uri zazna pomanjkanje koncentracije pri učencih, predlagam izvajanje enostavnih dihalnih vaj, ki ne bi vzele veliko časa. Mnogi ne verjamejo v moč pravilnega dihanja, ki lahko odpravi marsikatero blokado in vpliva na dobro počutje. Zavedati se moramo pomena pravilnega dihanja. Pravilno dihanje privede do tega, da se v nas nasele spokojnost in energija začne gibati. Z drugimi besedami, mi začnemo slediti naravi in živeti po njenih zakonih. Takrat zdravilna sila začne delovati. Le-ta iz telesa odstranjuje energetske blokade in nabrano negativno energijo, ki ustvarja bolezni (Nishij, 2012).

Sproščanje s pomočjo čebel

Eden izmed predlogov v sklopu prijaznega delovnega okolja je vzpostavitev protistresnega, sprostitevnega centra, ki bi deloval v sodelovanju s Čebelarstvo Slovenije. Z delnim

sofinanciranjem ustanovitelja vzgojno-izobraževalne ustanove bi postavili manjši čebelnjak s šestimi panji. Zunanjo stran čebelnjaka bi učenci čebelarskega krožka porisali. V notranjosti pa bi bili trije sedeži, kjer bi se lahko učitelji in učenci sproščali največ 20 minut. Na prvi pogled šolstvo in čebelarjenje nimata veliko skupnega, pa vendarle ni tako. V šolstvu je stres del vsakdana in ne moremo se mu izogniti.

Posledice stresa se pojavijo na psihičnem, vedenjskem in telesnem področju. Obremenitve so lahko zunanje ali notranje, delimo jih tudi na fizične, socialne, biološke, kemične ali psihološke (Možina, 2002). Učitelji in učenci bi s pomočjo čebel lažje premagovali vsakodneвне obremenitve. Šumenje čebel v panju, vdihovanje posebnih vonjav in uživanje čebeljih produktov bi blagodejno vplivali na njihovo počutje in zdravje.

Zaključek

Zaposleni na delovnem mestu učitelja moramo skrbeti za svoje zdravje, da bomo imeli dovolj moči in energije za svoje delo. Počutje učitelja se prenaša tudi na učence in odraža v razredu. Zato je pomembno, da se naučimo živeti uravnoteženo, da znamo uspešno premagovati ovire, dobro načrtujemo svoj čas, da gledamo na spremembe iz pozitivnega vidika, sprejemamo probleme kot izzive, predvsem pa, da se znamo umiriti in sprostiti. Delodajalec mora zagotavljati optimalne pogoje, da delavci opravljajo svoje delo v prijetnem in spodbudnem okolju. Biti učitelj ni le poklic, je način življenja, naše poslanstvo. Včasih je dovolj že samo pohvala, prijazen nasmeh in spodbuda pri delu. Vredno se je tega zavedati, saj bodo zadovoljnemu učitelju učenci sledili, zadovoljstvo bo obojestransko. Energija, ki jo učitelj vloži v odnos z učenci, se zagotovo vrača. Hkrati pa prijaznost pozitivno deluje na naše telo, nam prinaša občutke veselja in moči.

Literatura

- Slivar, B. (2009): Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih: Povzetek. Ljubljana: SVIZ – Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije.
- Pečnik, M. (2010): Christina Maslach – guru managementa? Zbornik 7. festivala raziskovanja ekonomije in managementa. Koper – Celje – Škofja Loka.
- Toth, M. (2003). Zdravje, zdravstveno varstvo, zdravstveno zavarovanje. Ljubljana: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.
- Lešnik, R. (1982) Prosti čas: delo, človek, družba, vzgoja. Maribor. Založba obzorja.
- Nishij, K. (2012). Zdravljenje z dihanjem (št. 16). Begen založništvo. Brežice.
- Možina, S. (2002). Management: nova znanja za uspeh. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- Rižnik, V. (2022). Gibanje in zdrava prehrana – dva ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja učiteljev. Center za vzgojo, izobraževanje, usposabljanje, Velenje.

ČUSTVA, KI DAJO IN ČUSTVA, KI VZAMEJO

Povzetek: Šolski sistem od učiteljev zahteva raznovrstne vloge. Te pogosto presegajo njihove redne delovne obveznosti, kar lahko vpliva na njihovo zdravje. Poleg pedagoškega dela so učitelji zadolženi tudi za organizacijo in izvedbo šolskih prireditev. Te so nepogrešljiv del šolskega okolja. Predstavljajo pomemben stik med šolo ter lokalno skupnostjo. Posamezniki so ob rednem šolskem urniku večkrat letno vpeti v organizacijo dogodkov ter razpeti med učenci, sodelavci, starši in obiskovalci, med pričakovanji in odgovornostjo. Gre za intenziven ustvarjalni proces, ki zahteva svoj čas. Kljub pozitivnim vidikom lahko priprave in izvedba prireditev predstavljajo tudi stres za mentorje. Predstavila bom dejavnike, ki vplivajo na čustveno stanje učiteljev. Predlagala bom tudi prilagoditev delovnega okolja v navedenih okoliščinah.

Ključne besede: razširjen program v osnovni šoli, priprava šolskega dogodka, ustvarjalni proces, timsko delo, medsebojni odnosi, čustva

EMOTIONS THAT GIVE AND EMOTIONS THAT TAKE

Abstract: The school system requires from teachers to play a variety of roles. These often exceed their regular work obligations, which could even affect their health. In addition to pedagogical work, teachers are also in charge of organizing and implementing school events. These are an indispensable part of the school environment. They represent an important link between the school and the local community. They require intensive creative process that takes additional time and frequently exceeds the regular working hours of the teacher. Despite the positive aspects, the preparation and implementation of events can also be stressful for mentors. I will present the factors that affect the emotional state of teachers. Individuals are involved in the organization of events several times a year, along with the regular school schedule, and are torn between students, colleagues, parents and visitors, between expectations and responsibility. I will also propose measures to improve the working environment in these circumstances.

Keywords: extended programme in primary school, preparation of a school event, creative process, teamwork, mutual relationships, emotions

1 Uvod

Spodbujanje zdravja na delovnem mestu je ključnega pomena za zaposlene in uspešno delovanje zavoda. Postavila si bom nekaj vprašanj, na katera bom skozi prispevek skušala odgovoriti. Ali šolske prireditve prispevajo k spodbujanju duševnega zadovoljstva zaposlenih, k njihovi ustvarjalnosti, k čustvenemu izražanju in k medosebnemu povezovanju? Krepijo medosebne odnose zaposlenih v šolskem zavodu? Priprava in izvedba šolskega dogodka presega zgolj dobro opravljeno rutinsko nalogo, vključuje tudi čustveno stanje ter ustvarjalno zmožnost zaposlenih in neprecenljivo vzgojo mladih.

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova učitelja zavezuje k čim uspešnejši uresnitvi ciljev v učnem načrtu predmeta, ki ga poučuje. Hkrati pa je učitelj v osnovni šoli vpet v razširjen program šole, ki mu nalaga dodatna dela. Na to lahko pogledamo kot dodatne obveznosti ali pa priložnost, kjer učitelj učencu lahko da tisto, česar se na da vključiti v pouk pri rednih učnih urah. Pogosto samoumevno in spregledano je dejstvo, da ta čas pogosto preseže delovno obvezo učitelja in ni povezan z delovnim dnem, ampak postane način življenja, saj o svojem delu pogosto razmišljamo tudi v prostem času in v času dopusta. Gre za iskanje nenehnih novih poti, kako učencu ponuditi čim več priložnosti, ki naj jih spozna, doživi, razišče, se v njih preizkusi. To je najdragocenejša vez med učiteljem in učencem, ki ostane kot spomin na šolske dni. Sama si želim, da ta čas ne bi vodil v izgorelost učiteljev, ampak nas bi napolnjeval s pozitivnimi čustvi, v katerih bi našli zadovoljstvo poklica tudi takrat, ko bomo kakšno uro ali dan potrebovali notranjo spodbudo za opravljanje svojega dela.

2. Pomen čustev in ustvarjalnega mišljenja

SSKJ razlaga čustvo kot duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem. Gre za pomemben in nezaveden preplet dejavnikov, kot so: domišljija, igrivost, ustvarjalnost, natančnost, komunikacija, jasnost, zadovoljstvo, doslednost, sočutje, bližina, strpnost, tolažba, spontanost, vztrajnost, podpora, samozavest, red, previdnost, poštenost,

skrbnost, prilagodljivost, cilj, iskrenost, radost, sreča, navdih, odločnost, odgovornost, pogum, predanost, strast, svoboda, razumevanje, učenje ... Takšni dejavniki krepijo pozitivne vrednote, ki so cenjene, ampak ne tudi samoumevne. Vsi pa si v današnji družbi želimo empatičnih ljudi. Neprecenljivo delo opravljajo učitelji, ki o teh lastnostih z mladimi govorijo in stremijo k njihovim uresnitvam. Šolske prireditve, gledališke predstave, likovne razstave ali tematski dnevi omogočajo izražanje čustev, povezovanje skozi empatijo in spodbujajo ustvarjalno mišljenje na več ravneh – med učenci, med njihovimi starši, sama se bom v prispevku osredotočila na glavne akterje, ki dane okoliščine ustvarjajo, to so zaposleni.

- Čustveno izražanje: Dejavnosti, ki vključujejo umetnost ali zgodbe, ponujajo varen prostor za izražanje čustev, kar zmanjšuje stres in naj bi izboljšalo duševno zdravje učiteljev. Ta vpliva k zmanjšanju tesnobe in povečanju občutka sreče, predvsem zaradi ustvarjalnega izražanja in občutka pripadnosti skupnosti.

- Povezovanje skozi empatijo: Skupne aktivnosti spodbujajo razumevanje in povezanost med zaposlenimi, saj vključujejo čustveno interakcijo in sodelovanje. Skupinsko načrtovanje in izvedba prireditev ustvarjata okolje, kjer se zaposleni čutijo slišane in cenjene. Takšno ustvarjanje krepí timski duh in zmanjšuje stres. Šolske prireditve imajo velik potencial za krepitev zdravja zaposlenih, zlasti na področju dobrega počutja in spodbujanja ustvarjalnega mišljenja.

- Spodbujanje ustvarjalnega mišljenja: Sodelovanje v inovativnih projektih (kot so organizacija prireditev ali priprava kulturnih dogodkov) spodbuja divergentno mišljenje in iskanje novih rešitev, krepí občutek pripadnosti, kar tudi spodbuja ustvarjalnost. Številne zamisli ponudijo nove, nenavadne, drugačne rešitve. Udeležba pri neformalnih dejavnostih krepí občutek zadovoljstva in prispeva k boljšemu delovnemu vzdušju. Vpliv ima tudi na osebni razvoj posameznika, pri čemer sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi prireditev omogoča pridobivanje novih veščin in izboljšanje samozavesti.

Čeprav šolske prireditve ponujajo številne koristi glavnim akterjem, se pojavljajo tudi izzivi:

- časovne omejitve,
- kadrovske omejitve,
- materialne omejitve,
- stres.

3 Potek in izvedba šolskega dogodka

Prevzem organizacije šolske prireditve, tematskega dogodka

SSKJ prireditve razlaga kot javni dogodek, zlasti kulturni, športni, zabavni, proslavo pa kot slavnostno prireditev, navadno v čast kake obletnice, praznika. Prispevek govori o organizaciji javnega dogodka v šolskem okolju. Kdo je lahko organizator javne prireditve v šoli, ni eksplicitno zavedeno v šolskih pravilnikih. Praksa po šolah je različna. Zadana naloga vsekakor ni enostavna, zajema univerzalne sposobnosti organizacije vsakega učitelja in nujno je timsko sodelovanje. V trenutku, ko posameznik prevzame dodatno delo v razširjenem programu šole, to pomeni daljšo časovno in psihično obremenitev, odgovornost, večji stik s sodelavci ne glede na trenutno fizično in psihično stanje učitelja. Kot prednost vidim to, da je organizacija prireditve določena že v letnem delovnem načrtu šole za tekoče šolsko leto. Za nekoga je lahko to dodaten pritisk, za nekoga pa prednost, saj si delo lahko vnaprej razdeli glede na obveznosti. Tema prireditve je lahko povezana s strokovnim področjem učitelja, ki organizira prireditev ali pripravlja učence na nastop. Pomembno je, da učitelj ve, kaj želi sporočiti s prireditvijo in da vanjo vključi različne točke z različnih aktualnih področij.

Delo z viri, povezanih s tematiko prireditve

Dostop informacij je danes lažji kot kadarkoli. Pobrsniti velja tako po spletnih kot pisnih virih, kaj je bilo o temi že napisanega, prikazanega. V tej fazi lahko k sodelovanju povabimo učence, da tudi sami poiščejo ali ustvarijo kaj na izbrano tematiko. Učenci so dragoceni vir zamisli in aktualnih predlogov, ker izhajajo iz svojega izkušenskega sveta. Gre za časovno

zahtevno dejavnost, ki nas na koncu nagradi tako na spoznavni kot čustveni ravni. Navadno je to individualno delo učitelja, lahko pa tudi dejavnost v paru ali skupini s sodelavci, zunanjimi deležniki ali z učenci. Gre za najboljše časovna dejavnost učitelja, ki pripravlja dogodek, saj se navadno pripravi več scenarijev pred končnim izdelkom.

Povabilo k sodelovanju (sodelavci, učenci, drugi nastopajoči)

Poleg ljudi, ki boso nastopili v programu, je potrebno k sodelovanju povabiti še druge (gosti, morebitna tehnična ekipa, predstavniki medijev ...). Stik z ljudmi, ki bodo javno nastopili, lahko spremljajo pozitivna čustva, delitev odgovornosti, skupni cilj, lahko pa se pojavijo manj prijetna čustva, kot so zavrnitev sodelovanja, drugačna pričakovanja, neodzivnost ...

Posameznikovo vedenje, negativno razpoloženje lahko vpliva na skupino, zmanjšuje motivacijo dela vključenih.

Sestava besedila, bralne vaje, dramatizacija

Tvorba besedila predstavlja najvišjo kognitivno zmožnost ustvarjalca prireditve. Potrebno je iskanje novih oblik in načinov prikazovanja že obravnavanih tem. Pri tem so prisotni spoznavni procesi (predstavljanje, presojanje, odločanje, načrtovanje, ocenjevanje ...). Izziv predstavlja časovna omejenost dejavnost glede na obveznosti nastopajočih (npr. ena šolska ura v tednu). Sledijo dogovori in iskanje možnosti dodatnih vaj. Te občasno posežejo v rutino šolskega vsakdana in nekateri so ji bolj, drugi manj naklonjeni.

Ob tem je prisotno nezavedno razmišljanje o dogodku, ki lahko traja dalj časa.

Postavitev prireditve v prostor in izvedba dogodka

Pomembno je, ali je prireditev v zunanjem ali notranjem prostoru v šolskem okolju ali drugje. Potrebna je potrpežljivost in vztrajnost ter vračanje k že naučenemu. Lahko se odkrije neprilagojenost posameznika v skupini. Pomembna je naklonjenost k predlaganim spremembam. Lahko se pojavi kaj nepredvidljivega, takrat smiselno in razumevajoče odreagirajo vpleteni. Doživljanje, zaznavanje, odprtost za drugačne izkušnje je nujno. Ustvarjalni proces se konča z rezultatom celostnega procesa ustvarjanja.

Vtisi po nastopu, evalvacija nastopa

Sledi pogovor z nastopajočimi o poteku nastopa ter o čustvih, ki so jih zaznali ob javnem nastopanju. Gledalci izrazijo vtise po nastopu. Navadno vodja izrazi ustno zahvalo sodelujočim. Lepo je, če trud prepozna tudi vodja zavoda in drugi ter opaženo javno izrazijo. Po dogodku se navadno objavi prispevek in fotografije na šolski spletni strani ali drugje. Navadno gre za pozitivno izkušnjo odgovorne osebe pri izvedbi takšnega dogodka. Negativno vrednoteni dogodki pa imajo večji vpliv na posameznika kot pozitivno vrednoteni dogodki. Negativno razmišljanje ima lahko škodljive posledice. To lahko vodi v nizko samospoštovanje, depresijo, morda pa v motivacijo za nadaljnje delo, kjer bi popravili lasten neuspeh.

4 Pogled na lastno pot

Kot učiteljica slovenščine se z organizacijo šolskih dogodkov ali z mentorstvom učencem na javnih dogodkih srečujem že 20 let. Ob tem nikoli nisem pomislila na zdravje in okoliščine, ki privedejo do končnega rezultata. Jasno si predstavljam cilj in pot, ki me vodi tja. Gre za potrebo, ko čutimo, da bi jo poskusili uresničiti. Motiv je usmerjen k cilju, s katerim hočemo zadovoljiti potrebo. (Rot, 1973). Ta je povezana največkrat s pozitivnimi izkušnjami in čustvi, ki si jih delimo z nastopajočimi. To so čustva, ki dajo. Opažam pa, da se trendi družbe kažejo tudi med najmlajšimi. Jasno povedo, da nočejo nastopati z določeno osebo, (pre)hitro so zadovoljni z nastopom, težko se naučijo besedilo, si zapomnijo določene korake prireditve. To sodi med čustva, ki vzamejo. Tukaj vidim dragoceno priložnost za pogovor z učenci o empatiji, povezovanju, medsebojnem sodelovanju, ki nas vodijo do skupnega zadovoljstva ali dobro opravljene naloge. S tem učenci urijo svoje spretnosti in zmožnosti prilagajanja v družbo, v katero vstopajo. To pa je skupna točka mentorja učencem in organizatorja dogodka s sodelavci. Ključ do uspeha se skriva v notranji motivaciji, zaradi interesa in radovednosti se bomo ukvarjali z njo in vztrajali pri reševanju izzivih. Pozitivna čustva spodbujajo in

usmerjajo naše mišljenje in vodijo v zdrav, pomirjujoč odnos z ljudmi v danih okoliščinah. Tukaj tudi učitelj potrebuje sodelavce in ta povezanost je najlepši zgled učencem.

5 Predlogi za izboljšave

Osnova človekovega delovanja je razmišljanje, katerega največja ovira je zmeda, ki nastopi, kadar želimo vse stvari narediti naenkrat. V trenutku nas preplavijo čustva, informacije, logika, upanje in kreativnost. Pomembno je, da se osredotočimo na eno stvar naenkrat. (de Bono, 2005)

Ustvarjalnost in čustva, ki spremljajo izvedbo javnega dogodka, niso merljiva ne v času ne v financah ne v točkah za napredovanje učitelja. Sama vidim priznanje ustvarjalnemu procesu, ustvarjanju osebe in ustvarjalnemu produktu:

- s prilagoditvijo obveznosti zaposlenim, ki so aktivno vključeni v izvedbo dogodkov,
- s spodbudo in nagrajevanje v obliki izobraževanja na tem področju,
- z odprtostjo zavoda za sodelovanje z zunanjimi institucijami, posamezniki.

Zaključek

Čustva, kot so zadovoljstvo, navdušenje, veselje, pogum, ponos se prepletejo s čustvi, kot so skrb, ljubosumje, strah, jeza, razočaranje, žalost. Pomembno je, da učitelj prepozna paletu spremljajočih čustev v navedenih okoliščinah in razume dejavnike, ki vplivajo na njegovo počutje. Miselno-ustvarjalnemu procesu naj bi sledila fizična aktivnost, različne oblike sprostitev, tehnik, dovolj spanja, branje ... Šolske prireditve pozitivno vplivajo na zdravje zaposlenih, spodbujajo duševno zadovoljstvo zaposlenih. Ti dogodki zmanjšujejo stres in izgorelost, saj omogočajo svojevrstno sprostitev in odmik od vsakodnevnih obveznosti, izboljšujejo delovno klimo in motivacijo z vzpostavitvijo močnejših medsebojnih vezi.

Gre za posebno komunikacijsko dejavnost učitelja z učenci, sodelavci in drugimi. Vse terja svoj čas, trud, odprtost in ranljivost, pripravljenost graditi odnos z nekom, če je še tako različen od nas. Pomembno se mi zdi, da se je zaposleni zmožen ustaviti v različnih fazah ustvarjanja in prepoznati svoje občutke, opazovati svoje doživljanje in ravnanje.

Literatura

- Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2014). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Rostohar, M. (1965). Osnove socialne psihologije. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Rot, N. (1973). Obča psihologija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Šali, B. (1973). Osnove psihologije. Ljubljana: Dopisna delavska univerza.
- Opaka, M. (2008). Ustvarjalnost – proces, oseba in produkt: Pregled nekaterih odkritij o ustvarjalnosti v zadnjem desetletju. Društvo psihologov Slovenije: Psihološka obzorja.
- Metoda šest klobukov razmišljanja – kako bolj učinkovito izvesti sestanek. Pridobljeno s spleta 25. 2. 2025 <http://revijapanika.si/2020/08/20/metoda-sest-klobukov-razmisljanja-kako-bolj-ucinkovito-izvesti-sestanek/>
- Inge Breznik: Šolske prireditve: ustvarjalno polje sodelovanja. Pridobljeno s spleta 25. 2. 2025 https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2024/03/02_Dr_Inge_Breznik.pdf (20. 8. 2020)

SANACIJA ŠPORTNE POŠKODBE KOLENA IN POMEN MOTIVACIJE ZA VADBO

Povzetek: V prispevku opišemo nastanek in operativno sanacijo športne poškodbe kolena ter postopno okrevanje po tej operaciji. V okviru diagnosticiranja poškodbe opišemo specialistične preglede, kot sta npr. ultrazvok in magnetna resonanca. Na kratko opišemo tudi potek in prednosti manj invazivnega operativnega posega. V nadaljevanju osvetlimo tudi na možne zaplete, kot je npr. nevarnost vnetja zaradi vbrizganja hialuronske kisline. V fazi okrevanja raziščemo različne metode fizioterapije, kot so razgibavanje v vodi, suha vadba, stimuliranje z električnimi impulzi, refleksoterapija, akupunktura. V okviru možnosti za preventivno delovanje raziščemo pomen redne in uravnotežene vadbe. Posebej poudarimo pravilno in postopno ogrevanje pred telesno aktivnostjo in ohlajevanje po telesni aktivnosti kot preventivni ukrep pred poškodbami.

Ključne Besede: športna poškodba, operacija meniskusa, postopno okrevanje, preventivni ukrep pred poškodbami, motivacija.

REHABILITATION OF SPORTS KNEE INJURIES AND IMPORTANCE OF MOTIVATION FOR EXERCISE

Abstract: In this article, we describe the occurrence and operative rehabilitation of a sports knee injury, as well as the gradual recovery after this operation. As part of diagnosing the injury, we describe specialist examinations, such as ultrasound and magnetic resonance. We also briefly describe the course and advantages of a less invasive surgical procedure. In the following, we also shed light on possible complications, such as the risk of inflammation due to the injection of hyaluronic acid. During the recovery phase, we explore various physiotherapy methods, such as exercise in water, dry exercise, stimulation with electrical impulses, reflexotherapy, acupuncture. As part of the possibilities for preventive action, we explore the importance of regular and balanced exercise. We especially emphasize correct and gradual warming up before physical activity and cooling down after physical activity as a preventive measure against injuries.

Keywords: sports injury, meniscus surgery, gradual recovery, preventive measure against injuries, motivation.

1 Uvod

Že od nekdaj velja - zdrav duh v zdravem telesu. Najbolj naravna oblika gibanja je hoja. Če hojo le nekoliko pospešimo, že tečemo. Angleški izraz za lahen tek je tudi »jogging«. Hodi-mo lahko v osnovi tudi brez rekvizitov, vendar predvsem v sodobnem času za posamične stile hoje uporabljamo tudi pripomočke (npr. palice za nordijsko hojo, planinske palice in planinske čevlje za izlet v hribe). Za tek v bistvu potrebujemo minimalno opremo – prim-erne športne copate, majico in hlače iz hitrosuščega materiala. Bombažna obleka se počasi suši in je za tek manj priporočljiva. Tek je izjemno priljubljen, med drugim tudi zato, ker ne potrebujemo »igrišča«, ampak se lahko odpravimo na tek tudi po manj prometni cesti, po vsaki »kozji stezici«, po makadamu, po travnati stezici, po naravnih sprehajalnih poteh. Možnosti je zares mnogo, omejeni smo le z lastno kreativnostjo.

Kako pravilno tečemo? Pri tekaškem koraku je poglavitno, da se dotaknemo tal najprej s peto, nato pa maso telesa prenesemo proti prstom. Odrinemo se s sprednjim delom stopala. Hrbet je pri teku čim bolj vzravnán, ramena odprta. Roke so sproščene in spremljajo gibanje nog. Za rekreacijski tek velja, da je dober tempo tak, pri katerem se lahko še brez težav pogovarjamo. (Galloway, 2003) Predvsem za ljubiteljske tekače je odlična tehnika »fartlek«. Gre za igrivo izmenjavanje intervalov lahnega teka in hoje. (Galloway, 2003) Na ta način ostanemo zbrani, ne utrudimo se preveč, vadba je bolj dinamična in s tem zanimiva. Tudi enakomeren tek za ljubitelje ni dolgočasen, saj lahko tačas sami s sabo prediskutiramo mar-sikateri problemček iz vsakdanjega življenja. Na ta način med tekom lahko tudi meditiramo in vadba postane še bolj popolna, ker naenkrat krepimo telo in duha.

2 Preventiva za zdrave kosti, mišice in sklepe

Če začutimo, da nas določena mišica ali sklep boli, je to lahko dobrodošlo. Če smo

pravočasni, lahko preventivno zmanjšamo raven obremenitve. To seveda ne pomeni, da bi dejavnost v celoti opustili. Na ta način bil le nazadovali in kmalu prišli iz forme, za katero smo se trudili. Če je v določenem časovnem obdobju nek del telesa bolj izpostavljen in bi ga lahko poškodovali, je priporočljivo, da intenzivnost vadbe znižamo oziroma razmislimo tudi o spremembi oblike vadbe. V primeru težav s koleno je smiselno opustiti vse take načine vadbe, kjer je dosti sprememb smeri ali poskokov (kot npr. nogomet, košarka, smučanje). Stopnjo obremenitve mišic in sklepov lahko prilagodimo na mnogo različnih načinov:

- Na začetku vadbe se primerno ogrejemo:

S postopnim ogrevanjem pred vadbo segrejemo mišice in jim povečamo prožnost, na ta način telo pripravimo na vadbo. Ogrevanje je pomembno še posebej zato, ker preprečuje morebitne poškodbe mišic in vezi. Preventiva je boljša kot kurativa. Tako je najbolje, da se morebitnim poškodbam izognemo ali pa jih preprečimo. Kako se ogrejemo za tek? V ta namen lahko najprej počasi, nato hitreje hodimo. Ko je hoja hitra, lahko polagoma začnemo teči. (Widgerowitz idr., 2009)

- Raztezanje in ohlajevanje po vadbi:

Glavni vzrok za poškodbe mišic, zvine in vnetja kit je (še posebej pri starejših) zmanjšana prožnost in gibljivost. Zelo je pomembno, da se po vadbi raztegnemo in postopoma ohladimo. Izpopolniti moramo tudi tehniko vadbe. Slabo poznavanje ustrezne tehnike vadbe ima za posledico povečanje tveganje za poškodbe. Kako se ohlajamo pri teku? Tudi zaključek teka je pomemben. Zmanjšamo intenzivnost teka in preklopimo v hojo. Hodimo, dokler pospešen srčni utrip ne postane običajen. Opazujemo tudi dihanje, ki se mora polagoma umiriti. Dokler je telo še segreto, se je priporočljivo še dodobra raztegniti. (Widgerowitz idr., 2009)

- Okrepimo mišice, ki delujejo kot opora za sklepe:

Močne in uravnotežene mišice podpirajo obremenjene sklepe. Če trenutno še nimamo primerne kondicije, začnimo raje počasi in postopoma. Ko bomo počasi pridobivali večjo moč, lahko nekoliko zvišamo tudi intenzivnost vadbe. (Widgerowitz idr., 2009)

- Kupimo ustrezno obutev, čeprav je nekoliko dražja:

Obutev je najpomembnejši del športne opreme. Kakovostni športni copati so pri teku še posebej pomembni. Od ustrezne obutve je odvisna opora. (Widgerowitz idr., 2009) Če ne znamo izbrati ustrezne obutve, se posvetujemo z izkušenim prodajalcem, ki bo znal presoditi in izmeriti, ali potrebujemo kakšno korekturo (pronacija, supinacija) in kakšno vzmetenje potrebujemo za naše cilje. Rekreativci uporabljamo bolj podložene športne copate, tekmovalci pa zelo lahke in komaj kaj podložene modele športnih copat. Ti »tekmovalni« modeli so lahko za nevesčega rekreativca zelo nevarni, saj ob premočnem udarjanju posebej ob trde podlage (npr. asfalt) prenašajo udarce na sklepe in na hrbtenico. Ni vredno, da za nekaj sekund razlike v rezultatu teka tvegamo tovrstne poškodbe. Izberimo obutev, ki se dobro prilega in ki je optimalna za naš nivo teka. Dodati velja, da je za tek na dolge proge (npr. mali maraton 21 km) že potrebno računati na oteklino utrujene noge in izbrati vsaj pol številke ali celo številko večje športne copate kot za vsakdanjo obutev. Tak športni copat mora imeti seveda dober oprijem čez nart, ker prsti nikakor ne smejo zadevati ob konico copata.

- Preverimo teren za trening ali za rekreativno tekmo:

Tek po travi ali makadamu kolke in kolena obremeni dosti manj kot pa tek po asfaltu. Na neurejenih poteh, kot so npr. gozdne poti, je treba po drugi strani računati z nevarnostjo zvina gležnja. Prav tako so nevarne udarne jame na makadamu, če jih spregledamo in nerodno pristanemo na neravnih tleh. Omeniti velja tudi nevarnost zdrsa v primeru, da je proga mokra in spolzka. (Widgerowitz idr., 2009) Za primer lahko omenimo nevarnost spusta z Golovca na vsakoletnem Teku trojk maja meseca.

3 Poškodbe - kurativa

Včasih pa do poškodbe vendarle pride, takrat je za preventivo prepozno, lotiti se moramo kurative. Poškodbe kolena se lahko zelo razlikujejo glede na starost in glede na vrsto športa

oziroma vadb. Težave so redkejšje v zgodnjem otroštvu. Pri nekaterih osebah lahko včasih neprijetne občutke povzroči že nagla rast, na srečo take neprijetnosti ponavadi brez posebnih posledic izzvenijo čez nekaj tednov ali mesecev, ko se sklepi prilagodijo rasti. (Sperryn, 1994) Najbolj pogoste poškodbe kolena pri mlajših osebah so pretrganje meniskusa ali poškodbe vezi. Te poškodbe so praviloma povezane s športom. Pri starejših gre lahko za posledice dolgotrajne obrabe meniskusa, torej za kombinacijo natrganja meniskusa v kombinaciji z obrabo hrustanca. Tudi zlomi v sklepu so pogostejši pri starejših, ker imajo te osebe v povprečju šibkejšje kosti. (Sperryn, 1994)

Sledi medicinska razlaga poškodbe meniskusov - meniskusa sta hrustančni ploščici polmesečaste oblike. Ploščici se lahko natrgata ali strgata. Znaki poškodbe se včasih kažejo kot le rahla bolečina. Pri večjem pretrganju meniskusa pa pride do otekline in do močnejših bolečin. V hujših primerih je lahko koleno zelo boleče ali celo zaskočeno (sindrom boleče zagozdenega kolena). Poškodbe stranskega meniskusa je težje ugotoviti ravno zaradi zmerne bolečine. Sklep lahko še vedno funkcionira. Normalne rentgenske slike pri diagnosticiranju ne pomagajo prav veliko. (Sperryn, 1994)

Pomembno vlogo pri uspešnem diagnosticiranju poškodbe meniskusa in določitvi obsega poškodbe ima magnetna resonanca kolena (v nadaljevanju MR). MR je neinvazivna preiskava, ki uporablja močne magnete in radijske valove za ustvarjanje podrobnih slik notranje strukture kolenskega sklepa. Ta tehnika omogoča pridobitev visoko kontrastnih slik mehkih tkiv, kosti, hrustanca, vezi ter drugih struktur v kolenskem sklepu. MR je diagnostični postopek, ki temelji na resonanci vodikovih ionov v močnem magnetnem polju (ne na rentgenskih žarkih). Da bi dobili čim natančnejšo in jasnejšo sliko notranjosti telesa, pacienta pri MR namestijo v udobno sodobno napravo s statičnim magnetnim poljem. Signali radiofrekvenčnih valov na računalniku s pomočjo programa oblikujejo sliko dogajanja v telesu, na osnovi katere lahko oblikujejo diagnozo. (Dvorec Lanovž, 2025)

MR je kot metoda, pri kateri ni potrebno obsevanje, najbolj primerna za slikanje mehkih tkivnih struktur in krvnih žil, saj zaradi možnosti visoke diferenciacije zdravniki dobijo še natančnejšo in jasnejšo sliko ne le tkivnih struktur, ampak tudi njihovih funkcij. Po slikanju z MR lahko zelo dobro ločijo med mišicami, vodo ter maščobo, medtem ko za diagnostiko kosti za najbolj optimalne rezultate priporočajo preiskavo CT (kontrastna tomografija).

Operacija - artroskopija

Artroskopija ali notranji pregled kolena z osvetljenim instrumentom je močno izboljšal točnost diagnosticiranja. Če ni očitnih znakov poškodbe meniskusov, je priporočljivo pred posegom ojačati štiriglave stegenske mišice in na ta način poskrbeti za primerno oporo kolenu. Včasih so odstranili celo do 40 odstotkov nepoškodovanih meniskusov. Odstranjevanje meniskusov na žalost povečuje možnost, da se v starosti razvije artritis, zato ga priporočajo le, če gre v resnici za strgan hrustanec.

Pri sodobni posegih lahko poškodovane oz. strgane delce meniskusa odstranijo tudi delno. V ta namen uporabijo operacijski artroskop in se tako izognejo večjemu posegu v kolenski sklep. Posledično je pričakovan čas okrevanja hitrejši. Fizioterapevtske vaje po operaciji meniskusov moramo dosledno izpeljati od začetka do konca. Uspešna rehabilitacija temelji na začetni zmerni obremenitvi in postopnemu naraščanju težavnosti vaj in obremenitve pod strogim nadzorom izkušenega fizioterapevta. Če tega ne opravimo na ustrezen način, lahko ostane koleno prešibko, v takem primeru so zelo možne ponovitve poškodb. Takojšnja rehabilitacija prepreči sicer neizogibno propadanje mišic in izgubo moči, ki sta posledici počitka in imobilizacije.

4 Rehabilitacija po operaciji

Metoda TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) je učinkovita predvsem pri terapiji akutnih in kroničnih bolečinskih stanj. Aparat TENS oddaja električne impulze različnih oblik in frekvenc. Terapevt (ali npr. partner, če terapijo izvajamo samostojno doma) prilagodljive elektrode prilepi neposredno na boleče mesto oziroma na najbližje živčevje.

Električni impulzi ovirajo prenos bolečinskega signala z mesta bolečine v možganski predel za občutenje bolečine, hkrati pa povzročajo izločanje snovi, ki zmanjšuje bolečino. TENS metoda zelo pomaga pri zmanjševanju bolečine, vedeti moramo le, kakšna intenzivnost delovanja bo ustrezala pri posamičnem statusu poškodbe, ki jo saniramo. Pomaga tudi širok nabor možnih nastavitev aparata, tako lahko naravni potek zdravljenja podpremo z različnimi kombinacijami elektroimpulzov. (Videnšek, 2025)

Metoda EMS (Electrical muscle stimulation) je metoda treninga, ki uporablja električne impulze za stimulacijo mišic. Med vadbo se elektrode namestijo na specifične dele telesa in povzročajo dodatne vibracije. Posebnost je, da trening traja samo 20 minut. EMS je zelo dobra metoda za sproščanje mišične spazme (krčev) in pomoč pri raztezanju mišic. Potrebno je upoštevati, da metoda EMS ne more pokriti večje prizadete površine, ampak učinkuje samo lokalno na manjši sklop mišic. Nekateri ljudje slabo prenesejo EMS metodo med akutno bolečino. (Videnšek, 2025) Refleksotrapija je naravna in dopolnilna terapevtska metoda. Po želji jo uporabljamo vzporedno s klasično medicino, v nobenem primeru pa ne more nadomestiti uradne zdravniške diagnoze in zdravljenja. Pri refleksoterapiji se izvaja pritisk na refleksne točke na stopalu ali dlani. S stimulacijo teh refleksnih točk naj bi se povečal energijski pretok.

Akupunktura je zdravilska metoda, ki temelji na zabadanju iglic v akupunkturne točke. Temelji na teoriji akupunkturnih meridianov, ki potekajo vzdolž telesa in po katerih naj bi se pretakala življenjska energija čí. Ime izhaja iz latinskih besed aku (igla) in »pungere« (zabosti). Sama metoda je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine in velja za enega najstarejših postopkov zdravljenja nasploh. V 20. stoletju sodi med alternativne metode zdravljenja, kar pomeni, da za njeno učinkovitost ni objektivnih dokazov in da njena teoretska podlaga nima osnove v sodobnem znanju o naravoslovju. (Wikipedija, 2025)

Za boljše okrevanje priporočajo injekcije hialuronske kisline. Le-te bolečin ne odpravijo trajno, pogosto pa pripomorejo k boljšemu in hitrejšemu okrevanju. Ta snov je naravni sestavni del tekočine v kolenu in v njem deluje kot mazivo. Z vbrizgavanjem dodatne hialuronske kisline naj bi zmanjšali trenje in zavirali vnetja in zmanjševali oz. odpravljali bolečine. (Liebscher-Bracht in Bracht, 2021)

V približno polovici opravljenih raziskav vbrizganje ni povzročilo omembe vrednega blagodejnega učinka. Druga polovica raziskav je sicer poročala o protibolečinskih učinkih injekcije, vendar le za zelo omejen čas. Težav s kolonom s tem posegom ni uspelo v popolnosti urediti. Sodelavci zdravstvenega centra Harding za oceno tveganj za zdravje na Inštitutu Max Planck v Berlinu niso mogli dokazati trajnih protibolečinskih učinkov terapije z injiciranjem hialuronske kisline. (Liebscher-Bracht in Bracht, 2021)

V okviru navedene raziskave po poteku nekaj mesecev ni bilo več možno zaznati nobenih izboljšav glede na paciente, ki niso bili deležni hialuronskih injekcij. Hkrati pa možna tveganja, ki bi bila povezana s hialuronskimi injekcijami, doslej niso bila zadovoljivo raziskana in jih posledično močno podcenjujemo. V predelu injicirane hialuronske kisline se lahko na primer posledično pojavijo alergije ali celo okužbe. Zapleti so sicer redki, a zelo neugodni. S tem so bolniki običajno premalo seznanjeni. (Liebscher-Bracht in Bracht, 2021)

5 Moja izkušnja

Z načrtno rekreacijo sem se začel ukvarjati takrat, ko sem opazil, da se premalo gibljem. Prvih nekaj let sem prisegal na kolesarjenje, kasneje pa sem preklopil na tek. Razlog je bil sprva predvsem časovne narave. Glavni sezonski cilj kolesarjenja je bil tiste čase maraton Franja. Prekolesariti je bilo treba več kot 150 km. Če drugega ne, mora kolesar tačas nekaj ur sedeti na relativno neudobnem sedežu. Kdor tega ni navajen, lahko dobi neugodne odrgnine. Da sem opravil povprečen »krajši« trening na kolesu, sem porabil vsaj 1-2 uri.

Ko sem se odpravil na tek, je za jutranji krajši trening zadostovalo že 30-40 minut. Med sezono sem tekal približno 3-4x na teden, čez zimo pa sem prekinil cikel za 2-3 najbolj mrzle mesece. V glavnem sem treniral za nastope na daljših tekih, največkrat je šlo za mali maraton

21 km.

Poškodba kolena se je pokazala povsem nepričakovano. Po enem od nastopov, spet je šlo za mali maraton, sem opazil, da imam zatečena kolena. Med tekom nisem imel omembe vrednih težav, tekla sva skupaj s prijateljem, tempo je bil umirjen, za rezultat ca. 2:40. Oteklina je vztrajala nekaj dni in dala slutiti, da nekaj ni v redu. Po osnovnem zdravniškem pregledu pri osebni zdravnici je sledila serija specialističnih pregledov, pri čemer rentgen in ultrazvok nista pokazala nobenega vzroka. Šele pregled z magnetno resonanco je potrdil, da gre za resno poškodbo meniskusa in da bo treba na operacijo levega kolena. Desno koleno vsaj takrat še ni bilo tako zelo prizadeto.

Najprej so me napotili na rentgen, vendar ta ni pokazal nobene posebnosti. Težava pri zaporednem diagnosticiranju je ta, da vse preiskave ne pokažejo vseh sprememb stanja. Vsak pregled na žalost odloži diagnostiko še za nekaj tednov ali mesecev v bodočnost.

Naslednji je bil na vrsti ultrazvočni pregled. Ultrazvočna preiskava mišično-skeletnega sistema je standardni diagnostični postopek na področju obravnave poškodb in obolenj gibal. Največkrat ultrazvočno pregledujejo ramenske in kolenske sklepe. Tudi ultrazvok kolena ni pokazal nobenih specifičnih vzrokov za težave.

Šele v tej fazi sem dobil napotnico za magnetno resonanco kolena. Vendar sem moral čakati na vrsto več mesecev. Magnetna resonanca je potrdila sum na poškodbo meniskusa. Tako sem šele po nadaljnjih 18 mesecih končno pričakal datum za operacijo. Od prvih težav in suma na poškodbo kolena so tačas minila že več kot 3 leta. Artroskopija z lokalno anestezijo je potekala gladko oziroma rutinsko, brez posebnosti.

Sledila je rehabilitacija, ki je bila počasna, a uspešna. Kmalu sem lahko začel spet delati. Najtežje je bilo spuščanje po stopnicah, več mesecev je minilo, preden sem lahko spet prestopal po »dve stopnici«. Vmes sem moral mnogokrat prepoloviti korak in se premikati po eno samo stopnico naenkrat.

Na kontrolnem pregledu približno 18 mesecev po operaciji mi je operater ponudil možnost vbrizganja hialuronske kisline. Po njegovih dotedanjih izkušnjah so športniki, ki jim je vbrizgal hialuronsko kislino, hitreje in bolje okrevali. Za nazaj lahko ugotovim, da se nisem zavedal tveganja pri tem postopku. Pod vtisom uspešnih primerov sem se odločil za samoplačniško injiciranje hialuronske kisline na obeh kolenih. Na žalost je predvsem na prizadetem kolenu prišlo do močne reakcije, ki se po navedbah zdravnikov pojavi le pri 2-3% pacientov. Zaplet je bil moteč, stresen in boleč. Moral sem ponovno v bolniški stalež, ker zaradi otekline nisem mogel več po stopnicah. Po treh tednih močne otekline se je operater odločil za punktiranje, nakar je oteklina splahnela. Šele zatem se je stanje zelo počasi začelo popravljati, ampak le s težavo in postopoma. Na žalost sem sem tako izgubil dodatnih ca. 6 mesecev, preden sem vsaj približno spet prišel na prejšnjo raven gibljivosti in kondicije. Kot stranski učinek se je pojavil sum na globoko vensko trombozo, ki so ga na srečo ovrgli. Operacija in predvsem zaplet z otekanjem zaradi hialuronskih injekcij je še nekoliko pospešila slabšanje že tako načetega venskega sistema leve noge. Magnetna resonanca je pokazala, da glavna venska žila v najmočnejšem delu (za operiranim kolonom) v premer meri več kot 8,5 mm, kar je mnogo preveč (normalna dimenzija te vene je do 3 mm). Tako sem prišel še v vrsto za operacijo krčnih žil. Glede celovite rehabilitacije naj dodam še to, da zelo dobrodejno deluje 1-2 tedensko nadzorovano okrevanje v toplicah, kjer ekipa strokovnjakov določi program zaporednih terapij za vsak dan posebej. Praviloma je vključena tudi redna vadba v bazenu. Operater in fizioterapevtka sta vsekakor priporočala tak način. Težava pa je v tem, da vsakomur ne predpišejo take vrste zdravljenja. Sam recimo nisem mogel dobiti ustrezne napotnice za zdraviliško zdravljenje oziroma bi bilo to eventuelno možno šele po preteku ca 15 mesecev od operacije. To pa bi bilo že dosti prepozno glede na pričetek dela, ki je bil že nekaj tednov po operaciji.

Zaključek

Vadba vsaj 3x na teden je zelo dobrodošla. Glede ciljev bodimo vztrajni, potrpežljivi in pa-

zimo, da ne pride do poškodb. Motivacija pri vadbi je zelo pomembna - ne glede na to, ali gre za motivacijo za vsakdanje treninge, ali pa za motivacijo, kako čim prej okrevati. Vzrode in izzive motivacije podrobneje predstavim na predavanju.

Literatura

- Widgerowitz, C., Preston P., Hickin, L., Perring, M., Wooley, N., Hunter, F. (2009). Zdrave kosti, mišice in sklepi. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- Liebscher-Bracht, R., Bracht, P. (2021). Koleni: odpravite bolečino sami. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- Sperry, N., (1994). Šport in medicina. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Galloway, J. (2003). Od jogginga do maratona. Ljubljana: Grahovac & Co.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.
- <http://www.jeffgalloway.com/training/run-walk/>
- <https://www.dvorec-lanovz.si/storitve/radioloska-dijagnostika/magnetna-resonanca-mr/>
- <https://www.simonavidensek.si/storitve/elektroterapija-interferenca-diadinamski-tokovi-tens/>
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Akupunktura>
- <https://365.rtvsl.si/arhiv/dokumentarci-izobrazevalni/174403923>

USPEŠNO NAD STRES S TEHNIKAMI SPROŠČANJA

Povzetek: Stres je vseprisoten pojav v sodobnem življenju, ki vpliva na naše telesno in duševno zdravje in ima lahko tako negativne kot pozitivne učinke na posameznika. Sodobni življenjski slog, ki vključuje hiter tempo in različne obveznosti, pogosto povzroči povečanje stresa. Pomembno je, da se naučimo z njim spoprijeti, ga obvladovati in zmanjšati njegove negativne posledice. Pri tem so nam lahko v pomoč različne sprostitevne tehnike, kot so dihalne vaje, progresivna mišična sprostitve, vizualizacija, aromaterapija in druge, s katerimi lahko učitelj prepreči izgorelost ali zmanjša vsakdanji stres na delovnem mestu.

Ključne besede: stres, tehnike sproščanja, dihalne vaje, progresivna mišična sprostitve, aromaterapija, telesna aktivnost

SUCCESSFULLY MANAGING STRESS WITH RELAXATION TECHNIQUES

Abstract: Stress is an omnipresent phenomenon in modern life that affects both our physical and mental health and can have both negative and positive effects on an individual. The modern lifestyle, which includes a fast pace and various obligations, often leads to increased stress. Chronic stress is associated with serious health problems. It is important to learn how to cope with it, manage it, and reduce its negative consequences. Various relaxation techniques, such as breathing exercises, progressive muscle relaxation, visualization, aromatherapy and others, can help in this process, allowing teachers to prevent burnout or reduce everyday stress in the workplace.

Keywords: stress, relaxation techniques, breathing exercises, progressive muscle relaxation, aromatherapy, physical activity

1 Uvod

Stres je vsakodnevni pojav, ki vpliva na naše telesno in duševno počutje. Sodobni način življenja, ki vključuje hitri tempo, zahteve na delovnem mestu, družinske obveznosti in druge oblike pritiskov, pripomorejo k povečanju stresa v življenju posameznika. Učitelji se pogosto počutimo ujete v težke situacije. Administrativna opravila, organizacija dogodkov, zahteve staršev, učencev, tudi sodelavcev od nas zahtevajo veliko časa in energije. Ker smo pogosto izpostavljeni velikim obremenitvam, tako čustvenim kot fizičnim, je redno sproščanje nujno za preprečevanje izgorelosti in ohranjanje zdravja. Predstavila bom, kaj stres dejansko je, kako vpliva na naše telo in misli, ter predstavila nekaj tehnik sproščanja, ki nam lahko pomagajo obvladovati stres. S člankom želim povečati ozaveščenost o stresu med učitelji, predvsem pa pokazati, kako lahko z enostavnimi pristopi izboljšamo svoje počutje in preprečimo nastanek hujših bolezni.

2 Stres – sodobna kuga, ki ji le malokdo uspe uiti

Stresnim situacijam se ne moremo izogniti, saj se z njimi srečujemo vsakodnevno. Ravno zato je pomembno, da se naučimo, kako se z njim spoprijeti. Treba je torej znati živeti s stresom. Stres je fiziološki in psihološki odziv na spremembe ali izzive v življenju, ki zahtevajo prilagoditev ali soočanje z njimi. To je lahko posledica različnih dejavnikov, kot so osebni, poklicni ali socialni pritiski. Dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki. Doživetje stresa je odvisno od posameznikove osebnosti, izkušenj in okoliščin. Določen dogodek za nekoga predstavlja stres, za drugega pa dobrodošlo spodbudo (Dernovšek, Sedlar Kobe, Tančič Grum 2019, str. 10). Ščepec stresa ne škoduje. Za normalno življenje je potrebna določena količina stresa, težava pa nastane, ko je stresnih situacij za posameznika preveč, so preveč zgoščene, intenzivne ali trajajo predolgo. Vsakdo od nas ima osebno mero za to, kdaj je stresa ravno prav in kdaj preveč. Ko stres traja dalj časa, lahko postane kroničen, kar pomeni, da vpliva na telo in um skozi daljše obdobje. Kronični stres je povezan z večjo verjetnostjo za razvoj resnih zdravstvenih težav. Stres vpliva tako na telo kot na čustva. Naš organizem je v resnici ustvarjen za odzivanje na kratkotrajni stres, ne pa za delovanje s povišano ravno hormonov

v daljšem časovnem obdobju. Na vsak stresen življenjski dogodek (kot so izguba službe, smrt bližnjega, prometna nesreča, nakup stanovanja, poroka, rojstvo otroka, razveza itd.) se ljudje odzovemo z močnimi čustvi. Pri negativnih dogodkih so ta čustva lahko žalost, nemoč, tesnoba, jeza in strah, medtem ko pri pozitivnih dogodkih prevladata veselje in pričakovanje. Stres je torej lahko pozitivno ali negativno naravnan, odvisno od tega, kako ga zaznamo in kako se nanj odzivamo. Ko nek dogodek ali situacija sproži pri posamezniku močne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu ter ko stres, ki spremlja ta dogodek, povzroči občutek ohromljenosti in škoduje posamezniku, govorimo o negativnem stresu (Dernovšek, Sever, Jeriček Klanšček, 2012, str. 11). Negativni stres je vrsta stresa, ki ima negativne posledice za naše telesno in duševno zdravje. Ko je stres premočan ali predolg, lahko povzroči občutke preobremenjenosti, utrujenosti, tesnobe ali frustracije. Kronični distress lahko pripelje do resnih zdravstvenih težav, kot so bolezni srca, visok krvni tlak, prebavne težave in težave z duševnim zdravjem, vključno z depresijo in anksioznostjo.

Ker odrasli na delovnem mestu preživimo približno tretjino svojega življenja, le-to predstavlja pomemben del človekovega življenja. Občasno doživljanje stresa na delovnem mestu je nekaj običajnega. Tina Ažman (2017, str. 15–16) navaja deset dejavnikov stresa pri učiteljih:

1. interakcija med učiteljem in učencem (agresivnost učencev, disciplinski problemi, vzdrževanje discipline ...),
2. organizacija in vodenje šole (podpora sodelavcev in ravnatelja, komunikacija med sodelavci ...),
3. natrpanost razredov (preveliko število učencev za posameznega učitelja),
4. spremembe v vzgoji in izobraževanju (novi učni načrti, nove učne oblike/metode, novi učbeniki ...),
5. vrednotenje učiteljevega dela (visoke zahteve in pričakovanja staršev, vrednotenje dela s strani inšpektorja, ravnatelja),
6. težave z vodenjem (delovne skupine, aktivni),
7. slab status učiteljskega poklica (družbeno nespoštovanje, manjše možnosti napredovanja, nizka plača),
8. nadomeščanje (zaradi odsotnih sodelavcev),
9. možnost izgube službe (zaradi nižjega števila vpisanih učencev),
10. nejasna, spreminjajoča se vloga učitelja.

Stres ima lahko širok spekter učinkov na naše telo in duševno zdravje ter vodi v različne motnje (Dernovšek, Sever, Jeriček Klanšček 2012, str. 8):

- prebavne motnje: čir, driska, zaprtost, izguba teka, pretirana ješčnost, zgaga, slabost, bruhanje;
- motnje srca in ožilja: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa;
- motnje imunskega sistema: revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, nekatera rakava obolenja, alergije;
- motnje mišičnega sistema: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu;
- motnje dihal: pogosti prehladi, astma;
- duševne motnje: zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija.

Ko se soočimo s stresno situacijo, ki jo zaznamo kot grožnjo, naše telo sproži reakcijo, znano kot "boj ali beg". Gre za eno izmed osnovnih in najbolj instinktivnih reakcij telesa, ki je bila v preteklosti ključna za preživetje, saj je omogočila hitre odločitve o tem, ali naj se posameznik bori za svojo varnost ali pobegne iz nevarnosti. Ta hitra reakcija je namenjena reševanju življenja oz. reševanju iz nevarnosti. Da bi nam mišice v telesu omogočile boj ali beg, se ob nevarnosti aktivirajo. Pomembno je, da tej reakciji sledi sprostitvena reakcija, ki vključuje počasnejše dihanje, umirjeno bitje srca in občutek ugodja (Dernovšek, Sedlar Kobe, Tančič Grum, 2019, str. 14–20).

3 Sprostivne tehnike

Ljudje, ki sprostitvene reakcije ne razvijejo spontano, se je lahko naučijo. Načrtno sprostitveno reakcijo predstavljajo različne tehnike sproščanja. Za obvladovanje stresa je pomembno, da uporabimo različne tehnike sproščanja, ki nam pomagajo umiriti telo in um, povečati občutek nadzora nad situacijo in zmanjšati negativne učinke stresa. Načinov sprostitve je več, opisala bom le nekatere:

3.1 Dihalne vaje

Enostavne dihalne vaje, kot je globoko trebušno dihanje, so izjemno učinkovite pri sproščanju napetosti in zmanjšanju stresa. Temeljijo na nadzoru dihanja, ki omogoča boljše povezovanje telesa in uma ter sprostitev živčnega sistema. S počasnim in globokim dihanjem lahko uravnamo srčni utrip, znižamo krvni tlak in pomirimo živčni sistem. Dihalne vaje so preproste, a zelo učinkovite, in jih lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli, ko začutimo potrebo po sprostitvi. Metoda 4-7-8: Za to vajo poiščemo miren prostor, kjer se lahko postavimo v udoben položaj. Lahko sedimo ali pa se udobno uležemo in povsem sprostimo. Najprej sprostimo čeljust in ustnice, naj gredo rahlo narazen. Povsem izdihnemo skozi usta. Usta nato zapremo, počasi vdihnemo skozi nos in v mislih štejemo do štiri. Za 7 sekund zadržimo dih. Ponovno izdihnemo skozi usta, pri čemer naj izdih traja 8 sekund. Pozorni moramo biti na trebušno dihanje. Ta postopek ponovimo vsaj štirikrat oziroma jo ponavljamo, dokler se popolnoma ne sprostimo.

3.2 Progresivna mišična sprostitev (PMS)

Slivar (2009, str. 11–12) kot enega od ukrepov za obvladovanje stresa navede PMS. Ta tehnika sproščanja vključuje napenjanje in sproščanje različnih mišičnih skupin po telesu, da bi povečali zavedanje telesnih napetosti in jih zmanjšali. Ta metoda pomaga pri zmanjševanju telesnih simptomov stresa in napetosti. Napetost v mišicah najprej namerno za nekaj sekund povečamo, nato pa jo sprostimo in občutimo olajšanje.

Primer: Stisni dlani rok v pest in napnite mišice rok. Zadrži napetost v dlaneh in rokah za nekaj sekund (5–10), nato pa jih počasi sprosti in občuti lahkotnost in sprostitev v teh mišicah. Tako naredimo za vsako posamezno skupino mišic posebej.

3.3 Vizualizacija v obliki odmora

Vizualizacije v obliki odmora so način sprostitve, ki vključuje uporabo mentalnih slik in domišljije za ustvarjanje občutkov miru, podobno kot bi dosegli z dejanskim fizičnim počitkom ali odmori. Vizualizacija v tem primeru omogoča telesu in umu, da si odpočijeta, četudi se nahajamo v stresnem okolju ali v obdobju, ko ni možnosti za fizični počitek.

Slivar (2009, str. 12) zapiše, da je vizualizacija oblika sprostitve, pri kateri si predstavljamo prizore, kraje ali situacije, ki nam prinašajo občutek mirnosti, svežine in sproščenosti. Pustimo, da nas domišljija odpelje na pomirjujoč kraj. S tem spodbudimo telo, da se sprosti in zmanjša napetost. Tehniko lahko uporabimo praktično kjerkoli, tudi v kabinetu, pomembno pa je, da nas ne bo nihče motil. Lahko sedimo na stolu ali ležimo v postelji.

Primer: Zapri oči in globoko vdihni. Predstavljaš si, da se nahajaš na čudoviti sončni plaži in na njej poležavaš. Sončni žarki, ki te grejejo, so nežni in udobni. Ob sebi imaš mehko brisačo ali ležalnik, na katerem ležiš. Slišim zvok valov, ki nežno šumijo. Občutiš rahel veter, ki te osveži. Slišiš tudi ptice, ki tiho letijo nad plažo. Svoje prste počasi vnašaš v topel pesek, pri čemer občutiš njegovo mehko ... Uporabimo lahko plažo, gorsko kočjo, gozd, reko ali katerikoli drugi kraj. Pri tem si natančno predstavljamo kako ta kraj izgleda. Med vizualizacijo poskušamo vključiti vse čute: kaj vidimo, slišimo, čutimo, vohamo, okušamo.

3.4 Aromaterapija

Aromaterapija je oblika sprostitve, ki uporablja naravna eterična olja, ki vplivajo na naše čute in pomagajo pri sproščanju. Vonj lahko neposredno vpliva na naše razpoloženje in duševno stanje. Ko vonjamo določene vonje, naša telesa reagirajo z zmanjšanjem stresa, izboljšanjem

razpoloženja in sproščanjem napetosti. Olja, kot so sivka ali kamilica, imajo pomirjevalne učinke, ki pripomorejo k zmanjšanju stresa in tesnobe. Priljubljen način uporabe je z difuzorji, v katerega preprosto dodamo nekaj kapljic izbranega eteričnega olja. Eterična olja lahko uporabimo tudi za masaže in kopeli.

3.5 Organizacija časa

Organizacija časa po Slivarju (2009, str. 14) predstavlja enega od načinov, ki prispevajo k zmanjševanju negativnih učinkov stresa. Ko imamo nadzor nad svojim časom in nalogami, se zmanjšuje tesnoba, ki nastane zaradi občutka, da smo preplavljeni s stvarmi, ki jih moramo narediti. Organizacija časa nam omogoča, da se osredotočimo na eno nalogo hkrati in da imamo dovolj časa za počitek, kar je ključnega pomena za ohranjanje ravnovesja med delom in sprostivitvijo. Pripravimo si seznam vseh nalog, ki jih moramo opraviti, razvrstimo jih po pomembnosti in si naredimo urnik, kdaj jih bomo opravili. Lotimo se najpomembnejše in jo dokončamo najprej. Pomembno je, da se ukvarjamo le z eno nalogo naenkrat, da se osredotočimo le na eno stvar. V načrtovanje pa moramo vključiti tudi odmore in sprostitev.

3.6 Tehnika 5-4-3-2-1

Program MIRA med drugimi izpostavlja tehniko 5-4-3-2-1. Gre za metodo, ki pomaga pri sprostitvi in takojšnjem zmanjšanju tesnobe s pomočjo čutov. Gre za preprosto tehniko, ki vključuje opazovanje in zavedanje okolice ter prizemljevanje v trenutnem trenutku. Ko se počutimo preplavljeni ali pod stresom, nas ta tehnika osredotoči na naše čute in nas poveže s sedanostjo, kar zmanjša občutke tesnobe in nas pripelje nazaj v trenutek.

Postopek:

1. Poglej pet stvari, ki jih lahko vidiš v svojem okolju (zanimivi predmeti, barve, vzorci, oblike).
2. Dotakni se štirih stvari, ki jih lahko otipaš (na primer površine, teksture, predmetov okoli sebe).
3. Poslušaj tri zvoke, ki jih slišiš v svojem okolju (tiktakanje ure, brnenje tehnologije, zvoki prometa).
4. Povohaj dve stvari, ki jih lahko vonjaš (vonj hrane, rož, zraka, parfum, dišeče sveče).
5. Okusi eno stvar, če je mogoče (na primer kozarec vode ali hrana, žvečilni gumi)

3.7 Redna telesna aktivnost

Za sprostitev je dobrodošla redna telovadba, saj tako ne le izgubimo odvečno težo, ampak tudi bolje spimo, utrdimo mišice in okrepimo srce.

Redna telesna aktivnost, kot je tek, sprehodi v naravi, plavanje ali kolesarjenje, zmanjšuje raven kortizola, stresnega hormona, kar posledično zmanjša občutke stresa in izboljša naše razpoloženje. Telesna aktivnost izboljšuje tudi kakovost spanja, kar ima pomemben vpliv na obvladovanje stresa. Joga in meditacija sta posebni vrsti vadbe, ki združujeta telesno gibanje z osredotočenostjo na dihanje in misli. Ta kombinacija pomaga sprostiti telo in um, zmanjšati napetost in povečuje duševno mirnost. S temi tehnikami lahko dosežemo globoko sprostitev, kar pomaga pri premagovanju stresa in napetosti. Vključevanje telesne aktivnosti v vsakodnevno življenje je ključ do bolj sproščenega in zadovoljnega življenja.

Zaključek

Stres je normalen del življenja, vendar je pomembno, da ga obvladujemo na zdrav način, da preprečimo njegove negativne posledice. S pomočjo različnih tehnik sproščanja, kot so meditacija, joga, dihalne vaje, aromaterapija, telesna aktivnost in progresivna mišična sprostitev, lahko učinkovito zmanjšamo vpliv stresa na naše telo in duha. Redno izvajanje teh tehnik nam pomaga ohranяти ravnovesje in povečati kakovost življenja. Te tehnike ponujajo širok spekter načinov, kako lahko izboljšamo svoje počutje, zmanjšamo stres in dosežemo večjo sprostitev v vsakdanjem življenju. Sproščanje omogoča telesu in umu, da si opomoreta. Ko učitelji redno prakticiramo sprostitvene tehnike, si povrnemo energijo, kar nam

omogoča, da ostanemo produktivni in motivirani tudi v zahtevnih obdobjih. S sproščenim telesom in umom smo učitelji bolj potrpežljivi in čustveno dostopni, kar pozitivno vpliva na odnose z učenci, starši in sodelavci. Bolj ko se učitelj počuti sproščenega, boljše so njegove interakcije z drugimi.

Literatura

- Ažman, T. (2017). Učiteljeva samoučinkovitost, čustveno delo in socialna opora kot zaščitni dejavnik stresa. [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=109615&lang=eng>
- Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N., Tančič Grum, A. (2019). Spoprijemanje s stresom: priročnik za vodje. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Dernovšek, M. Z., Sever, M., Jeriček Klanšček, H. (2012). Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Program MIRA: Učinkovite tehnike sproščanja. <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehnike-sproscanja/#dihalne-vaje>
- Slivar, B. (2009). Stres pri učiteljih – kako preživeti. Didakta, letnik 18/19, številka 128, str. 10–14. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-WUZM38IV/?euapi=1&query=%27keywords%3dslivar+stres%27&sortDir=ASC&sort=date&pageSize=25>

POMEN DOBRE KOMUNIKACIJE ZA DOBRE ODNOSE V KOLEKTIVU

Povzetek: Vsak dan posvetimo veliko časa komunikaciji, a ima večina ljudi o tem področju premalo znanja. Ne zavedamo se, da o komunikaciji ne vemo dovolj, sklepamo, da je zagotovilo za uspešno komunikacijo že upoštevanje osnovnih pravil vljudnosti. Dejansko pa je neustrezna komunikacija najpogostejši vzrok za slabe odnose, medtem ko ustrezna komunikacija preprečuje slabo voljo, ustvarja odlične odnose in je ključna pri reševanju konfliktov. Članek opisuje štiri tipe temperamenta po Hipokratu – kolerik, sangvinik, flegmatik in melanholik. V članku je navedeno tudi, kako prepoznati posamezen tip temperamenta in poda predloge, kakšen način komunikacije je najbolje uporabiti pri osebi z določenim temperamentom.

Ključne besede: komunikacija, pomen komunikacije, tipi temperamentov

THE IMPORTANCE OF GOOD COMMUNICATION FOR GOOD RELATIONSHIPS IN THE WORKPLACE

Abstract: We spend a lot of time on communication every day, yet most people have little knowledge about this area. We are unaware that we don't know enough about communication and assume that following basic rules of politeness is sufficient for successful communication. However, improper communication is the most common cause of poor relationships, while proper communication prevents bad moods, creates excellent relationships, and is key in resolving conflicts. The article describes four temperaments according to Hippocrates – choleric, sanguine, phlegmatic, and melancholic. It also explains how to recognize each temperament type and provides suggestions on the best communication methods to use with a person of a specific temperament.

Key words: communication, meaning of communication, types of temperaments

1 Uvod

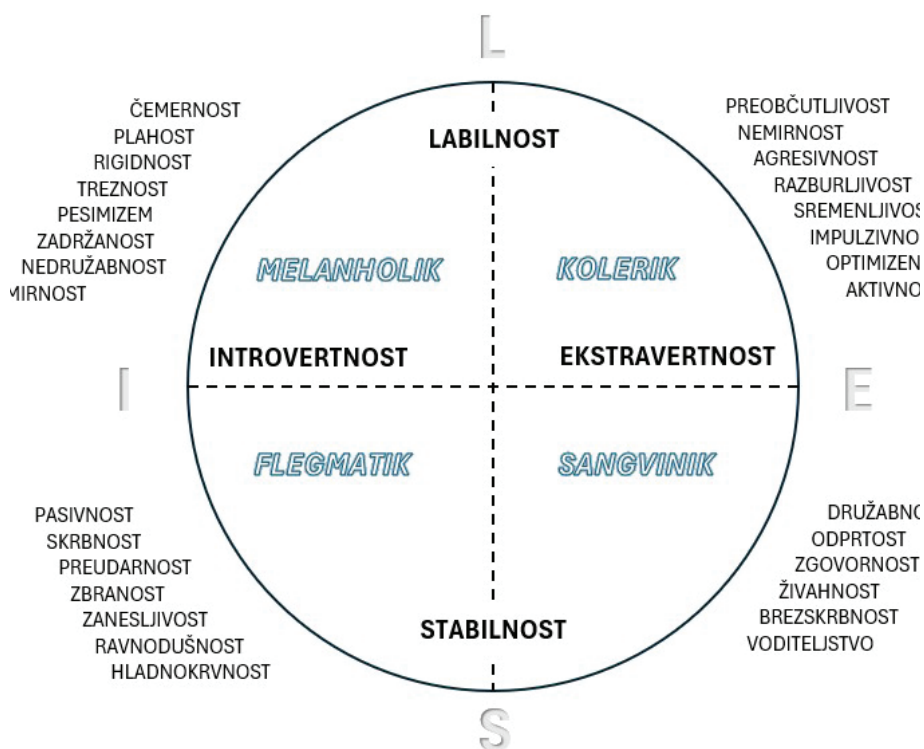
Celo življenje komuniciramo, ter ustvarjamo in ohranjamo odnose. Sposobnost učinkovite komunikacije je ena najpomembnejših veščin za uspeh v življenju. Veliko ljudi se mora uspešne komunikacije naučiti, saj večini ni prirojena. V tem zahtevnem procesu moramo v določenih okoliščinah opustiti ustaljene metode komuniciranja in jih zamenjati z učinkovitejšimi metodami. Če učitelj dobremu znanju poučevanja doda še znanje o uspešni komunikaciji in oboje skupaj spretno uporablja, bo njegovo delo veliko lažje, odnosi z vsemi vpletenimi pa odlični.

2 Pomen komunikacije in tipi sporočil

Komunikacija ima ključno vlogo v našem življenju. Nenehno smo obkroženi z ljudmi, sodelavci, vrstniki, sorodniki, sosedi, naključnimi znanci in neznanci. Kakovost odnosov z nekaterimi od njih ni bistvena za naše bivanje, čustvovanje in delovanje, z nekaterimi od njih pa razvijemo pomembne odnose. Kakovost teh odnosov ima bistven vpliv na naše razpoloženje in počutje, osebno rast in razvoj, ter pogosto tudi na zdravstveno stanje. Glede na to, da je komunikacija za vse nas nekaj vsakdanjega, težko pristopimo k analizi komuniciranja in premisleku o tem, saj težko dosežemo potrebno distanco do tega pojava. Gre za to, da pogosto najtežje opišemo tisto, kar imamo vsak dan pred očmi. (Ule, 2005, str. 9). Naše komunikacijske sposobnosti imajo bistven vpliv na naše odnose z vsemi, ki nas obkrožajo. V vsakdanji komunikaciji večinoma uporabljamo jaz- in ti- sporočila. Z jaz sporočili izražamo svoja lastna opažanja, želje, izkušnje, interese, pričakovanja, stališča, misli, občutke, potrebe... Z uporabo teh sporočil spodbujamo sogovornike k uporabi jaz- sporočil. Ti- sporočila uporabljamo pri očitjanju, obsojanju, etiketiranju, ocenjevanju, obtoževanju, žaljenju, napadanju, diagnosticiranju in kaznovanju. Ta sporočila se nanašajo na druge in spodbujajo protinapad, obrambne mehanizme in defenzivno komunikacijo ter onemogočajo odgovor z jaz- sporočilom. Onemogočajo iskreno in odkrito komunikacijo in ustvarjajo atmosfero obrambe in napada (Brajša, 1993, str. 51-52).

3 Temperament in značaj

Pri opazovanju obnašanja drugih ljudi hitro vidimo, kako se obnašajo; odločno ali obotavljivo, živahno ali lenobno, silovito ali umirjeno. To lahko hitro ocenimo celo pri neznancu, zato ljudi ni treba dobro poznati, da bi to ugotovili. Gre za temperament človeka, s katerim je pogojen način obnašanja, ki je značilen za tega posameznika, torej kako se običajno obnaša v različnih situacijah. Ljudje se med seboj zelo razlikujemo po obnašanju v isti situaciji. Postavlja se vprašanje, od česa je odvisno, kako se ljudje odzivajo v določenih situacijah (Musek, 1993, str. 115)? Eno najbolj uveljavljenih tipologij temperamenta je Hipokratova. Temeljne prvine se po Hipokratu skrivajo v telesnih sokovih, ki so bistveni za človekovo delovanje, osebnost in vedenje in sicer žolč, kri, sluz in črni žolč. Hipokratova ideja je bila, da so sokovi pri vsakem človeku pomešani in tvorijo njegov temperament. Najboljše je, če so čim bolj uravnoteženi, ker je v tem primeru uravnovešeno in zdravo tudi ravnanje človeka. Prevlada enega telesnega soka pa se kaže v vedenju posameznika. Slika št. 1 nam pokaže Hipokratovo predstavo o tipih temperamenta in njihovih lastnostih (Musek, 1993, str. 115-119). Z današnje perspektive je morda razlaga temperamenta s telesnimi sokovi slišati zelo nenavadna, dejstvo pa je, da velika večina literature o temperamentih še vedno sloni na istih štirih tipih temperamenta, torej kolerik, sangvinik, flegmatik in melanholik.



Slika št. 1: Tipi temperamenta v koordinatah temeljnih dimenzij osebnosti (Musek, 1993, str. 119)

Okolje in življenjske situacije nas oblikujejo, vendar naše bistvo ostaja enako. Posebnosti temperamenta so prirojene in jih ne moremo spremeniti, ob boljšem poznavanju samega sebe, pa lahko izkoristimo svoje prednosti in lažje premagujemo slabosti svojega temperamenta. Poznavanje prednosti in slabosti posameznih tipov osebnosti pa nam zelo koristi tudi v medsebojnih odnosih.

3.1 Kako prepoznati posamezen tip temperamenta

V sliki št. 1 so bile zapisane značilnosti osnovnih osebnostnih tipov, v življenju pa bomo zelo pogosto opazili tudi take ljudi, ki imajo značilnosti dveh osebnostnih tipov, včasih tudi več. Za potrebe tega članka bomo ostali na osnovnih osebnostnih tipih, ob tem pa je ključno, da se zavedamo, da v primerih ljudi, ki imajo značilnosti dveh osebnostnih tipov, to ustrezno

upoštevamo pri komunikaciji z njimi. Sangvinika z lahkoto opazimo, saj vedno najbolj izstopa. Oblači se modno, vpadljivo, pogosto v bleščečih odtenkih, kroji so neobičajni, to velja tudi za moške, saj so sangviniki zelo radi v središču pozornosti. Ima živahno govorico telesa in govori glasno. V nasprotju z njegovo zunanostjo pa je njegovo delovno mesto zelo urejeno, vseeno pa se bo iz nereda sangvinik običajno dobro znašel, kljub temu bo večkrat kaj pozabil (Littauer in Littauer, 1999, str. 25-32). Melanholike prepoznamo po urejeni pričeski, čistih čevljih in brezhibni obleki, drža je pokončna, geste so premišljene. Njihovo delovno mesto je skrbno urejeno, na mizi je tisto, kar trenutno potrebujejo, vse ostalo je pregledno zloženo v omarah in predalih, vse ima svoje mesto. Takoj bo ugotovil, če na mizi ali v omari kaj manjka, saj si to dobro zapomni (Littauer in Littauer, 1999, str. 33-39). Pri kolerikih je funkcionalnost pomembnejša od izgleda. Obleka in obutev sta udobna, pomembno jim je, da dajo oblačila mogočnejši videz. Koleriki delajo težke in močne korake, pogosto udrihajo po mizi ali žugajo s prstom, da bolj poudarijo svoje trditve. Ne spoštujejo osebnega prostora drugih, česar se ne zavedajo. Na delovnem mestu kolerika ni dodatkov in okraskov, funkcionalnost mize jim je pomembnejša, kot novejši dizajni. Ne marajo lenarjenja in delajo več kot ostali, so stalno aktivni (Littauer in Littauer, 1999, str. 41-46). Flegmatika je težje prepoznati, nima jasno prepoznavnega zunanega videza. Je tisti, ki nima očitnih potez drugih osebnostnih tipov. Oblečen je nevpadljivo, govori počasi in tišje kot ostali, zna poslušati druge. Kretnje so počasne in nevsiljive. Zelo je prilagodljiv, ne kaže jeze in razburjenja, srečen je, kamorkoli ga postavimo. Vzame si počitek, ko opravi določeno delo, v nasprotju s kolerikom se mu nikamor ne mudi (Littauer in Littauer, 1999, str. 47-52).

3.2 Komuniciranje z različnimi temperamentnimi tipi sodelavcev

Pri komunikaciji je ključno, da zadovoljimo čustvene potrebe sogovornika. Sangvinik išče pozornost in odobravanje, melanholik želi, da ga razumemo, kolerik ima potrebo po tem, da ga cenimo in potrebuje potrditev, flegmatik pa želi naše spoštovanje (Littauer in Littauer, 1999, str. 121-141). Drugače začnemo gledati na ljudi, ko spoznamo, da imamo ljudje različen temperament. Nehamo se truditi, da bi vse naredili takšne, kot smo mi. Sogovornike začnemo sprejemati, kar nam olajša komunikacijo (Littauer, 1998, str. 178). V rokah imamo zelo pomembno orodje, saj znamo predvideti posameznikov odziv v določeni situaciji. Zavedati se moramo, da razvrščanje sodelavcev v skupine glede na temperament služi vzpostavljanju lažje in bolj učinkovite komunikacije, ne pa označevanju. Sangvinik ima zelo rad nove projekte in ideje, vendar jih ne zmore izvesti do konca. Pri komunikaciji s sangvinikom se moramo zavedati, da sangvinik rad veliko govori. Velikokrat začne govoriti, pa sploh ne ve, kakšno bo nadaljevanje njegovega govora, saj ima tolikšno potrebo po govorjenju. Najraje nas bo imel, če ga bomo velikokrat pohvalili, saj pohvalo nujno potrebuje za nadaljnje delo. Dejansko nima slabih namenov, kar je težje ozvesti, saj njegovo vedenje tega pogosto ne kaže. Želi si biti priljubljen, nima pa potrebe, da bi nas premagal (Littauer, 1998, str. 178-182). Melanholik ne prenaša dobro ljudi, ki prelagajo ali mečkajo njegove dokumente, oz. si kaj izposodijo, pa ne vrnejo na točno določeno mesto. Še bolj ga jezi, če stvari sploh ne vrnete, saj to takoj opazi, ker ima stvari urejene. Njegov urnik je zanj bistven. Melanholik ima rad ljudi, ki pri svojem vedenju upoštevajo ta dejstva. Cenil bo svojo pisarno, saj najraje dela sam, potrebuje realne roke in konstantna pravila. V primeru, da postane depresiven, bo najbolje, da smo razumevajoči, in se bo njegovo stanje popravilo. Melanholik je rad v tišini. Rad ima iskreno pohvalo, zaradi svoje globoke, čustvene in negotove narave pa pogosto podvomi v neskrbno izrečeno pohvalo, zaradi česar je zelo hitro užaljen. V tem primeru pomaga iskreno opravičilo, ki mu dodamo razlago (Littauer, 1998, str. 182-186). Razumeti moramo, da kolerika potreba po nadzoru sili v usmerjanje drugih ljudi, saj je rojen voditelj. Ima veliko moč in ga ni lahko premagati. Dokler nismo prepričani, da smo mu kos, se je najbolje izogibati vsemu, kar bi lahko sprožilo njegov negativen odziv. Preden se mu upremo, moramo razumeti njegov način razmišljanja in dela. Kolerik bolj spoštuje tiste, ki so se sposobni kosati z njim, kot tiste, ki jih z lahkoto usmerja. Pri komunikaciji z njim moramo

biti odločni, jasni in jedrnat. Bistvena je tudi razdelitev odgovornosti. Od kolerika ne bomo dobili sočutja in razumevanja. Prepričan je, da ima vedno prav, največkrat se izkaže, da je res tako, kot pravi (Littauer, 1998, str. 186-189). Flegmatik ne mara načrtovanja in dolgoročnega razmišljanja, zato ju odlaga na kasnejši čas in nikoli ne izvede. Skupaj z njim moramo postaviti cilje, dela bolje, če je za svoje delo motiviran in nagrajen. Potrebuje natančno razlago njegovih nalog (Littauer in Littauer, 1999, str. 150-151). Flegmatiki so pogosto označeni kot lenuhi, radi počivajo in so uživaški, kljub temu pa ob pravi motivaciji postanejo najbolj pridni delavci. Flegmatika ne moremo navdušiti. Običajno z njim ostali nimajo konfliktov, saj odločitve prepušča drugim. Ob ustrezni podpori bo začel tudi sam sprejemati odločitve, ki bodo na začetku morda slabše, kasneje pa bo pri tem uspešnejši. Ne prenašajo obsojanja in podcenjevanja. Pogosto ostali nanj valijo krivdo, pri čemer se flegmatik od njih začne oddaljevati in z njimi noče komunicirati. Kadar dejansko naredi napako, kritizirajmo samo dejanje, ne pa njegove osebnosti (Littauer, 1998, str. 189-193).

3.3 Primerjava vpliva dveh načinov komunikacije na delovnem mestu

Na začetku svojega dela v osnovni šoli sem imela precej težav s komunikacijo, saj sem imela o tem premalo znanja in izkušenj. Sčasoma sem pridobila izkušnje in ugotovila, kateri načini komunikacije so uspešni in kateri ne. Znanje na tem področju sem v nekoliko bolj poglobljenem obsegu šele začela pridobivati, me pa to področje zelo zanima, ker ugotavljam, da lahko že z majhnimi spremembami pri komunikaciji zelo izboljšamo medsebojne odnose. Bistveno je prepoznavanje svojih in sogovornikovih močnih in šibkih področij. Kot verjetno tudi večina drugih, imam največje težave pri komunikaciji s koleriki. V spomin se mi je vtisnilo nekaj primerov, ko je nekdanji sodelavec - kolerik, od mene zahteval izpolnitev določenih nalog. Bil je brez sočutja in razumevanja, neoseben, pričakoval je, da mu bom sledila brez upiranja. Takrat nisem vedela, da so to osebnostne značilnosti kolerikov, občutila sem, da se mi godi krivica, saj od drugih na istih delovnih mestih tega ni zahteval. Običajno mi ni težko narediti več, kot naredijo drugi, težje pa prenesem, če mislim, da nekdo do mene ni pošten. Zdaj vem, da koleriki lažje dosežejo svoje cilje pri tistih, ki se jim zdijo šibki, vem tudi, da človek ne izbere sam svojega temperamenta, kljub temu pa bi moral narediti vse, da obvladuje svoje slabosti in z njimi ne oteži preveč življenja drugim. Zavedam se, da se bom v življenju še velikokrat srečala s primeri komunikacije, na katere se je potrebno dobro pripraviti, zato ostaja to moj izziv za prihodnost. Kot pove Littauerjeva (1998, str. 187) je rešitev pri komunikaciji s koleriki razumevanje njihovega načina razmišljanja in dela. Šele, ko razumemo, zakaj je takšen, se mu lahko upremo in začnemo uveljavljati svojo voljo. Nasprotno sem imela zelo dobre izkušnje z nekdanjo sodelavko – melanholikom, ki me je prosila, da zaradi pomanjkanja kadra začasno prevzamem več dela. To je naredila prijazno in mirno, zato sem ji z veseljem ustregla. Bila je organizirana in poštena, tudi sama se je maksimalno angažirala za skupen cilj. Zavedam se, da kljub temu, da nam nekateri ljudje oz. njihovi temperamenti bolj ustrezajo kot drugi, drugih ne moremo spreminjati, spremenimo lahko le svoj odziv oz. komunikacijo z njimi in s tem izboljšamo tudi svoje odnose z njimi.

Zaključek

Komunikacija vpliva na naše počutje v življenju in na delovnem mestu. Če spoštujemo sogovornika, bo tudi on spoštoval nas, pri čemer to ne pomeni, da se moramo z njim vedno strinjati, temveč moramo svoje stališče predstaviti na primeren način, kot je na primer uporaba jaz- sporočil. Prepričana sem, da bi z boljšim znanjem o komunikaciji preprečili veliko konfliktov in bistveno prispevali k boljšim odnosom. Najprej moramo spoznati svoj temperament in poznati svoje prednosti in slabosti, ki izhajajo iz našega temperamenta. Nato skušamo prepoznati tip temperamenta sogovornika in izbrati pravi način komunikacije, saj je ustrezna komunikacija ključno orodje, ki v delovno okolje prinese učinkovitost, zaupanje, sproščenost in mir, ter zmanjšuje stres. Odnosi med zaposlenimi so v takem okolju sproščeni in prijetni. Z dobro komunikacijo se izognemo mnogim nesporazumom in gradimo dobre odnose.

Literatura

Brajša P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glotta Nova.

Littauer F. (1998). Osebnostni plus: kako razumeti druge z razumevanjem samega sebe. Ljubljana: Network TwentyOne.

Littauer F. in Littauer M. (1999). Osebnostna sestavljanica : sestavljanje slike osebnosti ljudi na delovnem mestu. Ljubljana: Lisac & Lisac.

Musek J. (1993). Osebnost pod drobnogledom. Maribor: Obzorja.

Ule M. (2005). Psihologija komuniciranja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

OBVLADOVANJE STRESA

Povzetek: V prispevku bom razložil pojem stresa. Povedal bom kaj stres je, katere vrste stresa poznamo, kakšno je delovanje stresa in kakšni so njegovi znaki. Dotaknil se bom tudi stresa na delovnem mestu ter opisal in poudaril v kakšni povezavi sta šport in stres ter zakaj je najbolje premagovati stres z gibanjem. Vmes bom skušal razložiti tudi odnos med stresom in osebnostnimi lastnostmi. Pri obvladovanju stresa je vsekakor poudarek na zadostnem sproščanju, na upravljanju s časom, na telovadbi, na kvalitetnem spancu, na dihalnih vajah in da znamo reči ne. Pomembno je razumeti, da ne moremo predvideti in nadzorovati vsakega stresorja, ki se pojavi v našem življenju, torej vsega, kar se nam dogaja. Lahko pa nadzorujemo naš odziv na doživljanje. Zaključil bom z vplivi stresa na človekovo mišljenje ter povzetkom celotnega prispevka.

Ključne besede: Stres, Obvladovanje, Osebnostne lastnosti, Mišljenje, Simptomi, Medsebojni odnosi

STRESS MANAGEMENT

Abstract: In the paper I will explain the concept of stress. I will tell you what stress is, what types of stress we know, how stress works and what its signs are. I will also touch on stress at the workplace and describe and emphasize the connection between sports and stress and why it is best to overcome stress with exercise. In the meantime, I will also try to explain the relationship between stress and personality traits. When dealing with stress, the emphasis is definitely on sufficient relaxation, time management, exercise, quality sleep, breathing exercises and being able to say no. It is important to understand that we cannot predict and control every stressor that appears in our lives, i.e. everything that happens to us. But we can control our response to experience. I will conclude with the effects of stress on human thinking and a summary of the entire paper.

Key words: Stress, Control, Personality traits, Thinking, Symptoms, Interrelationships

1. Opredelitev stresa

1.1. Kaj je stres

Beseda stres izhaja iz latinščine in v prevodu pomeni neko napetost oz. silo, ki deluje na organizem osebe. Pomeni človekovo preobremenjenost v neki situaciji, kajti spremeni se stopnja psihološke ali fiziološke vzdraženosti organizma. Ljudje se zelo različno odzivamo na nevarnost, na (ne)pričakovane, (ne)prijetne in (ne)želene okoliščine, na (ne)stimulativno okolje, na mobbing, idr. Vsak posameznik ima določene vrednote in potrebe, ki ga usmerjajo. Če je okolje neskladno s potrebami in vrednotami posameznika je rezultat stres.

1.2. Delovanje stresa

Pojem stresa pomeni različno za različne ljudi. Prvenstvo v raziskovanju stresa ima kanadski filozof Hans Selye, kateri je stres opisal kot nespecifično reakcijo organizma na različne zahteve ali vplive okolja. Hans Selye je reakcije, ki se pojavljajo na vse strese, ne glede na njihov izvor ali vrsto, imenoval splošni prilagoditveni sindrom (ang. General adaptation syndrome), kateri poteka v treh fazah; alarm, faza odpora in faza izčrpanja. Naš organizem se podobno odziva na različne neugodne dražljaje in dogodke. Prva faza je alarm, ko se zveča dejavnost celotnega organizma vseh organskih sistemov, ki pripomorejo k hitri in učinkoviti mobilizaciji energije. Organizem se v relativno kratkem času aktivira v povezavi z določenim stresorjem. Posebno obremenjen je simpatični živčni sistem in tudi nekatere žleze z notranjim izločanjem, npr. nadledvična žleza in hipofiza. Če se stres nadaljuje in se mu človek ne zna in ne zmore prilagoditi, nastopi faza odpora, v kateri se organizem povečano in močneje bori z nezaželeno težavo, situacijo. V tej drugi fazi odpora ali rezistence se delovanje navidez normalizira, vendar pa je organizem še vedno v stanju pripravljenosti. Tako se hormoni izločajo še naprej, kar slabi organizem. Temu sledi tretja faza izčrpanja, ko telo ne zmore več nadaljnjih naporov. Posledica je psihični ali telesni zlom, lahko celo smrt, saj se razvijejo patološke posledice, če se stres ne zmanjša (Iršič, 2021).

1.3. Vrste stresa

Stres povzročajo zelo različni dejavniki, ki jim pravimo stresorji. To so zunanji dogodki, oz. okolščine, ki vplivajo na organizem. V grobem jih delimo na štiri vrste. To so: fizični stresorji (hrup, vročina, mraz, gneča...), biološki oz. fiziološki stresorji (poškodba, bolečina...), psihološki stresorji (čustva, pričakovanja, nepotešenost...) in socialni stresorji (brezposelnost, prepiri v družini, pri delu...). Seyle se je zavedal pomankljivosti pojma stresa, ki označuje tako vzrok kot posledice in je vpeljal dva pojma: *distres*, ki je negativna posledica delovanja stresa in ima negativne učinke, ter *evstres*, ki vsebuje morebitne pozitivne učinke stresa, kajti če stres ni premočan, sledijo pozitivni učinki. Stresni dogodki povzročajo tudi povečano fizično ali mentalno dejavnost, ki privede do uspeha in napredka, npr. pri športnikih na tekmovanjih, pri znanstvenikih pred težko rešljivim problemom. Pri zdravem stresu se spremembi naglo prilagodimo. Pri škodljivem pa le stežka ali pa sploh ne, kot piše Peter Tyrer, ki pojmuje stres kot duševno in telesno reakcijo na spremembo. Najpomembnejše za človeka je prilagajanje ali poravnavanje s stresom. Sam značaj dogodka ni odločilnega pomena. Stres, ki ga doživimo, če na nogometni stavi zadenemo celo premoženje, se lahko sčasoma sprevrže v pravo stisko, če se mu ne prilagodimo, takšna prilagoditev pa pogosto ni tako preprosta, kot si nemara predstavljamo. Seyle je predpostavljal, da imajo stresorji specifični učinek na telo, reakcija telesa pa je vedno enaka in jo je zato tudi poimenoval splošni adaptacijski sindrom. Vodilna švedska raziskovalka stresa Marianne Frankenhauser je odkrila, da reakcija na stres le ni tako enotna. Svoje odkritje je predstavila z modelom utrujenost – *distres*. Utrujenost in *distres* lahko človek občuti ločeno ali pa skupaj. Utrujenost in *distres* sta verjetno povezana z izločanjem različnih hormonov. Dognala je tudi, da človek utrujenost brez *distresa* občuti kot prijetnost ali radost in to čustveno stanje spremlja izločanje dveh hormonov, adrenalina in noradrenalina. Utrujenost skupaj z *distresom* je povezana z dnevnimi težavami in izločanjem adrenalina in kortizola. *Distres* brez utrujenosti občuti človek kot neprijetno stanje, za katerega je značilen občutek nemoči, kar je povezano z izločanjem hormona kortizola. Ta model poudarja pomembnost zmanjšanja občutkov *distresa* in doživljanje napora brez stresa (Umek, 1997).

Kronični stres vpliva na naš imunski sistem in zmanjša našo sposobnost za boj proti okužbam in boleznim. Podaljšana izpostavljenost visokim ravnom kortizola, to je hormone stresa, zavira imunski sistem in lahko povzroči večje tveganje za različne zdravstvene težave, vključno z boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo in depresijo.

Stres lahko razdelimo na akutni in kronični. Akutni stres je kratkotrajen in običajno nastane zaradi specifičnega dogodka ali situacije, na primer rokov, konfliktov s sodelavci ali nepričakovanih nalog. Čeprav je lahko intenziven, se simptomi akutnega stresa običajno umirijo po koncu stresnega dogodka. Kronični stres, nasprotno, traja dalj časa in je pogosto povezan s stalnimi delovnimi obremenitvami, nejasnimi pričakovanji ali nenehnim pritiskom. Kronični stres je bolj nevaren, saj lahko privede do izgorelosti, depresije in drugih resnih zdravstvenih težav. Vsekakor se stresu in z njim povezanimi dogodki ni mogoče izogniti, kajti oboje doživljamo povsod, v šoli, na delu, celo na dopustu (Umek, 1997).

1.4. Simptomi oz. znaki, ki nakazujejo stres

Simptomi, ki se pogosto pojavijo in so koristni za zgodnje prepoznavanje stresa so telesni ali duševni. Telesni simptomi so glavobol, vrtoglavica, škrtanje z zobmi, omotičnost, napetost v vratu in križu, povišan srčni utrip, pomanjkanje energije, slabost, stalna utrujenost, povečana nagnjenost k nesrečam, nespečnost, povečanje uživanja alkohola in kajenja, pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal, povečano znojenje, suha usta. Duševni simptomi zajemajo pozabljivost, izguba smisla za humor, vznemirjenost, žalost, zaskrbljenost, strah, neučakanost, razdražljivost, tesnoba brez posebnega razloga, nezmožnost dokončanja, površnost pri delu, pesimistično razmišljanje, zmanjšana skrb za zdravje, prehrano in higieno. Eden od najpogostejših telesnih simptomov je napetost v vratu in ramenih, zato je kratka masaža tega predela močno blagodejna. Tudi stiskanje čeljusti ali celo škrtanje z zobmi je pogost simptom, ki ga največkrat ne povežemo s stresom. Med najbolj pogostimi

duševnimi simptomi je izguba smisla za humor. Če se ne nasmejemo prav vsak dan je to že znak, da bi bile lahko stvari boljše. Žal pa je stanje brez smeha za mnogo ljudi kar običajno stanje in ga sploh ne prepoznajo kot pokazatelj težav (Iršič, 2021).

2. Stres na delovnem mestu

Vse pogostejši pojav po vsem svetu je stres na delovnem mestu. Delovne obremenitve naraščajo, pričakovanja so visoka, roki kratki. Če stresa ne znamo obvladati vodi do resnih zdravstvenih težav. Ne samo posamezniki, tudi organizacije se vedno bolj zavedajo razumevanja vzrokov in posledic stresa na delovnem mestu. Organizacije (šole), ki vlagajo v zmanjšanje stresa, lahko pričakujejo bolj zadovoljne zaposlene (učitelje) in s tem večjo motiviranost, produktivnost in manj bolniških odsotnosti.

2.1. Primeri situacij, ki povzročajo stres na delovnem mestu

- Preobremenjenost z delom: preveč nalog v kratkem času;
- nejasna pričakovanja: pomanjkanje jasnih ciljev in nalog;
- slaba komunikacija: konflikti s sodelavci ali nadrejenimi;
- spremembe v organizaciji: prestrukturiranje, novi procesi ali tehnologije;
- pomanjkanje podpore: občutek osamljenosti ali pomanjkanje pomoči pri delu.

Delovno okolje ima velik vpliv na raven stresa zaposlenih. K temu močno prispeva hrupno okolje, slaba osvetlitev, tudi neustrezno pohištvo kot so neergonomski stoli ali mize. Ključno vlogo igrajo delovni pogoji, dolge delovne ure, neustrezni odmori in premalo časa za regeneracijo delavca in njegove sposobnosti za delo. Pritisk in tesnobo povečuje preobremenjenost z delom, ki vodi do občutka, da se naloge nikoli ne končajo.

Zaposleni, ki ne prejemajo dovolj podpore in povratnih informacij od nadrejenih se lahko počutijo osamljene in demotivirane. Med sodelavci in vodstvom prihaja do nesporazumov in konfliktov zaradi slabe komunikacije. Na doživljanje stresa imajo velik vpliv tudi osebni dejavniki.

2.2. Posledice stresa na delovnem mestu

Posledice se pokažejo na več ravneh. Lahko so fizične, ki so pogosto prve, ki jih posameznik opazi. Ti simptomi vključujejo glavobole, slabo koncentracij, utrujenost postaja kronična, posameznik je brez energije, bolečina v prsnem košu ali hitro bitje srca, prebavne težave, težave pri spolnosti, šibek imunski sistem. Med resne psihološke težave spadajo anksioznost (pretirana zaskrbljenost, napetost, panični napadi), depresija (občutki žalosti, izguba interesa za delo, brezup), izgorelost, ki vodi do popolne izgube motivacije in učinkovitosti na delovnem mestu. Stres na delovnem mestu ima tudi vedenjske posledice, saj posameznik pod stresom ni več delovno uspešen, poveča se odsotnost z dela ali zaradi bolezni ali zaradi izogibanja stresnim situacijam. Konflikti in odnosi med sodelavci so vedno bolj napeti in komunikacija slabi. Preobremenjeni in nezadovoljni zaposleni pogosteje iščejo nove zaposlitvene priložnosti. Zaradi tega so nujno potrebne strategije za obvladovanje stresa, podpora zaposlenim in ustvarjanje zdravega delovnega okolja.

3. Šport in stres

Vse raziskave kažejo, da se sodobni človek premalo giblje. Ker šport blagodejno vpliva na vse komponente človekovega bio-psiho-socialnega statusa, v vseh življenjskih obdobjih, je odličen način vadbe v vašem prostem času. Človek pa je v današnji družbi izpostavljen številnim stresnim situacijam. Ti stresi po malem dražijo vegetativni živčni sistem in posledica se kaže kot nezadovoljstvo, čustvena napetost, razočaranje, strah, obremenitve in negativnost. Vzrokov stresa največkrat sicer ne moremo odpraviti, lahko pa z različnimi metodami premagamo njegove posledice. Ena od zelo učinkovitih metod, s katerimi lahko vplivamo na svoje počutje, je seveda gibanje. Številne raziskave ugotavljajo, da so pokazatelji mentalnega zdravja v tesni pozitivni povezavi s telesno dejavnostjo. To sicer ne pomeni, da se telesno aktivni ljudje ne soočajo s stresom, ampak da telesna aktivnost blaži učinke stresa

vsakdanjega življenja. Raziskovalci so ugotovili, da so ljudje, ki redno vadijo in vzdržujejo relativno visoko raven telesne pripravljenosti, manj občutljivi za negativne posledice stresa. Redna telesna vadba vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa povečuje človekove sposobnosti za bolj učinkovito spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe. S telesno vadbo lahko vplivamo tudi na zmanjšanje občutkov depresivnosti, saj izsledki številnih študij dokazujejo, da se po telesi vadbi pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje. Gibanje ima pozitiven vpliv na zmerne ter občasne občutke depresivnosti, s katerimi se srečujemo vsi zdravi posamezniki, vpliva pa tudi na bolezenske oblike depresivnosti. Zaradi tega redna telesna vadba, predvsem aerobna, pogosto dopolnjuje program psihoterapije depresivnih bolnikov. Telesna vadba vpliva tudi na povečanje splošne storilnosti, in s tem učinkovitosti pri delu, poleg tega pa koristno vpliva tudi na intelektualno dejavnost. Rezultati številnih študij kažejo, da ima gibanje pozitivne učinke tudi na čustvena stanja, posameznikovo samospoštovanje, samopodobo in doživljanje samega sebe (Bizjak, 2005).

3.1. Pet razlogov zakaj stres premagati s športom

Šport blagodejno vpliva na srčno-žilni sistem, imunski sistem in psihično počutje; izboljša se prekrvavitev: telo je bolje prekrvavljeno, s čimer se aktivirajo imunske celice; odpravlja stres: stres načenja imunski sistem, s športom pa ga lahko kaj hitro vrnemo v ravnovesje; izboljša se presnova in metabolizem; nas pomlajuje.

4. Znamenja stresa in obvladovanje stresa

Ljudje so o uničevalnih lastnostih stresa premalo seznanjeni, menijo da je to splošen družbeni pojav, zato bi morali sami pri sebi ugotavljati količino stresa, kateri so izpostavljeni, kajti še posebej daljša izpostavljenost stresu lahko temeljito načne naše zdravje in zmogljivost. Glavni pokazatelji stresa so: pogosti glavoboli, utrujenost, raztresenost, razdražljivost, napačnost, prebavne motnje, povečan srčni utrip, nečista koža... Poznamo tri vrste simptomov stresa, to so: čustveni simptomi, vedenjski simptomi ter telesni simptomi. Vendar pa tudi vsakdanji dogodki lahko povzročijo stres. Nanizali bomo nekaj življenjskih dogodkov, katerih posledice so še hujše, kadar se jih zgodi več hkrati, ali pa med njimi ne mine dovolj časa, da bi si človek lahko opomogel ter obnovil telesne in umske moči (Bizjak, 2005). Najpogostejši stresni življenjski dogodki so: razveza, smrt bližnjega sorodnika, prekinitev dolgotrajne zveze oz. razmerja, bolezen ali poškodba, upokožitev, izguba dela, poroka, težave v spolnosti, rojstvo otroka, denarne težave, nakup hiše, sprememba zaposlitve, zapadlost hipoteke, izjemen osebni dosežek, uspešno končanje študija, prenehanje kajenja, sprememba spalnih navad, manjši prekršek zakona in še bi lahko naštevali. Če želimo obvladati stres, moramo odločujoče vplivati na pojavitev, potek in stopnjo stresa. Če se ga bomo lotili z glavo, bomo naredili veliko zase in za naše zdravje, in sicer zmanjšali bomo tveganje za zdravje, izboljšali odnose doma in na delovnem mestu, bolj bomo zmogljivi in učinkoviti, s tem pa bomo naredili več in bomo lahko tudi bolj ustvarjalni. Obvladovanje stresa je povsem naša odgovornost in je povsem v naših rokah. S pomočjo telesne aktivnosti (zmanjšamo količino maščob in sladkorja v krvi), s sproščanjem (dosežemo nasprotne telesne reakcije, kot so v stanju stresa) in z znanjem (poznavanje vzrokov in posledic obremenitev) lahko izboljšamo naše sposobnosti za obvladovanje učinkov stresa (Bizjak, 2005).

5. Metode za obvladovanje in zmanjšanje stresa

Individualne metode za zmanjšanje stresa so učinkovite. Sem spadajo naslednje učinkovite individualne metode, kot so tehnike sproščanja, fizična aktivnost in uravnotežena prehrana.

5.1. Individualne metode

Tehnike sproščanja: Zaposleni lahko uporabijo različne tehnike sproščanja, kot so dihalne vaje, meditacija, joga ali poslušanje glasbe, da se sprostijo in zmanjšajo stres. Redno izvajanje teh tehnik pomaga pri ohranjanju mirnosti in zmanjševanju tesnobe. Odštevanje od 100 do 0 umirja organizem tako čez dan kot tudi pred spancem. Na stolu sedimo vzravnano, roki sta na kolenih, vdihnemo in ob dolgem izdihu odštevamo. Sledi globok vdih in odštevamo

od števila, kjer smo se ustavili. Zelo pomembno je zavestno kontroliranje samega sebe, da se večkrat nasmejimo situacijam, dogodkom, ljudem. Smeh sprošča endorfine in tako krepi naš imunski sistem.

Fizična aktivnost: Redna telesna vadba je eden najučinkovitejših načinov za zmanjšanje stresa. Fizična aktivnost sprošča endorfine, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo stresne hormone. Tudi preprosti sprehodi ali kratke vadbe med delovnim časom lahko bistveno pripomorejo k boljšemu počutju. Vsak dan 20 minut maksimalno hitre hoje, tako da se močno zadihamo, nas oskrbi s kisikom in prekrvavi telo. Poskrbeti pa moramo tudi za zadostno količino spanja.

Uravnotežena prehrana: Pravilna prehrana ima velik vpliv na naše počutje in sposobnost obvladovanja stresa. Uravnotežena prehrana, bogata z vitamini, minerali in drugimi hranili, pomaga telesu obvladovati stres in ohranjati energijo skozi cel dan.

5.2. Usklajevanje dela in zasebnega življenja

Upravljanje časa: Učinkovito upravljanje časa je ključnega pomena za zmanjšanje stresa. To vključuje določanje prioritet, načrtovanje delovnih nalog in upoštevanje časa za počitek in sprostitev. Pomembno je, da zaposleni postavijo realistične cilje in se izogibajo preobremenjenosti. Postavljanje meja: Zaposleni morajo znati postaviti meje med delom in zasebnim življenjem. To pomeni, da se po koncu delovnega časa odklopijo od službenih obveznosti in posvetijo prosti čas svojim hobijem, družini in prijateljem.

Prosti čas in hobiji: Aktivno preživljanje prostega časa in ukvarjanje s hobiji pomaga pri sprostitvi in obnavljanju energije. Pomembno je, da zaposleni najdejo aktivnosti, ki jih veselijo in jih vključijo v svojo dnevno rutino.

5.3. Profesionalna pomoč

Svetovanje: Svetovanje z usposobljenim strokovnjakom lahko pomaga zaposlenim pri prepoznavanju in obvladovanju stresa. Svetovalci lahko nudijo strategije za spopadanje s stresom ter čustveno podporo.

Terapija: Psihoterapija je lahko koristna za posameznike, ki doživljajo visoko raven stresa. Terapevti lahko pomagajo pri prepoznavanju vzrokov stresa in razvoju učinkovitih tehnik za obvladovanje. Podporne skupine: Udeležba v podpornih skupinah omogoča zaposlenim, da delijo svoje izkušnje in pridobijo podporo od drugih, ki se soočajo s podobnimi težavami. Skupinska dinamika lahko nudi dodatno motivacijo in občutek pripadnosti.

6 Osebnostne lastnosti in vpliv mišljenja na stres

Stresnih dogodkov ne doživljamo vsi ljudje enako. Nekateri težko prenesejo že zmerno stopnjo stresa, pri drugih pa tudi močan stres ne pusti negativnih posledic. Del razlik v odzivnosti na stres lahko vsekakor pripišemo osebnostnim lastnostim, raziskave pa so pokazale, da povezave med osebnostnimi lastnostmi in učinki stresa niso izrazite. Katere so tiste osebnostne lastnosti, ki najbolj pojasnjujejo razlike v dovzetnosti za stresne dogodke? Musek piše, da na vedenje v stresni situaciji gotovo vpliva emocionalna stabilnost in temu nasprotno gibanje k emocionalnosti (emocionalna labilnost, anksioznost, nevrocitizem, šibkost jaza) ter depresivnost. V stresni situaciji bo neustrezno reagiranje prej in močnejše nastopilo pri osebah, ki se nagibajo k emocionalnosti in depresivnosti (Umek, 1997).

Da doživljanje emocionalnega stresa zožuje pozornost, dokazuje znani fenomen osredotočenosti na orožje. Pri oboroženem ropu je pozornost usmerjena predvsem na orožje, s katerim ropar grozi in manj na roparja, kar ima za posledico nezmožnost opisa in nezanesljivo identifikacijo. Učinek orožja se pokaže celo, ko ljudje gledajo film o zločinu. O stresu je bilo v zadnjih nekaj desetletjih narejenih mnogo raziskav, napisano mnogo knjig, ... Zakaj je proučevanje stresa tako zanimivo? Proučevanje stresa je zaradi zapletenosti in kompleksnosti izziv za znanstvenike, saj je vedno možno odkriti kaj novega, raziskave pa imajo vedno tudi praktično vrednost in so v zadnjem času usmerjene predvsem v proučevanje

preprečevanja škodljivih posledic stresa. Škodljive posledice psihološkega stresa, ki je pogostejši od fiziološkega, so lahko psihosomatske bolezni, psihične motnje in motnje vedenja. Najpogostejše in najbolj znane psihosomatske bolezni so gastrointestinalne motnje (čir, kolitis, povečanje ali izguba apetita, bruhanje, gastritis in motnje izločanja), nato sledijo še bolezni srca, povišan krvni pritisk, astma, migrena, ekcemi, različne alergične reakcije, itd. Med psihičnimi motnjami največkrat omenjamo depresivnost in različne oblike zasvojenosti (v naši kulturi predvsem alkoholizem), med motnjami vedenja pa navajajo predvsem vse oblike regresivnega vedenja, predvsem agresivnost. Stresni dogodki ne prizadenejo samo človekove somatske in čustvene komponente, močno vplivajo tudi na procese mišljenja in spominjanja. Kako vpliva stres na mišljenje in učinkovito reševanje problemov? Mišljenje lahko opredelimo kot iskanje in odkrivanje novih odgovorov v problemski situaciji. Mnogo stresnih situacij je v nekem smislu tudi problemskih, vsaj v primeru, da skuša posameznik najti najprimernejši izhod iz nje. (Umek, 1997)

Zaključek

Za prispevek z naslovom Obvladovanje stresa sem se odločil zaradi dejstva, da postaja stres čedalje večji problem, saj vodi v zdravstvene težave, povzroča motnje v storilnosti, kreativnosti in konkurenčnosti. Skozi pisanje prispevka o stresu sem se naučil, da se je za premagovanje stresa, le tega treba lotiti celovito. Najprej si je treba vzeti čas in razmisliti o najrazličnejših vidikih kariernega in vsakdanjega življenja, pa tudi o možnostih, da spremenimo vsaj tisto, kar se spremeniti da. Naučiti se moramo razlikovati med prijaznim in škodljivim stresom. Stres namreč ni nujno naš sovražnik. Določena mera stresa je človeku potrebna. Dogodki, ki nam pomenijo izziv in za katere verjamemo, da jih bomo uspešno prebrodili, nas življenjsko in poklicno bogatijo oziroma povzročajo prijazen stres. Škodljive pa so tiste oblike stresa, ki se pojavijo ob zahtevah, s katerimi se nismo sposobni spoprijeti, ki jih ne moremo nadzorovati in zaradi katerih imamo občutek ogroženosti.

“Prvi korak k spremembam smo mi sami!”

“Problemov ne moremo rešiti z enakim načinom razmišljanja kot smo ga uporabljali, ko smo jih ustvarili.” (Albert Einstein)

Literatura

- Bizjak, T. (2005). Stres v slovenski vojski: Diplomsko delo. Novo mesto: Višja strokovna šola.
Iršič, M. (2021). Obvladovanje stresa. Ljubljana: Zavod Rakmo.
Umek, P. (1997). Psihologija: Učno gradivo. Ljubljana: Visoka policijsko varnostna šola.

NA POTI IZGORELOSTI ... IN NAZAJ!

Povzetek: Stres je naraven in zdrav odziv telesa na spremembe v okolju, vendar lahko postane škodljiv, ko se spremembe ponavljajo in so nepredvidljive. Stresni odziv poteka v treh fazah: alarm, odpor in izčrpanost. Če se stres ne obvlada pravočasno, lahko vodi v izgorelost, ki se kaže kot psihična, telesna in čustvena izčrpanost. Izgorelost se razvija počasi, zato jo je mogoče pravočasno prepoznati in preprečiti. Med opozorilne znake spadajo utrujenost, razdražljivost, ponavljajoče bolezni in vedenjske spremembe. Notranji dejavniki, kot so osebna gonila, pomembno vplivajo na razvoj izgorelosti. Pri svetovalnih delavcih so glavni vzroki izgorelosti visoke delovne obremenitve, nejasne vloge in pomanjkanje podpore. Supervizija, dodatna izobraževanja in izboljšanje organizacijskih pogojev so ključni ukrepi za preprečevanje izgorelosti in izboljšanje delovnih pogojev svetovalnih delavcev. V prispevku predstavimo lastno izkušnjo poti v izgorelost.

Ključne besede: stres, izgorelost, svetovalni delavci, osnovna šola

ON THE PATH TO BURNOUT ... AND BACK!

Abstract: Stress is a natural and healthy response of the body to environmental changes, but it can become harmful when these changes are repetitive and unpredictable. The stress response occurs in three phases: alarm, resistance, and exhaustion. If stress is not managed in time, it can lead to burnout, which manifests as psychological, physical, and emotional exhaustion. Burnout develops gradually, making it possible to recognize and prevent it early. Warning signs include fatigue, irritability, recurrent illnesses, and behavioral changes. Internal factors, such as personal drivers, significantly influence the development of burnout. Among counseling professionals, the main causes of burnout are high workloads, unclear roles, and a lack of support. Supervision, additional training, and improvements in organizational conditions are key measures for preventing burnout and enhancing the working conditions of counseling professionals. This paper presents a personal experience of the path to burnout.

Key words: Stress, burnout, counseling professionals, primary school

1. Kaj je stres?

Stres je zdrav, naravni odgovor telesa na spremembe v okolju. Zaradi stresa se lahko prilagodimo večini situacij in smo zaščiteni pred škodljivimi dejavniki. V vročem okolju se na primer znojimo. Tako vzdržujemo stalno telesno temperaturo in se ne pregrejemo. Ta naravni odziv telesa pa lahko postane škodljiv, kadar se soočamo s številnimi in nepričakovanimi spremembami (Bončina 2020, str. 35). Stres je torej reakcija, ki jo nujno potrebujemo, da lahko preživimo, zato ni smiselno, da bi ga zdravili ali odpravljali. Tisto, kar je treba odpravljati in preprečevati, sta preveliki oziroma kronični stres in njegove posledice (Bončina 2020, str. 38.)

2. Kako poteka stresni odziv?

Ljudje se različno prilagajamo na nove okoliščine, kar najbolje opisuje generalni adaptacijski sindrom Hansa Selyeja, ki vključuje tri faze. Prva je faza alarma, kjer se ob stresu sprožita adrenalin in kortizol, telo se pripravi na boj ali beg. Sledi faza odpora, ko se telo umirja, a ostaja v stanju pripravljenosti; kortizola je manj, a še vedno več kot običajno. Če ta faza traja dovolj dolgo, stresni odziv postane kroničen in na tkivih v telesu nastajajo poškodbe zaradi stalne aktivacije ter preobremenjenosti. Ko telesni mehanizmi popravljanja napak in poškodb niso več kos okoliščinam, nastopi faza izčrpanosti ali izgorelosti, kjer telo izgubi sposobnost obnove, kortizola je premalo, pojavijo se vnetja, izčrpanost in s tem se vzpostavi kronični stresni odziv. (Bončina 2020, 47-49). Telo bo popustilo tam, kjer je najšibkejša, ali tam, kjer je to dedno pogojeno. Vsakdo ima edinstveno telo in zato so tudi znaki izgorelosti pri vsakem drugačni. Po drugi strani pa, bo telo popustilo tudi tam, kjer je najbolj obremenjeno (Bončina 2020, str. 50). Izgorelost nastopi, ko nam zmanjka energije za delo in življenje. Zanj je značilna psihična, telesna in čustvena izčrpanost. To pomeni, da je človek tako utrujen, da se ne more aktivirati, da bi nekaj naredil. Voljo še ima, toda telo ne sodeluje več, ker je iztrošeno in so njegove zaloge izčrpane. Nastaja dolgo, mesece in

leta, in približno toliko časa jo je treba tudi zdraviti. Ker ne nastane čez noč, imamo veliko možnosti, da ga pravočasno prepoznamo in ustavimo. Še bolje je seveda, da ga preprečimo. Opozorilnih znakov je veliko in začne se kot kronični stresni odziv, po katerem se ne moremo pobrati in regenerirati. Izgorelost je psihosomatska bolezen, kar pomeni, da nastane zaradi psihičnih vzrokov, posledice pa se kažejo na telesu. Kot takšna se pri vsakem človeku prikazuje drugače, seveda pa obstajajo splošne podobnosti (Bončina 2020, str. 69).

3. Opozorilni znaki

Bončina (2020) navaja naslednje opozorilne znake: 1. Vrtenje misli okoli enih in istih tem, razmišljanje pa kljub temu ne pomaga. 2. Slabo počutje in velika dovzetnost za različne okužbe (prehlad, angina, glivice ...) 3. Vzkipljivost, ciničnost, zadirčnost, zmanjkuje smisla za humor, zavlačevanje in samoobtoževanje. 4. opuščanje aktivnosti in odnosov v želji, da bi dosegli svoj (previsoki) cilj. 5. Stanje, ko smo v krču, stalno napeti in hiperaktivni, hkrati pa imamo občutek, da nam kljub vožnji v peti prestavi zadeve polzijo iz rok. (Bončina 2020, str. 70-71).

4. Simptomi

Simptomi so na splošno težave, s katerimi nam telo sporoča, naj ukrepamo. Lahko se kažejo kot vedenjski simptomi (izmikanje obveznostim, absentizem, čezmerno uživanje alkohola, kajenje), psihološki simptomi (odpor do dela, zaskrbljenost, razdražljivost) ter kot telesni simptomi, med katerimi so najbolj pogosti: bolečine v križu ali išias; glavoboli, migrene, vrtoglavica; prebavne motnje; hrepenenje po sladki ali slani hrani; utrujenost; nespečnost; tesnoba, panični napadi; okužbe, tudi glivične; tinitus; povišan krvni tlak; kratka sapa; srčna aritmija; tresenje; alergije; nihanje sladkorja v krvi; trebušna maščoba, pridobivanje teže (Bončina 2020, str. 79-80).

5. Notranji dejavniki - gonila

Z izrazom gonila označujemo povezane skupke vedenj, ki jih izvedemo takoj po nekem dražljaju. Poznamo pet gonil, ki nas v življenju ženejo, da odigramo naučene življenjske scenarije. Ker nas lahko močno ovirajo pri zdravju in zadovoljstvu, je pomembno, da jih prepoznamo ter razrešimo oziroma izkoristimo le njihove pozitivne učinke. (Bončina 2020, str. 108). 1. GONILO: POTRUDI SE! DELAJ! Ljudje z gonilom Potrudi se! se z vremo lotevajo projektov, saj jim trud prinaša občutek izpolnjenosti, čeprav pogosto ne dosežejo zastavljenega cilja. Njihova potreba po prizadevanju jih vodi v začarani krog, kjer vlagajo veliko truda, a neuspeh pogosto spremlja občutek, da se niso dovolj potrudili. Pri obliki Delaj! je v ospredju nenehna aktivnost, saj verjamejo, da je stalno delovanje dokaz vrednosti, zato se izogibajo počitku. V službi in prostem času so nenehno zaposleni, saj verjamejo, da mora biti vsak trenutek produktiven. V komunikaciji pogosto uporabljajo izraze, kot so »dal bom vse od sebe«, kar kaže na njihovo nenehno usmerjenost k dejanjem (Bončina 2020, str. 108-110). 2. GONILO: UBOGAJ! USTREZI DRUGIM! Ljudje z gonilom ustrežljivosti so predani in vljudni zaposleni, ki si prizadevajo ustreči vsem, pogosto na račun lastnega časa in dela. Pogosto izbirajo poklice, povezane z nego in podporo, ter se trudijo prepoznati potrebe drugih brez neposrednega vprašanja. So empatični in dobro berejo neverbalno komunikacijo, s čimer skrbijo za povezanost v ekipi. Zaradi strahu pred konflikti se pogosto izognejo izražanju lastnega mnenja ali podajanju pomembnih informacij, kar lahko oteži dogovor. Kritiko težko sprejemajo in jo doživljajo osebno, pogosto pa stavke oblikujejo v vprašanja, da preverijo, ali je sogovornik zadovoljen (Bončina 2020, str. 110-111). 3. GONILO: BODI MOČAN/NA! Ljudje s tem gonilom ne smejo pokazati šibkosti in odgovornost za neuspehe pogosto pripisujejo zunanjim dejavnikom. So mirni in zbrani pod pritiskom, kar jih naredi odlične vodje v kriznih situacijah, saj se ne obremenjujejo s čustvi drugih. Težava nastane, ker redko prevzamejo odgovornost za lastne napake in pogosto krivdo prelajajo na druge. Čeprav znajo podati konstruktivno kritiko in pazijo

na pravičnost, težko priznajo, da so preobremenjeni ali da potrebujejo pomoč. Navzven delujejo urejeno, a pod površjem se pogosto nabira neizpolnjeno delo in notranja napetost (Bončina 2020, str. 111). 4. GONILO: BODI POPOLN! Ljudje s tem gonilom stremijo k popolnosti in želijo že v prvem poskusu ustvariti brezhiben izdelek, projekt ali pristop, pri čemer posvečajo veliko pozornosti podrobnostim. Njihovo delo temelji na skrbno izdelanih načrtih, estetski urejenosti in vnaprejšnji pripravi, kar se kaže tudi v njihovem videzu in urejenosti na družbenih omrežjih. So zanesljivi člani ekipe, ki znajo predvideti morebitne zaplete in skrbijo za nemoten potek dela. Vendar se pogosto ujamejo v neskončne popravke in izboljšave, saj izdelek zanje nikoli ni dovolj dober, kar jim povzroča stres in moti spanec. Zaradi strahu pred kritiko redko pokažejo osnutke in se trudijo, da njihova sporočila ne bi izpadla površna, zato pogosto dodajajo dodatna pojasnila v besedilih (Bončina 2020, str. 112-113). 5. GONILO: POHITI! Ljudje s tem gonilom so usmerjeni v hitro in učinkovito delo, saj si prizadevajo v najkrajšem času opraviti čim več nalog. Ne marajo ležernosti in najboljše delujejo pod časovnim pritiskom, a lahko zaradi naglice postanejo nemirni, prekinjajo sogovornike in delujejo vsiljivo. Zaradi hitenja pogosto zamujajo roke, naredijo več napak in oddajo nedodelane izdelke, saj si ne vzamejo časa za premislek in pregled. V odnosih so lahko površinski, saj jim primanjkuje časa za globlje spoznavanje, kar lahko vodi v občutek izključenosti iz skupine. Kljub tem slabostim so cenjeni člani ekipe, saj znajo optimizirati procese in odpraviti nepotrebne korake (Bončina 2020, str. 113).

6. Problematika izgorelost pri svetovalnih delavcih

Ferbežar Felgner in Hudoklin izpostavljata, da se svetovalni delavci danes srečujejo z vse večjimi zahtevami zaradi porasta težav pri otrocih in mladostnikih, pri čemer je njihova vloga pogosto nejasna, obremenjena z administrativnimi nalogami in pomanjkanjem kadra. Ključni dejavniki izgorelosti vključujejo visoke delovne zahteve, kot so preobremenjenost, neustrezne naloge, pritiski vodstva ter nejasne vloge. Delovni viri, kot so podpora sodelavcev, nadrejenih, supervizija, ustrezna šolska klima ter možnost dodatnega izobraževanja, pomembno prispevajo k zmanjševanju izgorelosti. Osebni viri, zlasti samoučinkovitost, so prav tako ključni za preprečevanje izčrpanosti, saj bolj samoučinkoviti delavci lažje premagujejo delovne izzive. V raziskavi ugotavljata, da dodatna izobrazba, leta izkušenj in dobra podpora prispevajo k višji samoučinkovitosti, kar zmanjšuje tveganje za izgorelost. Za izboljšanje položaja svetovalnih delavcev predlagata ukrepe na ravni organizacije (jasna vloga, zmanjšanje administrativnih bremen, podpora nadrejenih) in sistemske spremembe (ustrezni normativi, boljša zakonodaja). Poudarjata tudi potrebo po izboljšanju supervizije in večji dostopnosti dodatnih izobraževanj, kar bi pomagalo zmanjšati občutek preobremenjenosti in izgorelosti (Ferbežar Felgner in Hudoklin 2024, str. 358-387). Raziskava, ki sta jo naredila Kovač in Javornik Krečič kaže, da šolski svetovalni delavci zaznavajo povprečno raven poklicne izgorelosti, pri čemer je občutek manjše izpolnjenosti bolj izrazit kot čustvena izčrpanost in depersonalizacija. Starejši delavci pogosteje zaznavajo manjšo izpolnjenost. Supervizija se je izkazala za pomemben dejavnik šolskih svetovalnih delavcev, saj tisti, ki imajo izkušnje z njo, poročajo o nižji čustveni izčrpanosti in depersonalizaciji, a višji manjši izpolnjenosti (Kovač in Javornik Krečič 2014, str. 101).

7. Lastna izkušnja hoje po poti v izgorelost

Razbijanje srca, stalna utrujenost, zbujanje sredi noči z mislijo »ooo, ne ... pozabila sem na poročilo/sestane/elektronsko pošto ...«, pet misli hkrati v glavi, težave z osredotočenostjo, težave s spominom, zategnjen vrat, bolečine v hrbtu, prebavne težave, neustavljiv tok misli, kaj vse je še potrebno narediti, občutki nemoči, stalno plitko dihanje, teža na prsnem košu, žalost, fizična izčrpanost, sopihanje pri hoji po stopnicah, občutek brezizhodnosti in še kaj. Vse to se je na neki točki zgrnilo name, telo je vklapljal rdeče lučke in alarme in mi sporočalo, da tako ne gre več naprej. In morala sem se ustaviti. Ustaviti in razmisliti, kje sem, kaj se dogaja z mano in kam želim iti naprej. In želela sem si ven iz tega začaranega kroga v

katerem sem se vrtela že nekaj let. Ni šlo več naprej. Telo je zategnilo ročno zavoro in samo vprašanje časa je bilo kdaj bi me položilo v posteljo in ne bi mogla več vstati. Obiskala sem zdravnika, povedala kaj vse se mi dogaja in poslali so me na različne preiskave. Vse je bilo v redu. Krvna slika, hormoni, vitamini in minerali. Nič oprijemljivega. Srce pa je divjalo. 24-urni EKG je pokazal približno 3600 prezgodnjih utripov, kar pomeni približno 2-3 na minuto. Včasih sem zaznavala čisto vsak utrip, ki ni bil normalen, včasih malo manj. Veste kako grozljiv občutek je, ko slišiš kako ti srce sedem krat utripne, osmič pa je tišina in utripa ni, za tem pa se pojavi več utripov popolnoma izven ritma. Panika. In to se ponavlja in ponavlja, v službi, doma, zjutraj, zvečer in tudi med spanjem. Opraviš kardiološki pregled in s srcem je vse v redu, kardiologinja pa ti da dobronamerni nasvet »ne jemljite življenje tako resno, umirite se, sprostite se«. In takrat ugotoviš, da potrebuješ spremembe in potrebuješ pomoč, da tako ne bo šlo naprej in da je od tebe odvisno, kaj boš naredil. In tako se pot začne. Moja me je poleg obiskov raznih zdravnikov in specialistov peljala na psihoterapijo s pomočjo katere sem dobila uvid v moje vzorce in gonila, ki me ženejo naprej ter kje in kdaj so ravno ta gonila tista, ki te lahko peljejo v prepad. Zavedanje tega mi je omogočilo in dalo kontrolo, da stvari lahko naredim tudi drugače, kar je pripeljalo do delanja sprememb. Ob tem sem zelo hvaležna, da sem imela razumevanje in podporo tako v službi kot doma. Brez tega bi bila pot dosti težja. Najprej sem zaprosila za skrajšan delovni čas, kasneje pa še za spremembo delovnega mesta. Vzela sem si čas zase. Šla sem v hribe, risala sem, brala, spala...veliko sem spala in se družila z ljudmi, ki so mi blizu in ki me podpirajo. In svet je počasi spet začel dobivati barvo. Nisem še tam, kjer bi želela biti in razumem, da toliko časa kot sem si jemala, si bom morala sedaj tudi dajati, da bom psihofizično spet v redu. Čutim pa, da ta pot pelje v pravo smer, ker spet čutim veselje, srce pa se umirja.

Zaključek

Menim, da je ozaveščanje o izgorelosti in njenih posledicah izjemnega pomena, predvsem v poklicih kjer je v ospredju delo z ljudmi kot je tudi delo v šolstvu. Prav tako se mi zdi zelo pomembno, da se zavedamo, da pri izgorelosti ne gre samo za obilico dela temveč tudi za miselne vzorce in gonila, ki nam podzavestno omogočajo, da stopamo po poti izgorelosti. Zavedanje tega pa je prvi korak do rešitve.

Literatura

- Bončina, T. (2020). Izgorelost: si upate živeti drugače? Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Ferbežar Felgner, T., Hudoklin Z. (2024). Svetovalni delavci na poti v izgorelost – delovne zahteve ter viri v povezavi s samoučinkovitostjo pri svetovanju. V: Dobro počutje na delovnem mestu. Psihološki pogledi, raziskave in priporočila (str. 357-391). Ljubljana, Založba Univerze v Ljubljani.
- Kovač, J., Javornik Krečič, M. (2014). Poklicna izgorelost pri šolskih svetovalnih delavcih v osnovni šoli. Revija za elementarno izobraževanje, letnik 7, številka 3/4, str. 89-104. Maribor, Pedagoška fakulteta.

SPODBUJANJE ZDRAVJA IN AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA OSNOVNI ŠOLI: KLJUČ DO ZDRAVE PRIHODNOSTI

Povzetek: Delo v osnovnošolskem izobraževanju postaja vse bolj zahtevno in stresno. Mlajše generacije se redkeje odločajo za poklic učitelja zaradi naraščajočih pritiskov staršev, preobsežnih učnih načrtov in pogostih inšpekcijskih nadzorov na delovnem mestu. Posledično se osnovnošolsko izobraževanje sooča s pomanjkanjem kadra na vseh delovnih mestih. Da bi šole v trenutnih razmerah lahko obdržale svoje zaposlene, je ključno, da vodstvo skupaj z zaposlenimi spodbuja promocijo zdravja in aktivnega življenjskega sloga. V prispevku raziskujemo, kako zaposleni na Osnovni šoli Božidarja Jakca doživljajo svoje zdravje in delo ter kako lahko s promocijo zdravja na delovnem mestu še izboljšamo počutje in zdravje. Predstavljamo aktivnosti in ukrepe za promocijo zdravja, ki jih že izvajamo na šoli ter predloge zaposlenih, kako bi aktivnosti in ukrepe lahko še izboljšali. V ta namen smo izvedli anonimno anketo, katere rezultate prav tako predstavljamo v prispevku.

Ključne besede: promocija zdravja, zdrava prehrana, gibanje, počitek, medosebni odnosi

PROMOTING HEALTH AND AN ACTIVE LIFESTYLE IN PRIMARY SCHOOL: THE KEY TO A HEALTHY FUTURE

Abstract: Working in elementary education is becoming increasingly more demanding and stressful. Younger generations are less incentivized to join the profession by mounting pressures of the parents, overloaded curricula, and frequent workplace inspections. As a result, there is now a lack of personnel in elementary education, across all working positions. For schools to be able to retain their employees in the current landscape, it is crucial for school management, together with employees, to promote health and an active lifestyle.

In this article, we explore how employees at Božidar Jakac Primary School perceive their health and work, as well as how workplace health promotion can further improve their well-being. We present the activities and measures already implemented at the school to promote health, as well as employees' suggestions for improvements. As a result, we conducted an anonymous survey, also shown in the article.

Keywords: health promotion, healthy nutrition, physical activity, rest, interpersonal relationships

1 Uvod

Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje ter delo – tako za posameznika kot za organizacijo. Zato je smotrno poskrbeti, da se zdravje zaposlenih ohranja in izboljšuje. Zdravi in zadovoljni zaposleni, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, so produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež. Zdravi in zadovoljni zaposleni, organizaciji ostajajo zvesti, s svojim pozitivnim odnosom do dela prispevajo k njenemu boljšemu ugledu v javnosti (Stergar, 2022).

Posameznik lahko v urejenem in spodbudnem delovnem okolju ohranja in krepi svoje zdravje, dosega boljše delovne rezultate, lažje napreduje, svoje delo lažje osmisli in se skozenj razvija. Zdrav in zadovoljen zaposleni se bolje spopada tudi z obremenitvami, ki jih prinašajo druge življenjske vloge (starševstvo, prijateljstvo, delo v lokalni skupnosti itd.) in ohranja zdravje v tretjem življenjskem obdobju (Stergar, 2022). Z zdravo prehrano in vsaj z zmerno redno dejavnostjo lahko prispevamo k preprečevanju nastanka bolezni srca in ožilja ter nekaterih vrst raka, izboljšamo počutje in si pridobimo energijo, ki jo potrebujemo za delo (Stergar, 2022). Znano je, da nezadostna telesna aktivnost škodljivo vpliva na zdravje in je eden od vodilnih dejavnikov tveganja za umrljivost zaradi nenalezljivih bolezni. Tako Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) priporoča vključevanje telesne dejavnosti v naš vsakdan (NIJZ, 2022). Telesna dejavnost prinaša številne koristi za zdravje in dobro počutje. Ugodno vpliva tudi na duševno zdravje, saj zmanjšuje simptome tesnobe in depresije ter izboljšuje miselne procese in spanec, sploh če se izvaja na prostem v naravi (NIJZ, 2024).

Uravnotežena prehrana, telesna dejavnost in učinkovito spoprijemanje s stresom so za zdravje zelo pomembni. Zaradi dognanj zadnjega časa vemo, da je spanje najpomembnejši člen te zdravstvene verige. Slabo prespana noč prizadene telesne in umske funkcije precej

bolj, kot enakovredno pomanjkanje hrane ali telesne dejavnosti in hkrati si težko predstavljamo kakršno koli drugo stanje, ki bi tako uspešno popravilo telesno in duševno zdravje. Urejeno spanje ima številne koristi za naše počutje, razpoloženje, telesno pripravljenost, učno sposobnost in obvladovanje stresa (NIJZ, 2022).

Številne raziskave dokazujejo, da je opravljanje učiteljskega poklica stresna dejavnost oz. da je stres pri učiteljih oblika poklicnega stresa. Nekateri raziskovalci poklicnega stresa celo uvrščajo ta poklic v skupino stresno bolj ogroženih. Pri nas 45 %, v EU pa okoli 30 % učiteljev doživlja zaradi dogajanj v šoli močan stres in trpi zaradi njegovih posledic. Posledice stresa so lahko resne in ne ogrožajo samo posameznika in njegovo ožje okolje, ampak posegajo tudi na poklicno področje – predvsem na kakovost poučevanja in odnose z učenci (Slivar, 2009). Na šoli potekajo različne dejavnosti, namenjene spodbujanju zdravja, boljšega počutja in povezovanja med zaposlenimi. Med njimi so: piknik za zaposlene s športnimi aktivnostmi ter brezplačna udeležba na dejavnostih, ki jih organiziramo za učence v sklopu športnih dni, kot so planinski pohodi, kegljanje, plezanje, smučanje, drsanje, tek na smučeh, plavanje, badminton, odbojka na mivki, rafting. Zaposleni se prav tako udeležujejo Ljubljanskega maratona in Teka trojk. V e-zbornici so objavljene vaje za zdravo hrbtenico v vseh starostnih obdobjih ter različne vaje za krepitev zdravja. V zadnjih dveh šolskih letih smo organizirali predavanja in delavnice o zmanjševanju stresa in o pomenu duševnega zdravja. Zaposlenim je omogočen čas za malico, ki jo lahko naročijo v šolski kuhinji ali pa si jo prinesejo od doma. Vsak tretji petek v mesecu šolska kuhinja pripravi brezplačno zdravo malico za vse zaposlene, s poudarkom na krepitvi imunskega sistema in obvladovanju stresa. Vsi recepti zdrave malice so dostopni v e-zbornici, kjer zaposleni najdejo tudi številne druge recepte za krepitev imunskega sistema.

2 Spodbujanje zdravja na Osnovni šoli Božidarja Jakca

Zanimalo nas je, kakšen življenjski slog imajo zaposleni na Osnovni šoli Božidarja Jakca, kakšen je njihov odnos do lastnega zdravja, dela, prehrane, počitka in gibanja. Z vprašalnikom smo preverjali tudi počutje zaposlenih. Raziskovalna vprašanja, na katere smo iskali odgovore, smo razdelili na tri področja:

- Kako zaposleni skrbijo za svoje zdravje?
- Kako zaposleni doživljajo svoje delo?
- Katere aktivnosti in ukrepe bi na šoli še uvedli, za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih?

Podatke smo pridobili s pomočjo spletnega vprašalnika, oblikovanega s spletnim orodjem 1KA.

Anketiranja se je udeležilo vseh 83 zaposlenih. Pred izpolnjevanjem vprašalnika so bili zaposleni ustno in pisno seznanjeni z namenom in cilji raziskave ter navodili za izpolnjevanje. Sodelovanje je bilo prostovoljno in anonimno. Od 83 anketiranih smo zaradi nepopolnosti izločili 20 vprašalnikov (24,1 %), kar pomeni, da je končni vzorec zajemal 63 izpolnjenih vprašalnikov (75,9 %). Anketa je zajela vse zaposlene (učitelje, administrativne delavce in tehnično osebje). Največji delež zaposlenih (37 %) sodi v starostno skupino od 45 do 55 let, 23 % jih je starejših od 55 let, skoraj polovica vseh zaposlenih (46 %) je na šoli zaposlena več kot 15 let.

2.1 Skrb za zdravje

Rezultati raziskave kažejo, da je zdravstveno stanje skoraj polovice zaposlenih dobro (48 %), 33 % jih meni da so odličnega zdravja, vseeno pa je 57 % zaposlenih občasno zaskrbljenih glede lastnega zdravstvenega stanja. 63 % zaposlenih meni da se prehranjujejo zdravo, medtem ko 33 % zaposlenih meni, da se prehranjujejo zdravo občasno. Zaposleni v 40 % menijo, da lahko vplivajo na zdravo prehranjevanje v delovnem času, 40 % jih meni, da lahko na to vplivajo le občasno, 20 % pa jih meni, da na prehranjevanje v delovnem času nimajo vpliva. Na šoli smo v tem šolskem letu uvedli dva 15 minutna odmora, enega za malico učencev po prvi šolski uri in enega za rekreativni odmor učencev po drugi šolski uri. Predmetne učitelje smo razporedili v dežurstvo za en odmor, tako, da imajo 15 minut časa za malico. Razredne učiteljice pojedjo malico skupaj z učenci v razredu. Tehnično in administrativno

osebje ima za malico določen čas, ki je predpisan s Pravilnikom o evidentiranju delovnega časa. Da uvedba zdrave malice pozitivno vpliva na počutje, je označilo 65 % anketiranih, 30 % anketiranih pa meni, da je vpliv uvedbe zdrave malice na njihovo dobro počutje občasen. 65 % zaposlenih ocenjuje, da spijo dobro in spijo 6 ur ali več na noč, 22 % jih meni, da občasno spijo dovolj, 13 % vprašanih pa je odgovorilo, da spijo manj kot 6 ur, kar zagotovo vpliva na počutje in delovno storilnost ter povečuje možnost izgorelosti.

Na vprašanje kako pogosto se ukvarjate s telesno aktivnostjo, je 23 % vprašanih odgovorilo, da se ukvarjajo s telesno aktivnostjo vsak dan, 2 do 3 krat na teden je telesno aktivnih 40 %, 1 krat na teden je aktivnih 26 %, 11 % pa se telesno aktivira 1 x mesečno ali manj. Da med telesno aktivnostjo dvignejo srčni utrip in se prepotijo, je označilo 54 % vprašanih, 39 % se jih le občasno prepoti med telesno aktivnostjo, 7 % zaposlenih se med dejavnostjo ne prepoti. Pomemben pokazatelj zdravstvenega stanja zaposlenih so bolniške odsotnosti. Iz Zdravstveno statističnega letopisa za leto 2023 je razvidno, da je povprečno število koledarskih dni nezmožnosti za delo na zaposlenega v Sloveniji 23,4 dni za ženske in 15,7 dni za moške (NIJZ, 2023). Dobra polovica zaposlenih je zaradi bolezni ali poškodbe izostala 1 do 2 krat, tretjina zaposlenih ni izostala nikoli.

Daljšje izostanke v zadnjih 6 mesecih beležimo iz naslova poškodb izven dela, kjer sta se zaposlena poškodovala pri rekreativni dejavnosti izven dela. Poškodb pri delu v šol. letu 2024/2025 ni bilo.

2. 2 Doživljanje dela in počutje zaposlenih

6 % zaposlenih meni, da je njihovo delo zelo zahtevno in skoraj vedno stresno, 32 % jih meni, da je delo pogosto stresno, 42 % jih ocenjuje, da je delo občasno stresno, 19 % zaposlenih pa je odgovorilo, da je delo v šoli redko stresno ali sploh ni stresno. Da je delo v šoli zahtevno in naporno, je označilo 30 % zaposlenih, 54 % jih meni, da je delo zahtevno in naporno le občasno, 16 % zaposlenih pa svojega dela ne vidi kot zahtevnega in naporenega. Graf 1 prikazuje, katere strategije uporabljajo zaposleni za zmanjševanje stresa pri delu. Pri tem vprašanju so lahko zaposleni označili več odgovorov. Pod "Drugo" so bili zapisani naslednji trije odgovori: samo delo, sproščam se z glasbo, če nastopi težava, jo čimprej rešim. V visokem odstotku zaposlenim najbolj pri premagovanju stresa pomaga pogovor s sodelavci in telesna aktivnost.



Graf 1: Naštejte strategije, ki jih uporabljate za zmanjšanje stresa pri delu v šoli?

Zaradi pomanjkanja kadra se je določenim zaposlenim povečal obseg dela v tekočem šolskem letu, kar je v anketi označilo 41 % zaposlenih. V zimskem času se poveča število bolniških odsotnosti zaradi različnih virusnih obolenj, gripe in pljučnic, zato je 37 % vprašanih označilo, da se jim občasno poveča obseg dela zaradi nadomeščanja odsotnih sodelavcev. Na vprašanje, ali ste pogosto preutrujeni, je s pritrdilnim odgovorom označenih 33 % vprašanih, skoraj polovica jih občasno čuti preutrujenost, 21 % vprašanih meni, da niso preutrujeni. Več kot polovica vprašanih meni, da sodelavci spoštujejo njihovo delo. Da z veseljem hodijo v službo zaradi dobrih odnosov s sodelavci in z učenci je odgovorilo skoraj 80 % vprašanih, 20 % se s to trditvijo le delno strinja.

Na trditev »Vodstvo šole me spodbuja pri mojem delu« je odgovorilo 63 % zaposlenih, 37 % zaposlenih je zapisalo, da to spodbudo čutijo občasno. Skoraj 80 % je pritrdilno odgovorilo, da jim je vodstvo vedno dostopno za pogovor, preostanek je označil odgovor, da jim je vodstvo dostopno za pogovor občasno.

2. 3 Aktivnosti in ukrepi za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih

Da je dobra telesna kondicija nujna za opravljanje dela v šoli, meni 79 % vprašanih. 32 % zaposlenih v svoje delo na delovnem mestu vključuje gibanje večkrat na dan, 15 % zaposlenih se giba vsako uro, občasno in večkrat na teden pa gibanje v delo vključuje 32 % vprašanih. 15 % redko vključuje gibanje v svoje delo, 6 % vprašanih na delovnem mestu ne vključuje gibanja.

Zanimalo nas je, koliko se jih aktivno udeležuje teh športnih aktivnosti na športnih dnevih. 8 % vprašanih je aktivnih samo na planinskih pohodih, 24 % meni, da se večinoma udeležujejo športnih aktivnosti, 34 % jih ocenjuje, da je njihova aktivnost odvisna od športne dejavnosti. 31 % zaposlenih pa se nikoli ne udeleži športnih aktivnosti na dnevih dejavnosti za učence, ker so zaposleni na tehničnih in administrativnih delovnih mestih.

Za vse zaposlene imamo na voljo šolsko telovadnico za različne športne aktivnosti 1,5 ure na teden. Športnih aktivnosti v organizaciji šole se nikoli ni udeležilo 63 % anketiranih. 55 % jih je utemeljilo svoj odgovor, da se raje udeležujejo športnih aktivnosti izven šole, 27 % ima težave s pomanjkanjem časa in 18 % se ponujene vadbe ni udeležilo zaradi težav z usklajitvijo urnika. Športne aktivnosti, ki bi jih zaposleni z veseljem v večini obiskovali so pilates, badminton in odbojka, nekateri bi si izbrali lažje pohode, igrali namizni tenis ali obiskovali splošno telovadbo. Za dobre medosebne odnose na šoli skrbimo z organizacijo različnih izobraževanj, športnih, kulturnih in družabnih dogodkov, strokovnih ekskurzij celotnega kolektiva ter novoletnega druženja. Po druženju na strokovnih ekskurzijah, skupnih izobraževanjih, na različnih športnih aktivnostih, na druženjih zjutraj ob kavi in med odmori so zaposleni opazili naslednje pozitivne spremembe: večjo sproščenost in zmanjšanje napetosti, povečano medsebojno zaupanje, boljšo komunikacijo, večjo povezanost ter boljše timsko delo. Na vprašanje, kaj bi še lahko vodstvo in zaposleni naredili za spodbujanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga na delovnem mestu, so bili najbolj pogosti odgovori: organizacija dodatnih neformalnih druženj (piknik, organizacija ogleda kulturnih ali športnih prireditev izven šole), organizacija team buildinga za vse zaposlene, organizacija dodatnih izobraževanj in delavnic za prepoznavanje in obvladovanje stresa, za pripravo zdrave hrane in izobraževanj na temo zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

Zaključek

Rezultati raziskave so pokazali, da zaposleni na Osnovni šoli Božidarja Jakca v veliki meri skrbijo za svoje zdravje in dobro počutje. Zdrava prehrana in telesna aktivnost igrata pomembno vlogo v njihovem življenju, vendar vidimo priložnosti za izboljšave, zlasti pri vključevanju gibanja v vsakodnevno delo in v večji udeležbi na organiziranih športnih aktivnostih. Raziskava je potrdila, da je delo v šoli pogosto stresno, pri čemer zaposleni stres najpogosteje premagujejo s pogovorom s sodelavci in telesno aktivnostjo. Pomanjkanje kadra in nadomeščanja odsotnih sodelavcev sta dejavnika, ki dodatno povečujeta obremenjenost zaposlenih, kar vpliva na njihovo počutje in storilnost. Kljub temu velika večina zaposlenih v svojem delovnem okolju zaznava podporo sodelavcev in vodstva, kar pozitivno vpliva na delovno vzdušje. Zaposleni izražajo željo po dodatnih aktivnostih za spodbujanje zdravega življenjskega sloga kot so neformalna druženja, team building dogodki, dodatna izobraževanja o obvladovanju stresa ter delavnice o zdravem načinu življenja. To kaže na potrebo po celostnem pristopu k izboljšanju delovnega okolja in dobrega počutja zaposlenih. Na podlagi raziskave lahko zaključimo, da šola že izvaja številne ukrepe za promocijo zdravja zaposlenih, vendar obstaja prostor za nadaljnje izboljšave. S spodbujanjem zdravega življenjskega sloga, izboljšanjem delovnih pogojev in krepitvijo timskega duha lahko šola

dodatno prispeva k zdravju, zadovoljstvu in motivaciji zaposlenih, kar je ključ do zdrave prihodnosti.

Literatura

- Slivar, B. (2009). Stres pri učiteljih – kako preživeti. *Didakta*, 18/19(128), 10–14. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-WUZM38IV/ef6a4ef3-e56b-423b-8caf-8d3ace53316f/PDF>
- Stergar, E. in Udrih Lazar, T. (2022). *Zdravi delavci v zdravih organizacijah: Priročnik za promocijo zdravja pri delu v malih podjetjih in organizacijah*. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2022). Moč spanja. Pridobljeno s <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/moc-spanja/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2023). *Zdravstveno statistični letopis Slovenije*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/03/2.6_Bolniska_odsotnost_2023_Z_1.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2024). Svetovni dan gibanja in mednarodni dan družin. Pridobljeno s <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/svetovni-dan-gibanja-in-mednarodni-dan-druzin-2024/>

SAMOREGULACIJA ČUSTEV IN SKRB ZASE: KLJUČNI DEJAVNIKI ZA OSEBNO RAST IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Povzetek: Samoregulacija čustev in skrb zase sta ključni komponenti za uspešno spopadanje s stresom in izboljšanje duševnega zdravja v sodobnem življenju. Članek obravnava teorijo in prakso samoregulacije čustev ter njen vpliv na duševno in telesno zdravje posameznika. Vključeni so tudi primeri dobre prakse, ki prikazujejo, kako lahko različni pristopi k samoregulaciji in skrbi zase pripomorejo k boljši odpornosti, večji emocionalni stabilnosti in boljši kakovosti življenja. Poudarjena sta tudi pomen čustvene inteligence in vloga samooskrbe kot preventivnega ukrepa proti stresu, tesnobi in izčrpanosti. Članek na podlagi raziskav in strokovnih analiz ponuja smernice za izboljšanje osebne samoregulacije čustev in usklajevanje z različnimi tehnikami skrbi zase v vsakdanjem življenju.

Ključne besede: samoregulacija, čustvena inteligenca, skrb zase, obvladovanje stresa, odpornost, duševno zdravje, emocionalna stabilnost, osebna rast

EMOTIONAL SELF-REGULATION AND SELF-CARE: KEY FACTORS FOR PERSONAL GROWTH AND MENTAL HEALTH

Abstract: Emotional self-regulation and self-care are key components for effectively managing stress and improving mental health in modern life. This paper discusses the theory and practice of emotional self-regulation and its impact on both mental and physical well-being. It includes examples of best practices that illustrate how different approaches to self-regulation and self-care contribute to greater resilience, emotional stability, and overall quality of life. The importance of emotional intelligence and the role of self-care as a preventive measure against stress, anxiety, and burnout are also emphasized. Based on research and professional analysis, the paper offers guidelines for enhancing personal emotional self-regulation and aligning it with various self-care techniques in daily life.

Keywords: self-regulation, emotional intelligence, self-care, stress management, resilience, mental health, emotional stability, personal growth.

1 Uvod

Sodobni svet je poln izzivov, ki lahko vodijo v visoke ravni stresa, tesnobe in čustvenih obremenitev. Pomanjkanje učinkovitega obvladovanja čustev lahko vodi do različnih psiholoških težav, vključno z depresijo, tesnobo in izčrpanostjo. Samoregulacija čustev se nanaša na sposobnost, da posameznik prepozna, uravnava in usmerja svoja čustva skladno s svojimi cilji in vrednotami. Ključna vloga samoregulacije je omogočiti ljudem, da učinkovito obvladujejo negativne čustvene odzive, kot so jeza, žalost ali strah, ter jih usmerijo v pozitivne in konstruktivne izhode. Skupaj s tem je tudi skrb zase, ki vključuje niz dejavnosti za izboljšanje telesnega, čustvenega in duševnega zdravja, ključnega pomena za ohranjanje ravnovesja in odpornosti. V dinamičnem okolju izobraževanja, kjer se nenehno srečujemo z novimi izzivi, je samoregulacija postala ključni element uspešnega delovanja učiteljev in šolskih svetovalcev. Vloga, ki jo imata oba poklica, zahteva ne le strokovno znanje, temveč tudi sposobnost obvladovanja lastnih čustev in stresnih situacij. Samoregulacija vključuje zavedanje in obvladovanje lastnih čustev ter učinkovito upravljanje stresa, kar je še posebej pomembno v trenutnih razmerah, ko se učitelji pogosto soočajo z obremenitvami, ki izhajajo iz učnega procesa in izzivov, ki jih prinašajo učenci in njihovi starši.

Zadostna stopnja samoregulacije ne prispeva le k osebemu zdravju učiteljev, temveč tudi k boljši podpori učencem in pozitivnemu učnemu okolju. Učitelji, ki znajo obvladovati svoje čustvene odzive, so bolj sposobni empatije, razumevanja in ustvarjanja varnega prostora za učenje. V prispevku bomo raziskali ključne strategije samoregulacije, ki jih lahko učitelji in šolski svetovalci uporabijo za ohranjanje svojega zdravja in preprečevanje izgoreslosti, ter se dotaknili vpliva, ki ga imata mentalno in fizično zdravje na njihovo delo.

Povezava med samoregulacijo čustev in skrbjo zase ni le teoretična, ampak tudi praktična, saj različni pristopi k skrbi zase podpirajo posameznike pri razvijanju teh veščin. V tem

članku bomo raziskali, kako so ti procesi medsebojno povezani in kako vplivajo na kakovost življenja, čustveno stabilnost in zmanjšanje stresa. Predstavili bomo tudi konkretne primere dobre prakse, ki prikazujejo učinkovitost teh pristopov v različnih kontekstih.

2 Samoregulacija čustev

2.1 Teoretični okvir in pomembnost

Samoregulacija čustev je ključna sestavina čustvene inteligence (Goleman, 2006), ki se nanaša na sposobnost zaznavanja, razumevanja in upravljanja lastnih čustev ter prilagajanja vedenja glede na situacijo. Samoregulacija vključuje več korakov: prepoznavanje čustvenih stanj, razumevanje njihovega izvora, sposobnost upočasnitve reakcij v stresnih situacijah ter iskanje primernih načinov za obvladovanje teh čustev (Gross, 2014). Samoregulacija se ne nanaša le na zaviranje ali potlačevanje čustev, temveč tudi na usmerjanje teh čustev v smeri konstruktivnih in pozitivnih ciljev. V raziskavah je bilo dokazano, da so ljudje z višjo stopnjo čustvene samoregulacije bolj uspešni pri spopadanju s stresom, imajo boljše medosebne odnose in so bolj motivirani za doseg svojih ciljev (Baumeister, 2011). Vendar pa ni enostavno razviti te sposobnosti, saj zahteva samospoznavanje in redno vajo. Poleg tega je pomembno, da se samoregulacija izvaja v okviru širšega procesa samooskrbe, ki omogoča obvladovanje fizičnega in duševnega zdravja.

2.2 Skupni cilji samoregulacije in skrbi zase

Samoregulacija čustev in skrb zase sta povezana v tem, da oboje prispeva k večji odpornosti posameznika na stres in izzive. Osnovna naloga samoregulacije je omogočiti obvladovanje čustvenih reakcij, medtem ko skrb zase zagotavlja fizične, čustvene in duševne vire za obvladovanje teh reakcij. To pomeni, da posamezniki, ki redno prakticirajo skrb zase (npr. skozi telesno aktivnost, sprostitev ali meditacijo), razvijajo tudi boljše sposobnosti za obvladovanje čustvenih izbruhov in stresnih situacij.

Samoregulacija čustev omogoča večjo emocionalno stabilnost, kar posledično pripomore k večji učinkovitosti pri delu in bolj zadostnem preživljanju prostega časa, kjer se posamezniki lahko regenerirajo in osvežijo svoje duševne vire. Povezava med tema dvema procesoma je ključen dejavnik za dolgoročno duševno zdravje.

3 Primeri dobre prakse

3.1 Programi za čustveno samooskrbo v šolah

V številnih šolah po svetu so se začeli izvajati programi za razvijanje čustvene inteligence in samoregulacije, ki vključujejo tehnike dihalnih vaj, meditacije in čuječnosti. Raziskave (Jennings et al., 2017) so pokazale, da učenci, pedagoški delavci ter svetovalci, ki sodelujejo v teh programih, izkazujejo višjo stopnjo čustvene stabilnosti, boljšo koncentracijo in zmanjšan stres. Tovrstni programi so tudi odlični primeri dobre prakse, saj združujejo tako teorijo kot prakso samoregulacije in skrbi zase.

3.2 Podjetja in organizacije, ki podpirajo samoregulacijo in skrb zase

V poslovnem svetu podjetja, ki uvajajo programe za zmanjšanje stresa in spodbujanje samoregulacije med zaposlenimi, opažajo večjo produktivnost in zadovoljstvo na delovnem mestu. Primer tega je podjetje Google, ki svojim zaposlenim omogoča dostop do različnih dejavnosti za obvladovanje stresa, kot so joga, meditacija in čuječnost. Ti programi ne samo, da zmanjšujejo raven stresa, ampak tudi povečujejo emocionalno odpornost zaposlenih (Feldman, 2013).

3.3 Terapija in svetovanje za obvladovanje stresa

Psihoterapija in svetovalne storitve, ki vključujejo tehnike čustvene regulacije, so ključne za obvladovanje dolgotrajnega stresa in duševnih težav. Na primer, programi, kot je Terapija sprejemanja in zavezanosti (ACT), ponujajo strategije za obvladovanje čustev in spodbujanje duševne odpornosti, s čimer ljudem omogočajo, da se bolje spopadajo z življenjskimi

izzivi in težavami (Hayes et al., 2006).

3.4 Strategije za čustveno ravnoesje in skrbi zase v šolskem okolju iz prakse

Samoregulacija čustev je ključnega pomena za pedagoge in šolske svetovalne delavce, saj jim pomaga ohranjati emocionalno ravnoesje in učinkovito delovati v zahtevnih in stresnih situacijah, s katerimi se srečujejo pri svojem delu. Vključevanje samoregulacije čustev v proces skrbi zase in zmanjševanja stresa lahko vključuje različne strategije. Navajam nekaj primerov iz lastne prakse, ki jih lahko pedagogi in šolski svetovalni delavci uporabijo:

a) Zavedanje in prepoznavanje svojih čustev

Vaja: Redno si vzemimo čas za refleksijo o svojih čustvih. Občutimo, kaj se dogaja z nami čustvi v različnih situacijah (npr. v stresnih trenutkih, ob delu z učenci ali starši).

Analiza: Ko smo zavestni svojih čustev, jih lažje obvladamo, prepoznamo sprožilce stresa in se bolje pripravimo na ustrezne odzive.

b) Globoko dihanje in sprostitev

Vaja: Vadimo tehnike globokega dihanja, kot je dihanje v trebuh, kjer si vzamemo nekaj minut za globoko vdihavanje skozi nos, zadržimo dih nekaj sekund in nato počasi izdihnimo skozi usta.

Analiza: Globoko dihanje sprošča telo, zmanjšuje napetost in pomaga umiriti misli. To je preprosta, a zelo učinkovita tehnika za obvladovanje stresa.

c) Čuječnost (mindfulness)

Vaja: Redno prakticiranje čuječnosti, ki vključuje osredotočanje na sedanji trenutek, ne da bi se obremenjevali s preteklostjo ali prihodnostjo. To lahko vključuje enostavne vaje, kot so meditacija, opazovanje lastnih občutkov ali preproste telesne vaje.

Analiza: Čuječnost pomaga povečati samozavedanje, zmanjšati napetost in čustveno odzivnost ter omogoča boljše obvladovanje čustev.

d) Postavljanje meja in iskanje ravnotežja med delom in počitkom

Vaja: Razmejitev dela in prostega časa. Zagotovimo si čas za počitek, hobije in dejavnosti, ki nas veselijo in sproščajo.

Analiza: Jasne meje preprečujejo izčrpanost in pomagajo zmanjšati stres, saj omogočajo, da se po napornem dnevu spočijemo in obnovimo svojo energijo.

e) Redna telesna aktivnost

Vaja: Vključimo telesne aktivnosti v svoj vsakdanjik – naj bo to sprehod, tek, joga ali katera koli druga oblika vadbe, ki nam je všeč.

Analiza: Telesna aktivnost sprošča endorfine (hormone sreče), zmanjša raven stresa in povečuje fizično ter mentalno dobro počutje.

f) Podpora in iskanje pomoči

Vaja: Redno komunicirajmo s kolegi, mentorji ali sodelavci. Delimo svoje izzive in poiščimo podporo, kadar se počutimo preobremenjeni.

Analiza: Povezovanje z drugimi omogoča izmenjavo izkušenj, lajša občutek osamljenosti in zagotavlja čustveno podporo, kar je pomembno pri obvladovanju stresa.

g) Pozitivno mišljenje in osredotočanje na rešitve

Vaja: Prakticirajmo pozitivno mišljenje in si prizadevajmo, da se osredotočimo na rešitve in možnosti, namesto na težave. Uporabimo afirmacije in se osredotočimo na majhne uspehe, ki jih dosežemo v svojem delu.

Analiza: Pozitivno mišljenje zmanjšuje negativne misli in pomaga ohranjati motivacijo ter zmanjševati stres.

h) Upravljanje časa in nalog

Vaja: Razvijanje učinkovite strategije za obvladovanje časa, kot je uporaba seznamov nalog, prioritizacija in postavljanje realnih ciljev.

Analiza: Dobra časovna organizacija zmanjšuje občutek preobremenjenosti, omogoča večjo produktivnost in zmanjšuje stres, povezan s pomanjkanjem časa.

i) Uporaba sprostitvenih tehnik

Vaja: Preizkusimo lahko različne sprostitvene tehnike, kot so avtogeni trening, progresivna

mišična sprostitve ali sproščanje ob glasbi.

Analiza: Te tehnike pomagajo zmanjšati telesno napetost in sprostiti um, kar vodi v manj stresa in več notranje ravnovesja.

j) Učenje in razvoj čustvene inteligence

Vaja: Delamo na izboljšanju svoje čustvene inteligence – prepoznavamo svoja čustva, razumimo čustva drugih, razvijamo empatijo in učinkovito komunikacijo.

Analiza: Čustvena inteligenca nam omogoča, da bolje obvladamo čustvene izzive in učinkoviteje komuniciramo z učenci, starši in sodelavci, kar zmanjšuje stresne situacije.

Vključevanje teh korakov v proces skrbi zase pomaga pedagogom in šolskim svetovalnim delavcem obvladovati čustveni stres, ohranjati dobro psihofizično zdravje in zagotavljati učinkovito pomoč učencem ter sodelavcem. Samoregulacija čustev je ključna za dolgoročno dobro počutje, povečanje

Zaključek

V pričujočem prispevku smo s pomočjo teorije različnih avtorjev ter na osnovi lastne prakse v sodelovanju s kolegi in učenci raziskovali v kolikšni meri sta lahko samoregulacija čustev in skrb zase ključa za izboljšanje duševnega zdravja in obvladovanje stresa. Razvijanje teh veščin omogoča večjo emocionalno stabilnost, večjo odpornost na stres in boljšo kakovost življenja. Pomembno je, da se obravnavata tako na osebni ravni kot tudi v širšem družbenem in organizacijskem kontekstu. Z vzpostavitvijo primernih programov, kot so tisti v šolah, podjetjih ali terapevtskih nastavitvah, lahko posamezniki in skupnosti razvijejo boljše sposobnosti za obvladovanje izzivov, ki jih prinaša vsakdanje življenje.

Literatura

- Baumeister, R. F. (2011). Self-regulation and the executive function: The self-control perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 20(5), 247–251.
- Feldman, G. (2013). Google's "Search Inside Yourself" program: Bringing mindfulness into the workplace. *Harvard Business Review*, 91(4), 98-106.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Jennings, P. A., Greenberg, M. T., & Schober, M. (2017). Promoting emotional intelligence in schools: Guidelines for promoting emotional well-being. *Journal of School Psychology*, 50(3), 445-457.

SKRB VZGOJITELJA ZA ZGODNJO OBRAVNAVO OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI ZASE, KOT TEMELJ UČINKOVITEGA DELA Z OTROKI S POSEBNIMI POTREBAMI

Povzetek: Promocija zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju postaja vedno bolj pomembna, še posebej za vzgojitelje, ki delajo z otroki s posebnimi potrebami, saj to delo zahteva visoko stopnjo čustvene stabilnosti, potrpežljivosti in notranje moči. Dolgotrajna izpostavljenost stresu, nenehni stiki z otroki in visoka pričakovanja lahko privedejo do izgorelosti, zmanjšane motivacije in poslabšanja psihofizičnega zdravja. Kot vzgojiteljica za zgodnjo obravnavo za otroke s posebnimi potrebami sem se sama soočala z izjemnim stresom, ki ni bil povezan zgolj z delom, ampak tudi s težjimi življenjskimi dogodki. V iskanju rešitev sem začela raziskovati različne metode skrbi zase, ki jih danes bolj ali manj redno prakticiram in vključujem v svoj vsakdan. Med njimi so meditacija med hojo, čuječnost, pozitivne afirmacije, dihalne vaje, joga, umirjanje z glasbo in podobno. Poleg tega sem ugotovila, da ima pomembno vlogo tudi uravnotežena prehrana, programi razstrupljanja, prehranski dodatki in hidracija, ki so bistveno prispevali k mojemu boljšemu počutju in večji energiji pri delu. Najbolj pomemben pa je premik od občutka da smo žrtve in smo nemočni k občutku opolnomočenja in zaupanja vase in v druge. Praktične izkušnje kažejo, da redna uporaba teh tehnik ne vpliva le na posameznikovo dobro počutje, temveč tudi na dinamiko kolektiva, pozna pa se tudi pri delu s samimi otroki. Vzgojitelji, ki vzdržujejo ritem telesne in mentalne higiene, so bolj osredotočeni, potrpežljivi in imajo večjo odpornost na stres ter so bolj pripravljeni soočiti se z vsakodnevnimi izzivi. To pozitivno vpliva na odnose s sodelavci, zmanjšuje stres in pomaga preprečevati izgorelost. Prispevek bo predstavil konkretne primere iz življenja, ki prikazujejo, kako so tehnike, kot so meditacija med hojo (po metodi dr. Joe Dispenze), čuječnost, dihalne vaje, pozitivni samogovor in pozitivne afirmacije (po Louise Hay) in prehranski pristopi, pripomogle k večji odpornosti na stres in splošnemu dobremu počutju. Poudarek bo na enostavnih strategijah, ki jih vzgojitelji lahko vključijo v svoj vsakdan, ne glede na obseg delovnih obveznosti.

Ključne besede: promocija zdravja, vzgojitelj za otroke s posebnimi potrebami, dobro počutje zaposlenih, čuječnost, sprostitvene tehnike, prehrana in razstrupljanje, preprečevanje izgorelosti

SELF-CARE OF EARLY INTERVENTION EDUCATORS AS THE FOUNDATION FOR EFFECTIVE WORK WITH CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Abstract: The promotion of health among employees in education is becoming increasingly important, as the work of kindergarten teachers, especially those working with children with special needs, requires a high level of emotional stability, patience, and inner strength. Prolonged exposure to stress, constant interaction with children, and high expectations can lead to burnout, decreased motivation, and deteriorating physical and mental health. As a teacher working with children with special needs, I have personally faced significant stress, which was not only related to my professional responsibilities but also to very difficult life events. In search of solutions, I began exploring various self-care methods, which I now practice regularly and incorporate into my daily routine. These include meditation (walking meditation based on Joe Dispenza's method), mindfulness, positive self-talk and affirmations (inspired by Louise Hay), breathing exercises, yoga, and relaxation with music. Additionally, I have found that nutrition plays a crucial role – a balanced diet, detox programs, dietary supplements, and proper hydration have significantly contributed to my improved well-being and increased energy levels at work. The most important shift is moving from a victim mindset and powerlessness to a sense of empowerment and trust—both in oneself and in others. Practical experience shows that regular use of these techniques not only improves individual well-being but also positively impacts team dynamics, which also reflects in the work with children. Teachers who maintain a routine of mental and physical self-care are more focused, patient, and resilient when dealing with daily challenges. This has a positive effect on relationships with colleagues, reduces stress, and helps prevent burnout. This paper will present concrete examples from my life, demonstrating how techniques such as walking meditation, breathing exercises, affirmations, and dietary approaches have contributed to greater stress resilience and overall well-being. The focus will be on simple strategies that teachers can integrate into their daily routines, regardless of their workload.

Keywords: health promotion, teacher for children with special needs, employee well-being, mindfulness, relaxation techniques, nutrition and detox, burnout prevention

VZGOJITELJ SKOZI ČAS: KAKO OSTATI MOTIVIRAN IN ZDRAV PO VEČ LETIH DELA

Povzetek: Dolgoletno delo vzgojitelja prinaša številne izzive, ki vplivajo na njegovo zdravje, motivacijo in splošno dobro počutje. Stalne spremembe v vzgojno-izobraževalnem sistemu, povečane zahteve staršev in otrok ter telesne in psihološke obremenitve lahko vodijo v izgorelost in upad delovne vneme. Prispevek obravnava dejavnike, ki vplivajo na dolgotrajno poklicno zadovoljstvo vzgojiteljev, ter ponuja konkretne strategije za ohranjanje psihofizičnega zdravja in motivacije. Predstavi bom tehnike obvladovanja stresa, pomen vseživljenjskega učenja in profesionalnega razvoja ter vlogo medosebnih odnosov in podpore v kolektivu. Na podlagi lastnih izkušenj in izkušenj sodelavk bom delila konkretne primere in nasvete za ohranjanje duševnega in telesnega zdravja ter visoke motivacije pri dolgotrajnem delu v predšolskih vzgoji. Prispevek poudarja tudi potrebo po boljših delovnih pogojih in sistemski podpori, ki bi omogočila vzgojiteljem, da tudi po več letih dela ostanejo zdravi, zadovoljni in predani svojemu poklicu.

Ključne besede: psihofizično zdravje, motivacija, stres, izgorelost, delovni pogoji, poklicno zadovoljstvo, profesionalni razvoj

THE EDUCATOR THROUGH TIME: HOW TO STAY HEALTHY AND MOTIVATED AFTER MANY YEARS OF WORK

Abstract: Long-term work as an educator brings numerous challenges that affect one's health, motivation, and overall well-being. Constant changes in the education system, increased demands from parents and children, as well as physical and psychological burdens, can lead to burnout and a decline in work enthusiasm. This article addresses the factors that influence long-term job satisfaction for educators and offers concrete strategies for maintaining psychological and physical health and motivation. I will present stress management techniques, the importance of lifelong learning and professional development, as well as the role of interpersonal relationships and support within the team. Based on my own experiences and those of my colleagues, I will share concrete examples and advice on maintaining mental and physical health and high motivation in long-term work in early childhood education. The article also emphasizes the need for better working conditions and systemic support that would enable educators to remain healthy, satisfied, and dedicated to their profession even after many years of work.

Keywords: psychophysical health, motivation, stress, burnout, working conditions, job satisfaction, professional development

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VRTCIH

Povzetek: Vsak vrtec v začetku šolskega leta načrtuje predvidene aktivnosti na to tematiko, katere poskuša v celoti realizirati na koncu šolskega leta. Menim, da še vseeno premalo poudarka namenimo (svojemu) zdravju, tako v službenem času, kot tudi v svojem privat življenju. Tempo življenja je postal tako hiter, da mu že ne moramo »včasih« več slediti. Zavedati pa se moramo, da je zdravje temelj/podlaga za dobro, uspešno življenje in delo tako za posameznika kot tudi organizacijo ozirom delodajalca. Zdrav in zadovoljni delavec, ki dela v varnem in spodbudnem okolju, je bolj produktiven in uspešen ter hkrati zvest svojemu delodajalcu, kot človek, ki vsega tega nima. Prav tako pa se mora odgovorno obnašati tudi delodajalec in delavcem nuditi dobro in stimulatívno okolje, saj tako si bo pridobil kvaliteten kader in prav tako javni ugled.

Ključne besede: promocija zdravja, vzgojiteljice, vrtec

HEALTH PROMOTION OF KINDERGARTEN EMPLOYEES

Abstract: At the beginning of the school year, every kindergarten plans activities on this topic, which it tries to fully implement at the end of the school year. I believe that we still place too little emphasis on (our) health, both during working hours and in our private lives. The pace of life has become so fast that we no longer have to "sometimes" keep up with it. However, we must be aware that health is the foundation/basis for a good, successful life and work for both the individual and the organization or the employer. A healthy and satisfied employee who works in a safe and stimulating environment is more productive and successful and at the same time loyal to his employer than a person who does not have all of this. The employer must also behave responsibly and offer a good and stimulating environment to his employees, as this will help him gain quality staff and a public reputation.

Keywords: health promotion, kindergarten teachers

*dr. sc. Tea Pavičić Zajec, savjetnica, I. OŠ Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska,
E-mail: pavicic.tea1@gmail.com
Ema Štrocinger mag. prim. educ. VI. OŠ Varaždin, Republika Hrvatska
E-mail: strocinger.ema@gmail.com*

DIGITALNI ALAT KAO PODRŠKA ZA OČUVANJE ZDRAVLJA ZAPOSLENIKA U OBRAZOVANJU

Sažetak: Mentalno zdravlje javlja se kao sve češća tema u suvremenom obrazovanju. S velikim povećanjem različitih tehnologija, nastavnih predmeta te promjena kurikuluma, na odgojno – obrazovne djelatnike postavlja se sve veći pritisak. Javlja se sve veća potreba za povećanjem znanja, njegove implementacije i povećava se obujam posla. Iz navedenih razloga sve češće dolazi do sagorijevanja na radnom mjestu. Kako bi se sagorijevanje na poslu spriječilo, potrebno je staviti naglasak na brigu o emocionalnom zdravlju zaposlenika. Potrebno je od strana obrazovnih institucija stvoriti ugodnu radnu atmosferu, osnažiti mehanizme potpore njegovim djelatnicima te ohrabriti djelatnike da zatraže pomoć kada je ona potrebna. Osim vanjske podrške, potrebno je imati dobre mehanizme unutarnje potpore kako bi svaki zaposlenik mogao i pomoći sam sebi. U ovom radu, prikazati ćemo nekoliko kvalitetnih digitalnih alata koji mogu pomoći u očuvanju emocionalnog zdravlja zaposlenika u odgojno – obrazovnom sustavu.

Ključne riječi: emocionalno zdravlje, sagorijevanje na poslu, digitalni alati

A DIGITAL TOOL AS A SUPPORT FOR PRESERVING THE HEALTH OF EMPLOYEES IN EDUCATION

Abstract: Mental health appears as an increasingly common topic in modern education. With the large increase in different technologies, teaching subjects and changes in the curriculum, educational workers are under increasing pressure. There is an increasing need to increase knowledge, its implementation, and the volume of work is increasing. For the above reasons, burnout occurs more and more often in the workplace. In order to prevent burnout at work, it is necessary to emphasize the care of the emotional health of employees. It is necessary for educational institutions to create a pleasant working atmosphere, to strengthen support mechanisms for its employees and to encourage employees to ask for help when it is needed. In addition to external support, it is necessary to have good internal support mechanisms so that each employee can help himself. In this paper, we will present several quality digital tools that can help preserve the emotional health of employees in the educational system.

Keywords: emotional health, burnout at work, digital tools

Uvod

Uloga učitelja je od davnih vremena bila veoma značajna. Prema Terhartu (2001) učitelji su u počecima školska individualno podučavali djecu osnovne vještine. „Poučavale su se osnove čitanja i pisanja, djelomično računanja...“, a s vremenom je opseg učiteljskog posla sve više rastao. Sredinom 18. i 19. stoljeća uspostavlja se nastava u modernom smislu gdje se koristila nastava usmjerena cijelom razredu. Kroz 20. stoljeće, proširuju se osnovna znanja koja su se podučavala te se stavlja sve veći naglasak na znanost i iskustveno učenje. U to vrijeme, dolazi i do modernizacija programa, udžbenika te uvođenja novih nastavnih medija. Ulaskom u 21. stoljeće, u obrazovni sustav uvedene su brojne promjene te postaje sve važnije razumijevanje svih dokumenata, pravilnika te kvalitetna priprema za nastavu. Moderno doba pred učitelje postavlja očekivanja ne samo što se odgojno-obrazovnog rada tiče, već su potrebne razne vještine baratanje različitim informacijsko-komunikacijskim alatima te da učitelj bude u toku sa svim promjenama modernog doba.

Očekivanja

Učiteljska profesija danas predstavlja jedan veoma zahtijevan posao koji iziskuje razumijevanje metodologije i nastavnih kurikuluma, kvalitetnu izradu nastavnih planova i programa, odgojno-obrazovni rad s učenicima, suradnja s kolegama, stručnim suradnicima, roditeljima i širom zajednicom, stalna stručna usavršavanja, primjena inovativnih metoda, novih reforma te brojne druge stvari. Učitelj nije samo osoba koja odrađuje nastavni sat, već ulazi u razne uloge: organizatora, govornika, likovnog umjetnika, glazbenika, razrednog psihologa,

trenera i slično. Odgojno-obrazovni sustav pred svoje djelatnike postavlja brojna očekivanja te se učitelji u svim tim ulogama trebaju izuzetno dobro snalaziti. Zbog svestranih pritiska na učitelje, ali i ostale djelatnike škole, često dolazi do sagorijevanja na poslu. Prema Domović, Martinko i Jurčec (2010, str. 351) sagorijevanje na poslu (engl. burnout) kao pojam se počeo istraživati 70-ih godina prošlog stoljeća kada su klinički psiholozi počeli uočavati loše strane učestale izloženosti stresu.

Mentalno zdravlje i sagorijevanje na poslu

„Stres i sagorijevanje na poslu ističu se kao važni društveni i profesionalni fenomeni čije se posljedice odražavaju na radnu učinkovitost kako pojedinca, tako i šireg radnog i društvenog okružja. S obzirom na složenost tih fenomena koji dugoročno rezultiraju nizom štetnih posljedica na osobnoj i društvenoj razini te ovise o interakciji različitih intrapersonalnih i okolinskih čimbenika...” (Koludrović, Jukić i Reić Ervegovac 2009, str. 235).

Prema Maslach, Schaufeli i Leiter (2001), sagorijevanje na poslu može se prepoznati po nekoliko simptoma:

- Emocionalnost iscrpljenosti – glavobolja, bolovi, poremećeni apetit
- Depersonalizacija – ravnodušnost, ciničan stav
- Smanjenje osobnog angažmana – gubitak motivacije, odustajanje od posla, pad samopoštovanja

Kako bi učitelji bili zadovoljniji sami sa sobom, ali i poslom koji odrađuju, potrebno je postaviti kvalitetne mehanizme potpore – vanjske i unutarnje. Zadaća je školskih ustanova i njenih djelatnika stvoriti ugodnu radnu atmosferu, raditi na kvalitetnim međuljudskim odnosima te ohrabriti djelatnike da zatraže pomoć kada je ona potrebna. Osim vanjskih mehanizma, važni su i oni unutarnji koje svaki učitelj postavlja za sebe. Stres postao dio svakodnevice te je gotovo neizbježna pojava. Iz tog je razloga potrebno na čim bolje načine pokušati ga izbjeći ili ublažiti. Žužić, Ružić Fornažar i Miličić (2020, str. 75) govore kako „mjere prevencije profesionalnog sagorijevanja odgojno-obrazovnih radnika moraju nužno obuhvatiti individualni aspekt (suočavanje, samoostvarenje, ravnoteža, relaksacija), institucijski aspekt (ozračje, uvjeti rada, razvoj, vođenje) i društveni aspekt (odgojno-obrazovna politika, status profesije u društvu, razvoj, uvjeti rada).“ Učitelji trebaju pronaći načine kako će se boriti sa stresom, pronaći ravnotežu na poslu te pokušati utjecati na kvalitetne uvjete rada i razvoj učiteljske profesije.

Digitalna podrška

Kao jedan od načina za brizi o mentalnom zdravlju, na tržištu se počelo pojavljivati sve više različitih digitalnih aplikacija. Sve alate možemo podijeliti na tri najčešće grupe:

1. Alati za opuštanje
2. Alati za organizaciju
3. Alati za refleksiju

Kako bi učitelji nakon radnog rada mogli smanjiti potencijalno sagorijevanje, mogu pronaći pomoć u nekim od ranije navedenih grupa digitalnih alata. Ponajprije je važno kvalitetno se opustiti od stresa na radnom mjestu, a u tome može pomoći aplikacija Brain.fm. Aplikacija sadrži znanstveno dizajniranu glazbu koja utječe na opuštanje i poboljšanje koncentracije. Učitelji mogu koristiti posebno izrađenu glazbu kako bi se „resetirali“ i odmorili.

Prilikom izrade stručno-pedagoške pripreme, učitelji mogu koristiti neke od aplikacija za bolju organizaciju kao na primjer alat Todoist. Alat služi organizaciji zadataka, postavljanju prioriteta u moru obaveza te je odličan kao vizualni prikaz odrađenih te neodrađenih zadataka. Nakon odrađenog dana i obaveza, dobro je promisliti o provedenom danu, zadovoljstvu istim te postaviti ciljeve za budućnost. S time nam može pomoći aplikacija Daylio koja služi za postavljanje ciljeva i praćenje raspoloženja. Ona osvještava važnost brige te daje bolji uvid u naše mentalno zdravlje.

Zaključak

Iz razloga što živimo u modernom dobu, učitelji često ne mogu utjecati na izvore stresa s kojima se suočavaju na svom radnom mjestu. Pred njima je velik niz izazova i očekivanja od strane obrazovnog sustava koje trebaju ispuniti. Upravo iz tog razloga je na učiteljima zadatak da pomognu sami sebi. U tome im uvelike mogu pomoći razni digitalni alati spomenuti u ovom radu. Potrebna je dobra organizacija, analiza mentalnog zdravlja te razvoj zdravih navika (tjelovježba, meditacija).

Literatura

- Terhart, E. (2001). Metode poučavanja i učenja. Zagreb: Educa.
- Maslach, C., Schaufeli, WB i Leiter, MP (2001). Sagorijevanje na poslu. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 397–422.
- Koludrović, M., Jukić, T., & Ercegovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod učitelja. *Život i škola*, 55 (2), 235–249.
- Domović, V., Martinko, M., & Jurčec, L. (2010). Čimbenici učiteljskog sagorijevanja na poslu. *Napredak*, 151 (3–4), 350–369.
- Žužić, S., Ružić Fornažar, A., & Miličić, A. (2020). Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika. U: *Suvremeni trendovi i izazovi nastavničke profesije* (str. 51–78).

dr Marija Draganić Vulanović, pedagoškinja, JU Prva srednja stručna škola, Nikšić, Crna Gora

E-mail: draganicmarija@gmail.com

mr Danka Medunjanin, pedagoškinja, JU Obrazovni centar Plužine, Plužine, Crna Gora

E-mail: danka.rebronja@yahoo.com

mr Vesna Pejović Brinić, nastavnica razredne nastave, JU OŠ "Branko Brinić", Radovići, Tivat, Crna Gora

E-mail: vesnapejovic7@gmail.com

PERCEPCIJA STRESA MEĐU NASTAVNICIMA

Sažetak: Stres među nastavnicima predstavlja značajan izazov koji može uticati na njihovo profesionalno i lično blagostanje. Ovaj rad istražuje nivo percipiranog stresa među nastavnicima koristeći instrument Skala percipiranog stresa. Cilj istraživanja je identifikovati učestalost stresnih situacija, izvore stresa, te njihovu povezanost s ključnim aspektima profesionalnog života. U istraživanju se analiziraju faktori poput nepredvidivih situacija, osjećaja preopterećenosti i nedostatka kontrole, s posebnim naglaskom na sposobnost nastavnika da se nose sa svakodnevnim izazovima. Rezultati će omogućiti bolji uvid u potrebe nastavnika i doprinijeti razvoju strategija za smanjenje stresa, što bi moglo unaprijediti radno okruženje i kvalitet obrazovanja. Uzorak čine nastavnici različitih polova i godina radnog iskustva. Rezultati istraživanja mogu pružiti dublji uvid u izazove s kojima se nastavnici suočavaju, kao i omogućiti izradu prilagođenih strategija za prevenciju stresa u obrazovnom sektoru. Očekuje se da će ovo istraživanje doprinijeti boljem razumijevanju faktora koji utiču na dobrobit nastavnika i unapređenju radnog okruženja u školama.

Ključne riječi: stres, nastavnici, mentalno zdravlje, profesionalni izazovi

PERCEPTION OF STRESS AMONG TEACHERS

Abstract: Stress among teachers is a significant challenge that can affect their professional and personal well-being. This paper investigates the level of perceived stress among teachers using the Perceived Stress Scale instrument. The goal of the research is to identify the frequency of stressful situations, sources of stress, and their connection with key aspects of professional life. The research analyzes factors such as unpredictable situations, feelings of overload and lack of control, with special emphasis on teachers' ability to cope with daily challenges. The results will allow a better insight into the needs of teachers and contribute to the development of strategies to reduce stress, which could improve the working environment and the quality of education. The sample includes teachers of different genders and years of work experience. The results of the research can provide a deeper insight into the challenges that teachers face, as well as enable the development of tailored strategies for the prevention of stress in the education sector. It is expected that this research will contribute to a better understanding of the factors that influence the well-being of teachers and the improvement of the working environment in schools

Keywords: stress, teachers, mental health, professional challenges

Uvod

Nastavnici, učitelji, vaspitači, stručni saradnici i svi oni koji rade sa djecom u vaspitno – obrazovnoj djelatnosti su odgovorni, osim za ono što će učeniku ponuditi u smislu obrazovanja, i za nešto mnogo važnije, a to je razvoj ličnosti učenika, ali i društva u cjelini. Oblikujući jednu ličnost, svaki nastavnik ima uticaj i na oblikovanje generacija koje su budući nosioci društva. Ekspanzija novih znanja, dostupnost informacija, razvoj nauke, tehnike i tehnologije, dovodi do toga da nijedan pojedinac više ne može da nauči sva nova znanja i informacije iz svojih oblasti. Stoga se insistira na cjeloživotnom učenju i usvajanju ključnih kompetencija. Promjene u zahtjevima sticanja određenih znanja, vještina i stavova predstavljaju izazove sa kojima se nastavnici moraju izboriti i prilagoditi im svoj rad. Takođe, treba razmotriti promjene društvenog konteksta u kojem djeca rastu, uticaj društvenih mreža, prezaposlenost roditelja, zatim brojne administrativne poslove koji se nameću nastavnicima i slično, te da svi ovi faktori mogu biti izvor stresa. Prosvjetni radnici moraju naći načine prevencije i prevladavanja stresa, jer stalna izloženost može dovesti do sindroma sagorijevanja, ali i do ozbiljnih mentalnih problema i oboljenja.

Izvori stresa kod nastavnika

Stres kod nastavnika ima uticaj na učenike, odnose u kolektivima i obrazovni sistem u cjelini. Stresori kojima su nastavnici izloženi mogu uticati na njihovo fizičko i mentalno zdravlje,

motivaciju za rad i efikasnost na poslu. Istraživanje stresa i njegovih izvora kod nastavnika je važno jer se na taj način mogu osmisliti strategije za prevenciju, pružiti podrška nastavnicima. “Krajnji cilj nije samo upravljanje stresom, nego razvoj zdravog radnog okruženja što u budućnosti podrazumijeva aktivan angažman zaposlenika – ne samo pri identifikaciji stresa i stresora, nego i pri donošenju odluka o aktivnostima za prevenciju i umanjenoje stresa te pri njihovoj implementaciji” (Ivanović & Jeleковиć, 2023, str. 84).

Autori navode razne izvore stresa i uzroke pojave sindroma sagorijevanja na poslu. Maslach, Schaufeli i Leiter ih dijele na individualne i faktore sredine. U individualne ubrajaju: demografske karakteristike (godine starosti, pol, bračni status, nivo obrazovanja), osobine ličnosti osobe, odnos prema poslu, a u sredinske: karakteristike posla (sagorijevanje je odgovor na preopterećenost), karakteristike zanimanja (specifično za prosvjetne radnike jesu emocionalni izazovi u poslu), organizaciono i upravljačko okruženje u kojem se rad odvija (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). U istraživanju koje se bavilo izvorima nastavničkog stresa došlo se do rezultata da je to najčešće radno opterećenje, a odmah nakon toga neprimjereno ponašanje učenika jer onemogućava sprovođenje predviđenih aktivnosti tokom časa. Takođe, nivo stresa se povećava sa povećanjem broja učenika u odjeljenju. Zanimljiv je podatak iz ovog istraživanja koji kaže da su učiteljice više pod stresom od učitelja (Pavičić Dokoza, Čilić Burušić, & Bakota, 2020). Istraživanje sprovedeno među vaspitačima je pokazalo da 27,1% ispitanika ima sindrom sagorijevanja na poslu. Sindrom sagorijevanja je imao različite uzroke, zavisno od toga da li osoba živi sama, da li ima djecu, procjenjuje da ima loše ili prosječno zdravlje, ima problem sa depresijom ili anksioznošću, nema odgovarajuće uslove na poslu, kao na primjer nedostatak didaktičkih sredstava i igračaka, u grupi ima dijete sa posebnim obrazovnim potrebama (Piperac, 2022). U drugom istraživanju došlo se do podataka da su određene sociodemografske karakteristike značajne u nastanku ovoga sindroma: starost nastavnika, tip škole, ukupni radni staž i prekovremeni rad. Istraživanjem se došlo do podataka da stariji nastavnici i nastavnici koji imaju duži radni staž imaju veće skorove kada je u pitanju emocionalna iscrpljenost. “Uloga nastavnika nije samo da prenese znanje, nego i da motiviše učenike, kao i da održava prijatnu atmosferu u razredu. Pored toga oni gotovo svakodnevno moraju da se suočavaju sa problemima i neadekvatnim ponašanjem učenika” (Marić, 2020, str. 64). Na nivo stresa takođe utiče zadovoljstvo poslom, pa nastavnici koji vole svoj posao imaju i manji nivo stresa (Cerinski & Miljković, 2023).

Strategije prevladavanja

Kako bi se nastavnici izborili sa stresom i sindromom sagorijevanja na poslu važno je identifikovati izvore stresa, ali i naučiti strategije kako da ga prevladaju. U literaturi se navode tri domena prevencije: primarna prevencija (aktivnosti koje onemogućavaju sindrom sagorijevanja), sekundarna prevencija (aktivnosti koje se preduzimaju kada se pojavljuju naznake sindroma sagorijevanja) i tercijalna prevencija (aktivnosti na otklanjanju posljedica kada se sindrom sagorijevanja pojavi). Autori u cilju prevencije navode promjene u radnom okruženju, unapređivanje odnosa sa učenicima, roditeljima i kolegama, rad na sebi i profesionalno usavršavanje (Popović, Minić, & Antonijević, 2023).

Autori Maslach, Schaufeli i Leiter navode da postoje dvije vrste strategija kako spriječiti sagorijevanje na poslu: fokus na sprečavanje ove pojave ili liječenje sagorijevanja nakon njegovog pojavljivanja. Oni navode da se rješenja obično fokusiraju na pomoć ili promjenu pojedinca, kao na primjer jačanje unutrašnjih resursa osobe kako bi promijenio svoje ponašanje, ali da je istraživanje pokazalo da su uzroci u manjoj mjeri vezani za individuu, a u mnogo većoj za situacione i organizacione faktore, u kojima pojedinac nema kontrolu nad stresorima, pa ove strategije nemaju veliku uspješnost, već treba djelovati na promjene u samoj organizaciji (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Autori navode i sljedeće načine za prevazilaženje stresa: racionalno razmišljanje i samopouzdanje, programi zdravlja, opuštanja i ljepote, meditacija, fizička aktivnost, zdrava ishrana i dovoljno sna (Jagarinec, 2019).

Rezultati istraživanja:

Stres među nastavnicima predstavlja značajan izazov koji može uticati na njihovo profesionalno i lično blagostanje, kao i kvalitet obrazovanja koji pružaju učenicima. Ovim istraživanjem željeli smo da dodemo do podataka da li nastavnici i koliko percipiraju stres, vezan za njihovu profesiju. Uzorak su činila 62 nastavnika iz crnogorskih osnovnih i srednjih škola, izabranih metodom slučajnog uzorka. Učestvovali su nastavnici različitog pola i godina radnog staža u prosvjeti. Cilj istraživanja je bio identifikovati učestalost stresnih situacija, izvore stresa, te njihovu povezanost s ključnim aspektima profesionalnog života. U istraživanju se analiziraju faktori poput nepredvidivih situacija, osjećaja preopterećenosti i nedostatka kontrole, s posebnim naglaskom na sposobnost nastavnika da se nose sa svakodnevnim izazovima. Za prikupljanje podataka je korišćen instrument Skala percipiranog stresa (Perceived stress scale - PSS) instrument za mjerenje percepcije stresa, tj. kako pojedinci razne situacije ocjenjuju kao stresne. Skala pokazuje koliko ispitanici svoj život doživljavaju nepredvidljivim, nekontrolabilnim i preopterećenim, što su tri osnovne komponente doživljaja stresa. Pitanja u PSS-u odnose se na percepciju stresa tokom posljednjih mjesec dana. Skala sadrži 10 tvrdnji koje ispitanici ocjenjuju od 0 - 4 (Cohen & Williamson, 1988).

Odgovore o percepciji stresa kod nastavnika smo obradili na dva načina, i to: odredili smo nivo percipiranog stresa za svakog nastavnika pojedinačno i procentualno obradili rezultate po pojedinačnim pitanjima u skali.

Tabela 1, nivo percipiranog stresa pojedinačni odgovori nastavnika

Nivo stresa	Opseg bodova za nivo stresa	Broj, tj. nastavnika	procenat ispitivanih
Nizak	0 – 13	11	17.7%
Umjeren	14 – 26	48	77.5%
Visok	27 – 40	3	4.8%

U tabeli broj 1 su prikazani pojedinačni rezultati nastavnika kada je u pitanju percepcija stresa na poslu. Iz prikazanih rezultata može se vidjeti da je broj nastavnika koji su procijenili stres kao nizak 11, tj. 17.7%. Nastavnici koji percipiraju stres kao umjeren su u većini, što je po dobijenim rezultatima njih 77.5%. Ono što je potrebno napomenuti je da je 21 nastavnik, od njih 48 koji su u kategoriji umjerenog stresa, imalo preko 20 bodova na skali. Najmanji broj nastavnika, njih troje, tj. 4.8% je nivo stresa na svom radnom mjestu percipiralo kao visok.

Tvrdnje iz instrumenta Skala percipiranog stresa	0	1	2	3	4
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana bili uznemirani zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	3.2	37.1	45.2	11.3	3.2
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali da ne možete kontrolisati važne stvari u svom životu?	11.3	33.9	33.9	16.1	4.8
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali nervozu i stres?	6.5	14.5	40.3	27.4	11.3
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali samopouzdanje u vezi svoje sposobnosti da se nosite s ličnim problemima?	1.6	4.8	33.9	35.5	24.2
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali da vam stvari idu od ruke?	0	32.3	38.7	27.4	1.6
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim stvarima koje trebate da uradite?	1.6	25.8	40.3	32.3	0
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana mogli kontrolisati ono što Vas iritira?	0	14.5	35.5	29.0	21.0
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali da imate kontrolu nad stvarima?	1.6	8.1	30.6	43.5	16.1
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana bili ljuti zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	6.5	19.4	33.9	32.3	8.1
Koliko ste često u posljednjih mjesec dana osjećali da se teškoće gomilaju toliko da ih ne možete prevladati?	21.0	16.1	41.9	17.7	3.2

1. Uzrujanost zbog neočekivanih događaja: Većina ispitanika (45.2%) ponekad je osjećala uzrujanost zbog neočekivanih situacija, dok je 37.1% nastavnika tvrdilo da gotovo nikada nije imalo ovakva osjećanja. 11.3% nastavnika kaže da je često bilo uzrujano zbog neočekivanih događaja, a 3.2% tvrdi da se to događalo vrlo često. Mali procenat (3.2%) nikada nije bio uzrujan, što pokazuje da je većina doživjela određeni nivo stresa zbog nepredvidivih događaja. Posebno je zabrinjavajući broj nastavnika koji su često i vrlo često bili uzrujani zbog neočekivanih situacija tokom posla.
2. Nemogućnost kontrole važnih stvari u životu: Oko trećine ispitanika (33.9%) ponekad je osjećalo da ne može da kontroliše važne aspekte svog života, a isti procenat je izjavio da se gotovo nikada nijesu našli u takvoj situaciji. Samo 11.3% ispitanika izjavilo da nikada nije osjećalo nedostatak kontrole, dok 16.1% njih to osjeća često i 4.8% vrlo često, što ukazuje na to da je ovo prilično rasprostranjen izvor stresa.
3. Osjećaj nervoze i stresa: Osjećaj nervoze i stresa je veoma prisutan — najveći broj, 40.3% ispitanika ga ponekad doživljava, dok 27.4% ima česte epizode nervoze i stresa. Ovaj osjećaj je vrlo često prisutan kod 11.3% ispitanika. Gotovo nikada ga ne doživljava 14.5%, dok 6.5% nikada ne percipira nervozu, što pokazuje da postoji manji broj ljudi koji su otporniji na svakodnevne izazove. Međutim broj onih koji osjećaju nervozu i stres je visok i može biti indikator za aktivnosti za otkrivanje uzroka ovakvih odgovora, kao i potrebu za prevencijom i pomoći nastavnicima.
4. Samopouzdanje u vezi sa rješavanjem ličnih problema: Samopouzdanje je generalno prisutno kod većine — 35.5% često vjeruje u svoje sposobnosti, a 24.2% osjeća visoku sigurnost, što je oko 60% ukupnog uzorka. Ipak, trećina (33.9%) ima povremene sumnje, što može ukazivati na to da stres povremeno narušava njihovu vjeru u sopstvene kapacitete. Manji broj nastavnika 4.8% gotovo nikada i 1.6% nikada ne osjeća samopouzdanje da može da riješi lične probleme, što predstavlja kategoriju kojoj je potrebno pružiti pomoć i podršku.
5. Osjećaj da im stvari idu od ruke: 38.7% povremeno osjeća da stvari idu svojim tokom, dok 27.4% često ima taj osjećaj. Međutim, 32.3% rijetko doživljava osjećaj kontrole nad situacijama, što može ukazivati na povremeni osjećaj stresa kod trećine nastavnika.
6. Nemoć da se nose sa stvarima koje ne mogu da urade: Osjećaj preopterećenosti je izražen kod značajnog broja ispitanika - 40.3% ga ponekad osjeća, 32.3% ima česte probleme sa obavezama, međutim nijedan nastavnik nije rekao da ima ovaj problem vrlo često. 25.8% tvrdi da gotovo nikada nemaju problem sa završavanjem svih obaveza, dok 1.6% nikada ne osjeća ovu vrstu stresa, što naglašava važnost organizacije i raspodjele obaveza.
7. Kontrola nad stvarima koje ih iritiraju: Petina ispitanika (21%) vrlo često uspijeva da kontroliše iritantne situacije, gotovo trećina (29%) uspijeva često, dok 35.5% to može povremeno. Ipak, 14.5% se rijetko oseća sposobno da kontroliše iritaciju, što može ukazivati na izazove u upravljanju emocijama kod ove grupe nastavnika. Nijedan nastavnik nije izjavio da ne može nikada da kontroliše stvari koje ih iritiraju.
8. Kontrola nad stvarima i situacijama: Ovo je jedan od aspekata gdje je samopouzdanje nastavnika izraženije — 43.5% često osjeća da ima kontrolu, 16.1% vrlo često, dok 30.6% to povremeno doživljava. Ipak, manji broj ispitanika (8.1%) rijetko osjeća da je situacija pod njihovom kontrolom.
9. Ljutnja zbog stvari izvan njihove kontrole: Ovdje postoji izvjesna podjela — 33.9% ponekad osjeća ljutnju zbog stvari koje ne može da kontroliše, dok je 32.3% često i 8.1% vrlo često frustrirano takvim situacijama. Međutim, četvrtina nastavnika izjavljuje da gotovo nikada i nikada osjeća ovakvu vrstu stresa.
10. Osjećaj preplavljenosti problemima je vrlo prisutan — 41.9% ponekad doživljava osjećaj da se teškoće gomilaju da ih ne mogu prevladati, dok 17.7% ima česte epizode preplavljenosti. Međutim, 16.1% gotovo nikada i 21% nikada ne osjeća da su problemi preveliki,

što pokazuje da i ovdje postoji određena podjela, te da je potrebno ispitati uzroke zbog čega jedan procenat nastavnika ne može da se izbori sa obavezama i poteškoćama.

Zaključak

Rezultati pokazuju da je kod većine ispitanika stres prisutan u različitim oblicima — posebno kroz osjećaj gubitka kontrole, preopterećenosti i frustracije. Ipak, značajan broj nastavnika pokazuje i određeni nivo samopouzdanja i sposobnosti da se nose sa izazovima. Ovo ukazuje na potrebu za dodatnom podrškom u upravljanju stresom i jačanju osjećaja kontrole i lične efikasnosti nastavnika. Takođe, potrebno je organizovati pomoć i podršku nastavnicima u cilju prepoznavanja stresa, njegovih uzroka, prevencije i upoznavanja sa strategijama prevazilaženja stresa.

Literatura

- Cerinski, T., & Miljković, D. (2023). Prediktori stresa srednjoškolskih nastavnika. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*, 395-422.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The social Psychology of Health*, 31-67.
- Ivanović, I., & Jeleković, M. (2023). Usporedna analiza izvora nastavničkog stresa u dvjema školama – prikaz intervencijskih strategija usmjerenih k upravljanju stresom. *Bjelovarski učitelj - god. XXVIII, br. 1-3*, 76-85.
- Jagarinec, A. (2019). Metode i tehnike savladavanja stresa kod učitelja. *Varaždinski učitelj- digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*.
- Marić, N. (2020). Ispitivanje sindroma sagorevanja na poslu i faktora koji utiču na njegov nastanak kod nastavnika u Republici Srpskoj (doktorska disertacija). Beograd: Medicinski fakultet Univerzitet u Beogradu.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 397-422.
- Pavičić Dokoza, K., Čilić Burušić, L., & Bakota, K. (2020). Prilog istraživanju nastavničkog stresa. *Napredak* 161 (3-4), 269-290.
- Piperac, P. (2022). Sindrom sagorevanja na poslu među vaspitačima u Srbiji (doktorska disertacija). Beograd: Medicinski fakultet Univerzitet u Beogradu.
- Popović, D., Minić, V., & Antonijević, R. (2023). Kontekstualni okvir i prevencija sindroma sagorevanja profesionalaca u vaspitno-obrazovnim ustanovama. *Nastava i vaspitanje*, 59-72.

„RAVNOTEŽA NA RADNOM MJESTU“

Sažetak. Očuvanje mentalnog i fizičkog zdravlja učitelja, nastavnika i svih zaposlenika u obrazovnim ustanovama postao je prioritetna potreba. Zaposlenici u obrazovanju često su izloženi visokom stupnju stresa zbog zahtjevnih radnih uvjeta, visokih očekivanja i emocionalnih izazova koji dolaze u radu s djecom i mladima. Stres negativno utječe na zdravlje općenito, a ključni faktori koji utječu na psihofizičko zdravlje zaposlenika su: radna atmosfera, međuljudski odnosi, opterećenje administrativnim zadacima, te nedostatak ravnoteže između poslovnoga i privatnog života. Navedeni čimbenici predmet su istraživanja provedenog među zaposlenicima naše obrazovne ustanove. Osim toga, govorit ćemo o važnosti pružanja adekvatne podrške zaposlenicima, uključujući pristup stručnjacima za mentalno zdravlje, razvijanje programa za smanjenje stresa i tjelesnu aktivnost na radnom mjestu. Izlaganje će obuhvatiti rezultate ankete koja pokazuju koliko su zaposlenici obrazovnog sektora izloženi stresu i kako to utječe na njihovu produktivnost, zadovoljstvo poslom i opću dobrobit. Na kraju, izložit ćemo konkretne prijedloge i rješenja za poboljšanje radnih uvjeta i psihofizičkog zdravlja zaposlenika u obrazovanju, kako bi se unaprijedila njihova kvaliteta života i profesionalna učinkovitost. Cilj ovoga izlaganja je osvijestiti važnost očuvanja zdravlja zaposlenika u obrazovanju i naglasiti potrebu za kontinuiranim razvojem podrške i resursa za poboljšanje njihova psihofizičkog stanja.

Ključni pojmovi: zdravlje, učitelji, stres, opterećenje, podrška

"BALANCE AT WORK"

Abstract: Preserving the mental and physical health of teachers, lecturers and all employees in educational institutions has become an imperative of the modern era. Employees in education are often exposed to a high level of stress due to demanding working conditions, high expectations and emotional challenges that come with working with children and young people. Stress negatively affects health in general, and the key factors that affect the psychophysical health of employees are: working atmosphere, interpersonal relationships, administrative workload and lack of balance between work and private life. The above factors are the subject of a survey conducted among employees of our educational institution. In addition, we will discuss the importance of providing adequate support to employees, including access to mental health professionals, developing stress reduction programs and physical activity in the workplace. The presentation will include the results of a survey showing how much employees in the education sector are exposed to stress and how this affects their productivity, job satisfaction and general well-being. Finally, we will present concrete proposals and solutions for improving working conditions and psychophysical health of employees in education, in order to enhance their quality of life and professional efficiency. The aim of this presentation is to raise awareness of the importance of preserving the health of employees in education and to emphasize the need for continuous development of support and resources for improving their psychophysical condition.

Keywords: health, teachers, stress, workload, support

Uvod

U svom svakodnevnom radu učitelji su često izloženi visokom stupnju stresa zbog zahtjevnih radnih uvjeta, visokih očekivanja i emocionalnih izazova koji se javljaju u radu s učenicima. Stres negativno utječe na zdravlje općenito, a ključni čimbenici koji utječu na psihofizičko zdravlje zaposlenika su: radna atmosfera, međuljudski odnosi, opterećenje administrativnim zadacima te nedostatak ravnoteže između poslovnoga i privatnog života. Zbog svega navedenoga, očuvanje mentalnog i fizičkog zdravlja svih zaposlenika u obrazovnim ustanovama postao je jedan od prioriteta zadatka.

Ključni čimbenici

Posao učitelja, osim što zahtijeva visoku razinu stručnosti i posvećenosti, podrazumijeva i suočavanje s brojnim psihološkim i fizičkim opterećenjima. Među ključnim čimbenicima koji utječu na zdravlje učitelja su radna atmosfera, međuljudski odnosi, opterećenje administrativnim zadacima te nedostatak ravnoteže između poslovnoga i privatnog života. Kombinacija navedenih čimbenika neminovno dovodi do stresa, sagorijevanja na poslu, a time i do raznih zdravstvenih problema. Pozitivna i podržavajuća radna okolina povećava motivaciju i produktivnost zaposlenika, dok loši međuljudski odnosi, obilježeni konfliktima, nedostatkom podrške i lošom komunikacijom, mogu dovesti do visokog stresa. Narušeni

međuljudski odnosi mogu uzrokovati osjećaje izoliranosti i emocionalne iscrpljenosti, a u konačnici i ozbiljne zdravstvene probleme. Osim nastave i rada s učenicima, učitelji su često preopterećeni administrativnim poslovima. Opsežna pedagoška dokumentacija, planiranje nastave i pisanje izvješća značajno povećavaju stres. Učitelji često osjećaju da se zbog prekomjernih administrativnih obveza udaljuju od svoje primarne uloge – obrazovanja i odgoja učenika. Nedostatak slobodnog vremena može negativno utjecati na njihove obiteljske odnose i društveni život što dodatno može pogoršati emocionalno stanje učitelja.

Analiza provedene ankete

Rezultati istraživanja provedenoga u našoj odgojno obrazovnoj ustanovi pokazuju da anketirani zaposlenici osjećaju umjerenu do visoku razinu stresa na poslu uzoravanu administrativnim opterećenjem, odgovornošću i međuljudskim odnosima. Gotovo svi ispitanici potvrđuju psihičke ili fizičke simptome uzrokovane stresom koji negativno utječe na produktivnost i motivaciju na poslu kao i na privatni život. Ispitanici navode nedostatak podrške i smatraju da bi administrativno rasterećenje pozitivno utjecalo na smanjenje stresa. Međuljudske odnose smatraju uglavnom dobrima, a podršku nadređenih doživljavaju djelomičnom ili uglavnom dobrom. Ravnotežu između privatnog vremena i radnih obveza djelomično smatraju dobrom. Najvećim izazovima ispitanici smatraju odnose s roditeljima, pritiske zbog ocjena i administrativne poslove.

Strategije podrške

Kako bi se smanjili negativni utjecaji stresa te sačuvalo zdravlje i dobrobit zaposlenih, nužno je poduzeti određene mjere koje omogućuju uravnotežen i kvalitetan radni i privatni život. Najvažniji korak u unaprjeđenju zdravlja zaposlenika jest pružanje podrške u očuvanju mentalnog zdravlja. Organizacija radionica i predavanja na temu upravljanja stresom, razgovori sa školskim psihologom omogućili bi zaposlenicima da izraze svoje brige i pronađu načine za njihovo prevladavanje. Poticanje pozitivne radne atmosfere kroz međusobnu dijeljenje iskustava i timski rad može značajno umanjiti osjećaj preopterećenosti. Osjećaj pripadnosti i podrške unutar radnog kolektiva ključan je za emocionalno zadovoljstvo zaposlenika. Briga o psihofizičkom zdravlju zaposlenih u osnovnim školama treba biti prioritet, jer samo zadovoljni i zdravi zaposlenici mogu učinkovito ispunjavati svoje profesionalne obaveze.

Zaključak

Loša radna atmosfera, narušeni međuljudski odnosi, prekomjerno administrativno opterećenje te nedostatak ravnoteže između poslovnog i privatnog života dovode do stresa, sagorijevanja i drugih zdravstvenih problema. Pružanjem podrške i smanjenjem stresa možemo osigurati zadovoljstvo učitelja kako bi oni bili zdraviji i motiviraniji za rad s učenicima. Učiteljima je važno razvijati vještine upravljanja stresom, postavljanje realnih ciljeva te održavati zdrave radne i životne navike. Zadaća organizacija, u smislu prevencije, podrazumijeva ulaganje u programe podrške zaposlenima, davanje važnosti ravnoteži između poslovnog i privatnog života, te poticanje i njegovanje dobrih međuljudskih odnosa.

ZNAMO DOBRO RADITI ALI VIDIMO...

Sažetak: Učitelji marljivo i savjesno svakodnevno rade svoj posao, vrijeme u školi, ali i izvan škole posvećeno je školi. Fizički na radnom mjestu, ali i psihički (u mislima) uvijek su u školi i obavezama vezanim za posao, tj. školu. Koliko je zdrava prehrana tijekom dana nastavnika, ali ono još važnije unos tekućine. Najčešće nastavnici piju kavu. Koju vrstu kave konzumiraju i u kojoj mjeri, kakav je njezin utjecaj na biološke funkcije u ljudskom tijelu. Konzumiraju li nastavnici više čaj ili kavu. Postoji li teretana u školi u sklopu dvorane za tjelesni. Provođe li nastavnici vrijeme u toj teretani? Izdvoje li vrijeme tijekom radnog tjedna za rekreaciju. Doprinos tjelesnoj aktivnosti za zdravlje je veliko. Posvećuju li vrijeme nastavnici za sebe. Tjelesno zdravlje je važno, ali rad s djecom zahtjeva jako dobro mentalno zdravlje. Na koje načine kod nastavnika održavati mentalnu higijenu? Razgovor, rad u vrtu, druženje, opuštanje. Biti zdrav znači biti sretan. Sretan učitelj najbolji je učitelj. Takav učitelj širi pozitivnu atmosferu i motivira učenike na učenje. Kratke, ali korisne vježbe potiču cirkulaciju, osvježavaju mozak i djeluju produktivno na rad učitelja. Vrijeme je da učitelji svoje zdravlje stave na prvo mjesto, puno rade i posvećeni su učenicima ponekad više nego obitelji, ali sve više vidimo da svoje zdravlje i zdrave navike zanemaruju.

Ključne riječi: zdravlje, rad, vrijeme, učitelj, kava, čaj, tjelovježba, mentalno zdravlje

WE KNOW HOW TO WORK WELL OR WE SEE...

Abstract: Teachers diligently and conscientiously do their job every day, their time at school and outside of school is dedicated to school. Physically at the workplace, or mentally (in the mind), they are always at school and work-related obligations, i.e. school. How much is a healthy diet during a teacher's day, or more importantly, fluid intake. Most often, teachers drink coffee. What type of coffee do they consume and to what extent, what is its effect on biological functions in the human body. Do teachers drink more tea or coffee? Is there a gym at the school as part of the gymnasium? Do teachers spend time in this gym? Do you set aside time during the work week for recreation. The contribution of physical activity to health is great. Do teachers devote time to themselves? Physical health is important, but love with children requires very good mental health. In what ways can teachers maintain mental hygiene? Conversation, likes to be in the garden, socializing, relaxing. Being healthy means being happy. A happy teacher is the best teacher. Such a teacher spreads a positive atmosphere and motivates students to learn. Short or useful exercises stimulate circulation, refresh the brain and have a productive effect on the teacher. It's time for teachers to put their health first, they work hard and are dedicated to their students sometimes more than their families, or we see more and more that they neglect their health and healthy habits. Keywords: health, love, weather, teacher, coffee, tea, exercise, mental health

Uvod

Promocija zdravlja učitelja je ključna za očuvanje njihovog fizičkog i mentalnog blagostanja, što direktno utiče na kvaliteta nastave. Učitelji, kao nosioci obrazovnog procesa, izloženi su stresu i naporima tokom svakodnevnog rada. Stoga je važno omogućiti im pristup programima fizičke aktivnosti, savjetima za mentalno zdravlje i edukaciji o zdravim navikama. Također, podrška u ravnoteži između privatnog i profesionalnog života doprinosi njihovoj otpornosti na stres i sprečava sagorjevanje, što dovodi do produktivnijeg i zadovoljnijeg učiteljskog kadra. Učitelji često imaju izazove u održavanju zdrave prehrane tijekom radnog dana, osobito kada radno vrijeme traje 6 sati ili duže, uz dežurstva tijekom odmora. Zbog ubrzanog tempa i obaveza, mnogi učitelji nisu u mogućnosti posvetiti se pravilnoj ishrani. Često se suočavaju s ograničenim vremenom za obrok, što može dovesti do brzih, nezdravih opcija ili preskakanja obroka. Međutim, postoji i sve veća svijest o važnosti zdrave prehrane, pa mnogi učitelji pokušavaju planirati obroke unaprijed, nositi zdrave grickalice ili obroke od kuće kako bi održali energiju i koncentraciju tijekom radnog dana. Ipak, nepravilna prehrana, stres i dugotrajna dežurstva mogu ometati ove napore. Podrška u vidu edukacije o zdravoj prehrani i organizaciji vremena za obrok mogla bi značajno pomoći u poboljšanju prehrambenih navika učitelja. Zbog stalnih obaveza i visokih zahtjeva, mnogi učitelji zaborave piti dovoljno vode, što može dovesti do dehidracije i smanjene koncentracije.

Učitelji koji imaju stalnu interakciju s učenicima, često nemaju dovoljno vremena za redovite pauze ili odmore, a napetost i stres mogu dodatno otežati podsjećanje na unos tekućina. Međutim, s povećanjem svijesti o važnosti hidratacije, mnogi nastavnici pokušavaju nositi

boce s vodom i poduzeti korake kako bi se podsjetili na pijemlje tekućine kroz dan. Unatoč tome, potrebna je dodatna edukacija i organizacija radnog okruženja koja bi omogućila bolji pristup hidrataciji i podsjetnike na unos vode.

Pravilna i zdrava prehrana

Pravilna i zdrava prehrana ključna je za očuvanje dobrog zdravlja i dobrobit u svakodnevnom životu. Ovdje su neki osnovni principi koji čine temelj zdrave prehrane (Kovačić, 2020):

1. Raznovrsnost i uravnoteženost: Prehrana treba biti raznolika, s naglaskom na voće, povrće, integralne žitarice, proteine (meso, riba, jaja, mahunarke) i zdrave masti (kao što su orašasti plodovi, avokado i maslinovo ulje). Raznoliki obroci omogućuju unos svih potrebnih nutrijenata.
2. Voće i povrće: Preporučuje se konzumacija barem 5 porcija voća i povrća dnevno. Oni su bogati vlaknima, vitaminima i mineralima te pomažu u održavanju zdravlja srca i imuniteta.
3. Zdravi izvori proteina: Meso je dobar izvor proteina, ali je važno birati nemasne vrste mesa (piletina, puretina) ili ribu, te povremeno uključiti biljne izvore proteina poput mahunarki (grah, leća) i tofu.
4. Zdrave masti: Izbjegavajte trans masti i visok unos zasićenih masti (pronađeni u prženoj hrani i brzim jelima), a umjesto toga birajte nezasićene masti poput maslinovog ulja, orašastih plodova i sjemenki.
5. Cjelovite žitarice: Umjesto rafiniranih žitarica (bijeli kruh, bijela riža), birajte integralne opcije koje su bogate vlaknima i pomažu u održavanju zdrave probave.
6. Ograničavanje šećera i soli: Preporučuje se smanjenje unosa dodatnog šećera i soli. Često su visoki unosi šećera i soli povezani s povećanim rizikom od bolesti poput dijabetesa, visokog krvnog tlaka i srčanih bolesti.
7. Redoviti obroci: Važno je imati redovite obroke kako bi se održao stabilan nivo energije i izbjeglo prejedanje. Neki ljudi biraju pet manjih obroka dnevno, dok drugi preferiraju tri veća obroka.
8. Hidratacija: Redovito pijenje vode važno je za normalno funkcioniranje tijela. Preporučuje se piti najmanje 8 čaša vode dnevno, a za vrijeme fizičkog napora i vrućina unos treba biti veći.
9. Izbjegavanje procesuirane hrane: Procesuirana i brza hrana često je bogata nezdravim mastima, šećerima i solima, te ne pruža dovoljno hranjivih tvari.
10. Osluškiivanje tijela: Prehrana treba biti usklađena s vlastitim potrebama i ciljevima. Uziimanje hrane u skladu s gladom i potrebom za energijom pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase.

Uz ove smjernice, pravilna prehrana također podrazumijeva i uživanje u hrani, opuštanje pri obrocima i pripremu obroka s pažnjom. Kroz ove navike možemo unaprijediti svoje zdravlje i osjećati se bolje svaki dan.

Autofagija

Autofagija je prirodan proces unutar stanica u kojem stanica "reciklira" vlastite komponente kako bi održala ravnotežu i preživjela u uvjetima stresa, oštećenja ili nedostatka hranjivih tvari. Sama riječ "autofagija" dolazi od grčkih riječi auto (sam) i phagein (jesti), što doslovno znači "samojedenje" (Mizushima & Komatsu, 2017).

Značaj autofagije:

- Održavanje zdravlja stanica: Autofagija pomaže u čišćenju stanica od nepotrebnih ili oštećenih dijelova, što može smanjiti upalu i spriječiti bolesti.
- Zaštita od bolesti: Autofagija je važna u prevenciji bolesti poput raka, neurodegenerativnih bolesti (kao što su Alzheimerova i Parkinsonova bolest) i infekcija.
- Obnova stanica: Proces je ključan za regeneraciju i obnovu stanica, što je od koristi za oporavak od fizičkog stresa ili oštećenja.

Utjecaj na zdravlje:

Autofagija je također povezana s procesima starenja i metabolizma. Istraživanja sugeriraju da povećanje autofagije može biti korisno za produženje životne dobi i prevenciju bolesti povezanih sa starenjem. Neki faktori koji mogu inducirati autofagiju uključuju:

- Post (povremeni post može potaknuti autofagiju)
 - Tjelesna aktivnost (intenzivna vježba može povećati stopu autofagije)
 - Zdrava prehrana (posebice s nižim unosom ugljikohidrata i masti u određenim uvjetima)
- Autofagija je vitalni proces koji pomaže održavanju zdravlja stanica i općeg zdravlja tijela, čineći je ključnom za prevenciju bolesti i održavanje ravnoteže u organizmu.

Konzumacija čaja i kave učitelja

Učitelji u školama, kao i mnogi drugi ljudi koji rade u dinamičnom i stresnom okruženju, često konzumiraju više kave nego čaja, i to iz nekoliko razloga. Kava je poznata po svom stimulirajućem učinku zbog kofeina, što može pomoći učiteljima da ostanu budni, koncentrirani i energični tijekom dugih radnih sati.

S obzirom na to da je rad učitelja često vrlo zahtjevan, s puno interakcije i obaveza, kava može biti popularan izbor jer brzo djeluje na povećanje energije. Također, mnogi učitelji imaju naviku piti kavu ujutro kao način za početak dana, a možda i tijekom pauza ili između nastave. Međutim, postoji i značajan broj učitelja koji preferiraju čaj, osobito zbog smirenijeg učinka, uživanja u ritualu pripreme čaja ili zbog zdravih svojstava nekih vrsta čajeva (poput zelenog čaja, biljnog čaja i sl.). Čaj također može biti bolja opcija za učitelje koji žele smanjiti unos kofeina ili koji preferiraju blaži napitak.

Iako se može reći da kava ima prednost među učiteljima, izbor između čaja i kave ovisi o osobnim preferencijama, zdravstvenim navikama i kulturi samih škola.

Učinak kave na ljudski organizam

Kava ima različite učinke na ljudski organizam, kako pozitivne, tako i negativne, ovisno o količini koja se konzumira i osjetljivosti pojedinca na kofein. Kava sadrži kofein, koji je glavna aktivna tvar koja utječe na tijelo. Evo nekoliko ključnih učinaka (Marković, 2018) .

Pozitivni učinci kave

1. Povećava budnost i koncentraciju: Kofein stimulira središnji živčani sustav, što povećava budnost, poboljšava pažnju i koncentraciju. Zbog toga je kava popularan napitak za ljude koji žele ostati budni ili se koncentrirati na obavljanje zadataka, kao što su učenje ili rad.
2. Povećava energiju: Kofein može privremeno povećati razinu energije, jer stimulira proizvodnju adrenalina, hormona koji potiče energiju i fizičku spremnost.
3. Poboljšava fizičku izvedbu: Kava može poboljšati fizičke performanse, jer kofein povećava razinu adrenalina i razgrađuje masnoće, čime se povećava količina energije dostupne tijelu tijekom vježbanja.
4. Povećava metabolizam: Kofein može ubrzati metabolizam i pomoći u sagorijevanju masti, što može doprinosti mršavljenju, iako samo u umjerenim količinama.
5. Sadrži antioksidanse: Kava je bogata antioksidansima, koji pomažu u zaštiti stanica od oštećenja slobodnim radikalima. Ovo može pridonijeti smanjenju rizika od razvoja određenih bolesti.
6. Moguće smanjenje rizika od bolesti: Istraživanja sugeriraju da umjerena konzumacija kave može smanjiti rizik od određenih bolesti, poput Parkinsonove bolesti, Alzheimerove bolesti, dijabetesa tipa 2, pa čak i određenih vrsta raka.

Negativni učinci kave

1. Nesanica i problemi sa spavanjem: Kofein može ometati san, osobito ako se konzumira kasno u danu. On blokira adenosinske receptore u mozgu, koji inače signaliziraju tijelu da je vrijeme za spavanje.
2. Anksioznost i nervoza: Prekomjeren unos kave može izazvati osjećaj tjeskobe, nervoze ili napetosti zbog stimulirajućeg učinka kofeina. Osobe osjetljive na kofein mogu doživjeti ove simptome čak i pri manjim količinama.
3. Povećanje krvnog tlaka: Kava može privremeno povišiti krvni tlak, što može biti

problematično za osobe koje već imaju visok krvni tlak ili one sklone hipertenziji.

4. Ovisnost o kofeinu: Redovita i prekomjerna konzumacija kave može dovesti do fizičke ovisnosti o kofeinu, što može izazvati simptome poput glavobolja, umora i razdražljivosti prilikom smanjenja unosa.

5. Problemi s probavom: Kava može iritirati želudac i uzrokovati probavne smetnje, poput žgaravice ili refluksa kiseline, osobito ako se konzumira na prazan želudac.

6. Dehidracija: Iako kava sadrži tekućinu, kofein ima diuretski učinak, što može povećati izlučivanje urina i potencijalno dovesti do dehidracije ako se pije u velikim količinama.

Preporučeni unos

Za većinu ljudi, umjerena konzumacija kave (oko 3 do 4 šalice dnevno, što je otprilike 300-400 mg kofeina) smatra se sigurnom i može imati pozitivne učinke na zdravlje. Međutim, preporučuje se izbjegavanje pretjeranog unosa, osobito za osobe koje imaju osjetljivost na kofein, problema sa srcem, hipertenzijom ili gastrointestinalnim smetnjama.

Učinak čaja na organizam

Čaj je izuzetno zdrav napitak koji nudi mnoge koristi za tijelo, uključujući poboljšanje zdravlja srca, mentalne jasnoće, probave i imunološkog sustava. Međutim, kao i kod svega, važno je piti ga u umjerenim količinama i biti svjestan njegovih učinaka na tijelo, posebno ako postoji osjetljivost na kofein ili ako se uzimaju određeni lijekovi.

Vježbanje i mentalno zdravlje

Vježbanje i mentalno zdravlje su usko povezani, a fizička aktivnost ima značajan utjecaj na naše emocionalno, psihološko i socijalno stanje. Vježbanje nije samo korisno za fizičko zdravlje, već i za mentalno zdravlje, jer pomaže u smanjenju stresa, poboljšanju raspoloženja i povećanju opće dobrobiti.

Evo kako vježbanje pozitivno utječe na mentalno zdravlje:

1. Smanjenje stresa

Vježbanje je prirodan način smanjenja stresa. Fizička aktivnost povećava proizvodnju endorfina, poznatih kao "hormoni sreće", koji pomažu u poboljšanju raspoloženja i smanjenju osjećaja stresa. Uz to, vježbanje smanjuje razinu kortizola, hormona stresa, što znači da se tijelo i um mogu opustiti nakon fizičkog napora.

2. Poboljšanje raspoloženja

Redovita fizička aktivnost može značajno poboljšati raspoloženje. Kroz vježbanje oslobađaju se neurotransmiteri poput serotonina i dopamina, koji igraju ključnu ulogu u regulaciji raspoloženja. To može pomoći u prevenciji i smanjenju simptoma depresije i anksioznosti.

3. Povećanje samopouzdanja i samopoštovanja

Vježbanje doprinosi fizičkoj i mentalnoj snazi, što može imati pozitivan utjecaj na samopouzdanje i samopoštovanje. Postizanje ciljeva kroz vježbanje, bilo da se radi o fizičkoj spremnosti ili poboljšanju zdravlja, može pomoći osobi da se osjeća bolje u vlastitoj koži i razvija pozitivan stav prema sebi.

4. Smanjenje simptoma depresije

Brojne studije pokazuju da redovito vježbanje može biti učinkovita strategija u smanjenju simptoma depresije. Fizička aktivnost povećava proizvodnju endorfina, koji djeluju kao prirodni antidepresivi, te doprinosi boljoj ravnoteži hormona u tijelu.

5. Povećanje energetske razine

Vježbanje može povećati razinu energije, čak i kada se osjećamo umorno. Zbog toga je redovita fizička aktivnost korisna u prevenciji umora i "mentalnog umora". Osim toga, fizička aktivnost poboljšava kvalitetu sna, što također doprinosi povećanju energije tijekom dana.

6. Poboljšanje kognitivnih funkcija

Vježbanje poboljšava kognitivne funkcije poput koncentracije, pamćenja i sposobnosti donošenja odluka. Redovita tjelovježba može povećati dotok krvi u mozak, što pozitivno utječe na mentalnu oštrinu i sposobnost učenja. Također se povezuje s boljim zdravljem mozga i prevencijom neurodegenerativnih bolesti poput Alzheimerove bolesti.

7. Smanjenje anksioznosti

Fizička aktivnost može smanjiti simptome anksioznosti. Vježbanje pomaže u regulaciji hormona stresa, smanjuje napetost u tijelu i pomaže osobi da se osjeća smirenije. To je posebno korisno za osobe koje pate od kronične anksioznosti ili napetosti.

8. Bolje upravljanje emocijama

Redovito vježbanje pomaže u jačanju emocionalne stabilnosti. Kroz fizičku aktivnost, ljudi uče kako upravljati svojim emocijama i reakcijama na stresne situacije. Također, vježbanje može djelovati kao izlaz za nakupljene negativne emocije, pružajući prostor za opuštanje i emocionalnu obnovu.

9. Socijalna povezanost

Vježbanje u grupama ili uz partnera može povećati osjećaj zajedništva i socijalne povezanosti. To može pomoći u smanjenju osjećaja usamljenosti, koji je čest faktor u mentalnim zdravstvenim problemima poput depresije. Aktivnosti poput zajedničkih sportova ili grupnih fitness satova također omogućuju stvaranje pozitivnih socijalnih veza.

10. Smanjenje rizika od mentalnih bolesti

Redovita fizička aktivnost povezana je s manjim rizikom od razvoja mentalnih bolesti poput depresije, anksioznosti i drugih poremećaja raspoloženja. Kroz vježbanje, tijelo i um postaju otporniji na stresne situacije i izazove.

Zaključak

Vježbanje ima širok spektar pozitivnih učinaka na mentalno zdravlje. Redovita fizička aktivnost može pomoći u smanjenju stresa, depresije, anksioznosti i poboljšanju općeg mentalnog blagostanja. Osim toga, vježbanje poboljšava koncentraciju, pamćenje i emocionalnu ravnotežu, a može pomoći i u prevenciji mentalnih bolesti. Ključ je u tome da se fizička aktivnost postavi kao redovita i pozitivna navika, koja postaje integralni dio svakodnevnog života. Promocija zdravlja učitelja izuzetno je važna jer učitelji predstavljaju ključnu kariku u obrazovnom sustavu, a njihovo zdravlje direktno utječe na kvalitetu obrazovnog procesa i dobrobit učenika. S obzirom na to da učitelji često rade u stresnim uvjetima, s velikim odgovornostima i dugim radnim satima, važno je poticati zdravlje i dobrobit učitelja kroz različite strategije. Implementacija programa promocije zdravlja, poput organiziranja radionica o zdravlju, omogućavanje redovnih fizičkih aktivnosti i savjetovanja o prehrani, može značajno poboljšati kvalitetu života učitelja, a time i unaprijediti obrazovni sustav u cjelini. Zdravlje učitelja nije samo njihov osobni interes, već i zajednički cilj, jer zdravi učitelji bolje obavljaju svoj posao, pružajući podršku i pozitivne uzore svojim učenicima.

Literatura

- Kovačić, M. (2020). Zdravlje zaposlenika u obrazovnim institucijama. Zagreb: Edukacijski centar.
- Mizushima, N., & Komatsu, M. (2017). Autophagy: Molecular mechanisms and therapeutic implications. Elsevier.
- Marković, J. (2018). Zdravstvene prednosti čaja i kave. Zdravlje d.o.o.

*mr. sc. Tamara Redep, izvrsna savjetnica, I. OŠ Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska ,
E-mail: tamara.redep@skole.hr
Jasminka Belščak, izvrsna savjetnica, OŠ Petrijanec, Varaždin, Republika Hrvatska,
E-mail: jasminka.belscak@skole.hr*

UČITELJI INFORMATIKE I STRES NA POSLU

Sažetak: Učiteljsko zanimanje smatra se jednim od stresnijih zanimanja, a neki od uzroka stresu mogu biti promjene nastavnog plana i programa, pritisak na poslu, nesigurnost posla, loš odnos s kolegama, nagrade i priznanja, problemi s disciplinom učenika, loš odnos s upravom. Učitelji informatike još su stresu više izloženi obzirom da se najčešće smatraju odgovornima za integraciju tehnologije i mentorstvo drugim učiteljima u uspješnom korištenju iste. Stoga ovaj rad donosi rezultate istraživanja o stavovima i mišljenjima učitelja informatike o stresu koji doživljavaju na radnom mjestu te čimbenicima koji ga uzrokuju. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 32 učitelja informatike iz Varaždinske županije, a rezultati pokazuju da više od polovine ispitanih učitelja informatike smatra da je njihov posao stresniji od ostalih učitelja. Gotovo polovica stres na poslu doživljavaju često, a stres im najviše uzrokuje nastava i rad s učenicima.

Ključne riječi: učitelji informatike, stres, nastava, tehnologija

COMPUTER SCIENCE TEACHERS AND STRESS AT WORK

Abstract: The teaching profession is considered one of the more stressful professions, with some causes of stress including changes to curricula, work pressure, job insecurity, poor relations with colleagues, lack of recognition and rewards, student discipline problems, and strained relations with management. IT teachers are even more exposed to stress, as they are often seen as responsible for technology integration and mentoring other teachers in its effective use. This paper presents the results of a study on the attitudes and opinions of IT teachers regarding the stress they experience in the workplace and the factors that cause it. A total of 32 IT teachers from Varaždin County participated in the study, and the results show that more than half of the surveyed IT teachers believe their job is more stressful than that of other teachers. Almost half frequently experience stress at work, with teaching and working with students being the greatest sources of stress.

Keywords: computer science teachers, stress, teaching, technology

Uvod

Pojava stresa danas predstavlja globalni javnozdravstveni problem, a prema objavljenim radovima postoji niz zanimanja koja u posljednjih nekoliko desetljeća pripadaju skupini izrazito stresnih. Među tim zanimanjima je i učiteljska profesija koja u posljednjih nekoliko godina doživljava velike promjene i reforme (Tomašević, Horvat, Leutar, 2016, str. 62.). Iako je nekad stres i dobar za učinkovitije obavljanje nekih zadataka, svakodnevna izloženost stresu negativno će utjecati na nastavnika/učitelja i njegovo poučavanje (Mađarac, 2018, str. 89.)

Rad učitelja (nastavnika) u školi i stres

Brojne studije su pokazale da poučavanje može biti stresno zanimanje te da stres može utjecati na motivaciju i umanjiti učinkovitost i zadovoljstvo poslom kod mnogih učitelja. Tako Maphalala u svojem radu otkriva da su neki od uzroka stresa koje su učitelji nave- li promjene nastavnog plana i programa, pritisak na poslu, nesigurnost posla, loš odnos s kolegama, nagrada i priznanje, problemi s disciplinom učenika, loš odnos s upravom (Maphalala, 2014). No, iako rezultati studije koju su proveli Redín, Erro-Garcés govore da učitelji pokazuju višu razinu stresa, tjeskobe, umora ili problema sa spavanjem u usporedbi s drugim profesijama u cjelini, na poslu su ipak zadovoljniji (Redín, Erro-Garcés, 2020). To potvrđuju Skaalvik i Skaalvik čiji su ispitanici također iskazali veliko zadovoljstvo poslom, ali i jak stres te iscrpljenost (Skaalvik, Skaalvik, 2015). Kao zaštitni čimbenik protiv stresa Haydon, Leko i Stevens navode administrativnu podršku koja pomaže u izgradnji suradnje među učiteljima, mijenja negativne percepcije učitelja i potiče zdravlje i dobrobit (Haydon, Leko, Stevens, 2018).

Učitelji informatike i stres

Integracija tehnologije u učionicu ima glavnu ulogu u stvaranju bogatih okruženja za učenje

i podučavanje, pa uspjeh učinkovite uporabe tehnologije u učionicama uvelike ovisi o učiteljima informacijske i komunikacijske tehnologije (IKT) koji su odgovorni za integraciju tehnologije i mentorstvo drugim učiteljima u uspješnom korištenju iste (Cakir, Recep, Yildirim, Soner, 2013). Iz tog razloga provedena su istraživanja s učiteljima IKT-a kako bi se dobile informacije izaziva li to kod njih dodatnu frustraciju i stres. Rezultati istraživanja koje su proveli Yumrui i Koc pokazuju da učitelji IKT-a (informacijsko komunikacijska tehnologija) smatraju da ih se doživljava kao tehničko osoblje te im se stoga ne pridaje dovoljna i potrebna vrijednost, a što kod njih izaziva profesionalnu tjeskobu. Navode nedostatnost sadržaja i količine vezano uz predmet. Neki se također brinu da će predmet izgubiti na važnosti u budućnosti. Štoviše, smatraju da se ulozi nastavnika IKT-a u kontekstu tehnološke integracije u obrazovanju ne pridaje dovoljno važnosti (Yumru, Koc, 2022). Rezultati druge studije pokazali su da su zadovoljavajući aspekti IKT nastave bili dinamična priroda predmeta, veći interes učenika, mogućnost pružanja pomoći drugim predmetnim nastavnicima i predavanja u dobro opremljenim laboratorijima, dok su najčešće navođeni frustrirajući aspekti bili dodatni radovi vezani uz IKT za školu i kolege, nedostatak hardvera i tehnički problemi, ravnodušnost učenika, nedovoljno vremena za nastavu i status IKT predmeta u školskom kurikulumu (Deryakulu, Buyukozturk, Karadeniz, Olkun, 2008).

Metodologija istraživanja

Rezultati prethodnih istraživanja o učiteljima koji predaju predmet vezan uz upotrebu digitalne tehnologije odnose se samo na turski sustav obrazovanja. Kako su autorice ovog rada učiteljice informatike u osnovnoj školi, cilj istraživanja koje su provele bio je ispitati stavove i mišljenja učitelja informatike o stresu koji doživljavaju na radnom mjestu te čimbenicima koji ga uzrokuju. Na temelju definiranog cilja istraživanja, postavljene su istraživačka pitanja: IP1: Smatraju li učitelji informatike da je njihovo zanimanje stresnije je od učitelja ostalih predmeta?

IP2: Kolika je učestalost doživljavanja stresa na poslu kod učitelja informatike?

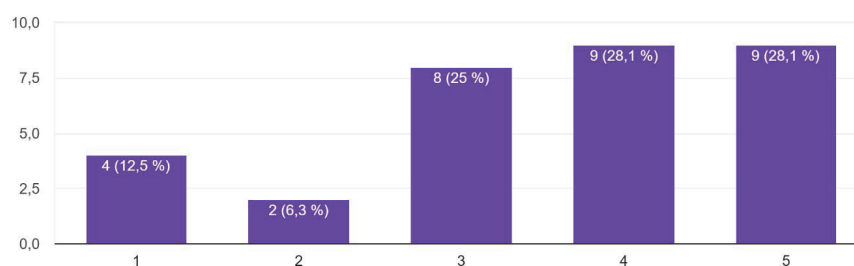
IP3: Koji čimbenik učiteljima informatike najviše uzrokuje stres na poslu?

Za potrebe istraživanja od strane autora ovog rada kreiran je online anketni upitnik koji se sastojao od pitanja zatvorenog tipa. Svi odgovori ispitanika bili su anonimni. Istraživanje je provedeno u studenom 2024. godine. Ispitanici su bili učitelji informatike u Varaždinskoj županiji. Od ukupnog broja ispitanika (N=32) 56,3% uzorka činili su učitelji koji imaju manje od 10 godina radnog staža, 9,4% učitelji čiji radni staž je između 11-20 godina, 31,3% učitelji s radnim stažom u rasponu od 21-30 godina te 3,1% učitelja s radnim stažom većim od 30 godina.

Analiza rezultata

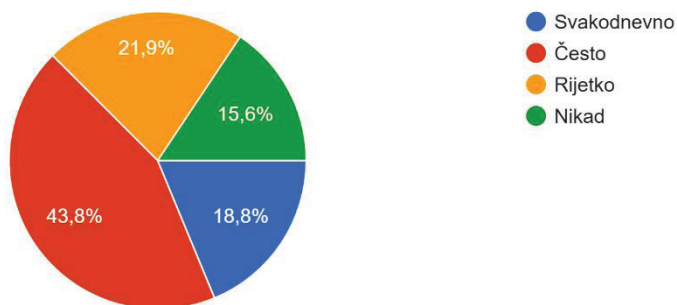
Likertovom skalom od 5 stupnjeva (1- u potpunosti se ne slažem; 5 – u potpunosti se slažem) ispitanici su procijenili je li zanimanje učitelj/učiteljica informatike stresnije je od zanimanja učitelja ostalih predmeta. S tom tvrdnjom se u potpunosti slaže 28,1% učitelja, a isti postotak se također samo slaže s tom tvrdnjom. S tvrdnjom se niti slaže niti se ne slaže 25 % ispitanika. Njih 6,3% ne slaže s tvrdnjom, a u potpunosti se ne slaže s tvrdnjom 12,5% učitelja informatike. Ovi rezultati odgovor su na prvo istraživačko pitanje.

Slika 1. Slaganje s tvrdnjom da je zanimanje učitelj/učiteljica informatike stresnije od zanimanja učitelja ostalih predmeta

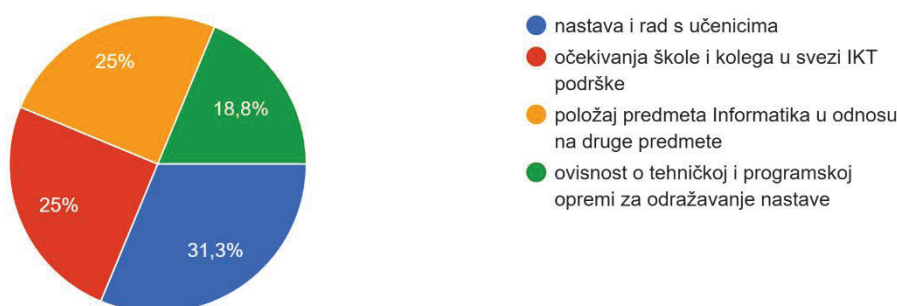


Najviše ispitanika, njih 43,8% izjasnilo se da stres na poslu doživljava često. Svakodnevno ga doživljava 18,8% ispitanika, 21,9% stres doživljava rijetko, a 15,6% ispitanika stres na poslu ne doživljava nikad. Ovi rezultati odgovor su na drugo istraživačko pitanje.

Slika 2. Odgovori o učestalosti stresa



Slika 3. Odabir čimbenika koji uzrokuju stres



Učiteljima informatike stres najviše uzrokuje nastava i rad s učenicima, a tako se izjasnilo njih 31,3%. Nešto manje, 25% se izjasnilo da uzrok stresu predstavlja očekivanja škole i kolega u svezi IKT podrške, a isti postotak ispitanika se izjasnio da je to položaj predmeta Informatika u odnosu na druge predmete. Najmanjem broju ispitanika, 18,8% stres uzrokuje ovisnost o tehničkoj i programskoj opremi za odražavanje nastave. Ovi rezultati odgovor su na treće istraživačko pitanje.

Zaključak

Integracija tehnologije u učionicu ima glavnu ulogu u stvaranju bogatih okruženja za učenje i podučavanje. Očito je da uspjeh učinkovite uporabe tehnologije u učionicama uvelike ovisi o učiteljima informacijske i komunikacijske tehnologije (IKT) koji su odgovorni za integraciju tehnologije i mentorstvo drugim učiteljima u uspješnom korištenju iste (Čakir, Recep, Yildirim, Soner, 2013). Ako uzmemo u obzir da je posao učitelja vrlo stresan, dodatni poslovi koji se očekuju od učitelja informatike mogu taj stres i pojačati. Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da više od 50% učitelja informatike smatra da je njihov posao stresniji od ostalih učitelja, a gotovo polovica je odgovorila da stres na poslu doživljavaju često. Iako su mala odstupanja u odgovorima između ponuđenih mogućih uzročnika stresa, učiteljima informatike stres najviše uzrokuje nastava i rad s učenicima. Iako je stres na poslu nemoguće u potpunosti izbjeći, potrebno je raditi na njegovom smanjivanju, kako bi rad bio što efikasniji. Kad se radi o nastavnicima, činjenica je da samo zadovoljan nastavnik, koji uživa u svom poslu, može pozitivno utjecati na učenika, a to je ono što društvo često zaboravlja, a i sami nastavnici (Mađarac, 2018, str. 90.).

Literatura

Čakir, Recep & Yildirim, Soner. (2013). ICT Teachers' Professional Growth Viewed in terms of Perceptions about Teaching and Competencies. Journal of Information Technology Education: Innovations in Practice. 12. 221-237. 10.28945/1889.

- Deryakulu, D., Buyukozturk, S., Karadeniz, S., & Olkun, S. (2008). Satisfying and frustrating aspects of ICT teaching: A comparison based on self-efficacy. *International Journal of Social, Management, Economics and Business Engineering*, 2(10), 202-205.
- Haydon, T., Leko, M. M., & Stevens, D. (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. *Journal of Special Education Leadership*, 31(2).
- Mađarac, D. (2018). TEACHER STRESS. *Didaskalos: časopis Udruge studenata pedagogije Filozofskog fakulteta Osijek*, 2(2), 92-92.
- Maphalala, M. C. (2014). The manifestation of occupational stress in the teaching profession: The unheeded voices of teachers. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(1), 77.
- Redín, C. I., & Erro-Garcés, A. (2020). Stress in teaching professionals across Europe. *International Journal of Educational Research*, 103, 101623.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say?. *International education studies*, 8(3), 181-192.
- Tomašević, S., Horvat, G., & Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(3), 49-65.
- Yumru, A., & Koc, M. (2022). What ICT Teachers Think about Their Profession and the Course They Teach: A Case Study. *International Society for Technology, Education, and Science*.

STEM PODRŠKA - OD ZNANOSTI DO ZDRAVLJA UČITELJA

Sažetak: Projekt "STEM County" osmišljen je kako bi unaprijedio STEM vještine učitelja i učenika u osnovnim školama zadarske županije. Projekt je proveden tijekom dvije školske godine u 13 osnovnih škola uz financijsku podršku Kraljevine Norveške i Europskih fondova. Ključne aktivnosti uključivale su edukaciju učitelja i učenika, opremanje STEM učionica suvremenom tehnologijom čime se nastojalo osigurati jednake odgojno-obrazovne uvjete, neovisno o lokaciji škole. Jedan od ciljeva projekta je motivacija učenika za obrazovanje u STEM područjima te priprema za buduća, tehnološki napredna zanimanja. Sudjelovanjem u projektu učitelji su unaprijedili svoje profesionalne kompetencije kroz STEM edukaciju i međusobnu suradnju. U projektu su provedene aktivnosti koje potiču razvoj inovativnih pedagoških pristupa te omogućuju učiteljima uvid u obrazovne prakse druge države. Kroz provedbu ovog projekta učiteljima je osigurana multidisciplinarna i međunarodna podrška u njihovom svakodnevnom odgojno-obrazovnom radu. Učitelji su obogatili svoje profesionalno iskustvo, ojačali samopouzdanje u radu, ostvarili vrijedne profesionalne i osobne veze s kolegama u lokalnoj zajednici i inozemstvu. Ovakve aktivnosti doprinose povećanju osobnog zadovoljstva učitelja i njegovog mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: STEM, međunarodni projekt, mentalno zdravlje učitelja

STEM SUPPORT - FROM SCIENCE TO TEACHER HEALTH

Abstract: The "STEM County" project was designed to improve the STEM skills of teachers and students in primary schools in Zadar County. The project was implemented over two school years in 13 primary schools with financial support from the Kingdom of Norway and European funds. Key activities included the education of teachers and students, equipping STEM classrooms with modern technology, which sought to ensure equal educational conditions, regardless of the location of the school. One of the goals of the project is to motivate students to pursue education in STEM fields and prepare them for future, technologically advanced professions. By participating in the project, teachers improved their professional competences through STEM education and mutual cooperation. The project implemented activities that encourage the development of innovative pedagogical approaches and provide teachers with insight into the educational practices of other countries. Through the implementation of this project, teachers were provided with multidisciplinary and international support in their daily educational work. Teachers enriched their professional experience, strengthened their confidence in their work, and established valuable professional and personal connections with colleagues in the local community and abroad. Such activities contribute to increasing teachers' personal satisfaction and their mental health.

Keywords: STEM, international project, teacher mental health

Uvod

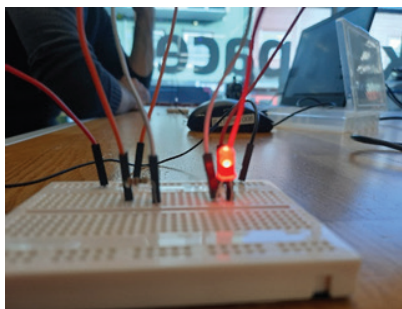
U suvremenom društvu u kojem tehnologija i znanost imaju važnu ulogu u oblikovanju budućnosti, razvoj STEM vještina postaje obavezan dio edukacije mnogih učitelja. Projekt STEM County proveden je u osnovnim školama Zadarske županije te je omogućio učiteljima i učenicima pristup suvremenim tehnologijama i inovativnim metodama poučavanja. Uz financijsku podršku Kraljevine Norveške i europskih fondova, projekt je omogućio modernizaciju učionica te uvođenje praktičnih i interdisciplinarnih pristupa učenju. Cilj je potaknuti interes učenika za znanstvena, tehnološka, inženjerska i matematička područja te ih pripremiti za buduća zanimanja. Također, projekt je pridonio i profesionalnom razvoju učitelja jačajući njihove kompetencije kroz edukacije i međunarodnu suradnju. Važnost STEM obrazovanja u razvoju učiteljskih kompetencija i u njihovom radu s učenicima prikazana je kroz provedene aktivnosti i ostvarene rezultate.

Projekat

Realizacija projekta ostvarena je kroz aktivnosti provedenih u sedam etapa. U Aktivnosti 1 učitelji su razvijali svoje STEM kompetencije. Provedba aktivnosti uključivala je dodatnu edukaciju i stručno usavršavanje za 58 učitelja uključenih u projekt s ciljem stvaranja kompetentnog nastavnog kadra. Sveučilište u Zadru organiziralo je i provelo sva stručna usavršavanja za učitelje koje su bile ciljano usmjerene na područja ovisno o HUB-u u kojem

je pojedina škola tematski sudjelovala. HUB-ovi su tematski podijeljeni na četiri područja: EKO STEM HUB, START STEM HUB, 3D STEM HUB, ROBO STEM HUB.

U Aktivnost 2 provedene su radionice s učenicima s ciljem poticanja i razvijanja STEM vještina. Provedba aktivnosti uključivala je organizaciju i realizaciju izvannastavnih aktivnosti i terenske nastave za 532 učenika osnovnih škola Zadarske županije uključenih u projekt. Također, provedeni su specijalizirani programi i aktivnosti za 40 učenika s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (25 darovitih i 15 učenika s teškoćama). U Aktivnosti 3 provedena su stručna usavršavanja učitelja iz područja aktivnog građanstva, a u Aktivnosti 4 provedene su radionice za učenike u okviru teme aktivno građanstvo. U Aktivnosti 5 provedene su aktivnosti praktičnih radova STEM područja i aktivnog građanstva. Izrađena su 4 priručnika s nastavnim materijalima za razvoj modela učenja i praktičnog rada u nastavi STEM-a te 1 priručnik za razvoj modela učenja i praktičnog rada u nastavi u aktivnom građanstvu. Organizirani su STEM tjedan i Znanstveni sajam koji su otvoreni za javnost, a na kojima su učenici i njihovi mentori prikazali svoje kreativne ideje. U Aktivnosti 6 moderniziran je prostor u pet škola uključenih u projekt, nabava STEM opreme za sve škole uključene u projekt te je otvoren jedan STEM „Park znanosti“. U aktivnosti 7 proveden je studijski posjet učitelja u Norvešku u kojem su upoznali različite metode rada u STEM području. U centru Vitenfabrikken (Science Factory) za izvannastavne aktivnosti demonstrirane su raznolike aktivnosti koje su prikazale čime se djeca u Norveškoj mogu baviti u svoje slobodno vrijeme: radionice iz robotike i programiranja gdje djeca i odrasli mogu izraditi i kodirati robote (slika 1), eksperimenti s elektricitetom i magnetizmom (slika 2), modeli iz područja biologije - probavni sustav čovjeka i različitih životinja (slika 3), izrada predmeta od gline (slika 4).



Slika 1 Radionice iz robotike



Slika 2 Ekspoziti Nikole Tesle



Slika 3 Modeli iz područja biologije



Slika 4 Izrada modela od gline

Provedba projekta STEM County unaprijedila je svakodnevni rad učitelja s učenicima te je osigurala učenicima kvalitetnije uvjete za učenje. Također, sudjelovanje u projektu utjecalo je i na same učitelje jer su imali priliku razmjenjivati iskustva s kolegama. Posebno su bili zanimljivi studijski posjeti, druženja i razmjene iskustava s međunarodnim partnerima (slika 5 i 6). To je učiteljima omogućilo uvid u različite načine poučavanja te inspiraciju za primjenu novih ideja u svom radu.



Slika 5 Izlet u u Sandnesu



Slika 6 Obilazak Science Factory muzeja

Osim profesionalnog razvoja, sudjelovanje u ovakvim projektima pomaže i u smanjenju stresa kod učitelja. Modernizacija školskih prostora i nabava STEM opreme omogućili su im kvalitetnije radne uvjete, smanjujući izazove u provedbi nastave. Također, timski rad i suradnja s kolegama unutar projekta stvorili su osjećaj zajedništva i podrške, što je važan čimbenik u smanjenju profesionalnog sagorijevanja.

Zaključak

Sudjelovanje učitelja u ovakvim projektima pridonose unaprjeđenju obrazovanja, ali i zadovoljstvu i mentalnom zdravlju učitelja. Osiguravanjem uvjeta za inovacije, profesionalni razvoj i međunarodnu suradnju, stvaraju se uvjeti u kojima se učitelji osjećaju cijenjeno i podržano, što je važno za održavanje kvalitetne nastave i zadovoljstvo učitelja u radu. Ovakvi projekti predstavljaju model koji bi se trebao nastaviti i širiti kako bi obrazovni sustav bio što otporniji na izazove modernog društva.

Literatura

Marin, D., Mustač, A., 2024. STEM obrazovanje u razrednoj nastavi <https://www.grad-zadar.hr/repos/doc/START%20STEM%20PRIRUCNIK.pdf>, pristupljeno 5.3.2025.

STEM County Priručnik 3D HUB-a, <https://www.grad-zadar.hr/repos/doc/3D%20STEM%20PRIRUCNIK.pdf>, pristupljeno 2.3.2025.

EKO STEM, <https://www.grad-zadar.hr/repos/doc/EKO%20STEM%20PRIRUCNIK.pdf>, pristupljeno 28.2.2025.

START STEM, <https://www.gradzadar.hr/repos/doc/START%20STEM%20PRIRUCNIK.pdf>, pristupljeno 5.3.2025.

ROBO STEM <https://www.gradzadar.hr/repos/doc/ROBO%20STEM%20PRIRUCNIK.pdf>, pristupljeno 3.3.2025.

Aktivni u STEM-u, aktivno građanstvo, <https://www.gradzadar.hr/repos/doc/AKTIVNO%20GRADANSTVO%20PRIRUCNIK.pdf>, pristupljeno 2.3.2025.

OD ZABRINUTOSTI DO STRESA

Sažetak: Gotovo u svim sferama života koriste se uređaji informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Proteklih nekoliko godina raste korištenje ovih uređaja, posebice u području obrazovanja. Neki od najraširenijih IKT uređaja koje koriste nastavnici za rad i povezivanje su pametni telefon, tablet računalo i prijenosno računalo. Nastavnici mogu biti povezani u različite društvene mreže, obrazovne zajednice i privatne grupe. Zbog specifičnosti posla, nastavnici su često online povezani gotovo cijeli dan, naročito za vrijeme terenskih i izvan učioničkih stručnih ekskurzija. Tada se često susreću s problemom prazne baterije na IKT uređaju i nužnošću punjenja IKT uređaja na javnim USB stanicama za punjenje. Ovaj je rad odgovor na istraživačko pitanje „Može li zabrinutost oko sigurnosnih rizika povezivih s uporabom javnih USB stanica za punjenje rezultirati pojavom stresa?“ Analiza dobivenih rezultata provedene ankete ukazuje na razlike u stupnju zabrinutosti učitelja Informatike prema stupnju zabrinutosti ostalih učitelja.

Ključne riječi: zabrinutost, stres, učitelji, povezivost, kibernetička sigurnost

FROM WORRY TO STRESS

Abstract: Information and communication technology (ICT) devices are used in almost all spheres of life. Over the past few years, the use of these devices has been growing, especially in the field of education. Some of the most common ICT devices used by teachers for work and communication are smartphones, tablets and laptops. Teachers can be connected to various social networks, educational communities and private groups. Due to the specificity of their work, teachers are often connected online almost all day, especially during field and extracurricular professional excursions. Then they often encounter the problem of an empty battery on the ICT device and the need to charge the ICT device at public USB charging stations. This paper is the answer to the research question "Can worry about security risks associated with the use of public USB charging stations result in stress?" The analysis of the results of the conducted survey indicates differences in the degree of worry of Informatics teachers compared to the degree of worry of other teachers.

Keywords: worry, stress, teachers, connectivity, Cybersecurity

Uvod

Nastavnici Informatike često pomažu svojim kolegama, nastavnicima drugih predmeta, oko raznih problema povezanih s korištenjem IKT-a. Obzirom na svoju stručnost, nastavnici Informatike su kritičniji kada je riječ o virtualnom svijetu te stoga opreznije i pažljivije pristupaju svim aspektima koje donosi IKT. Upoznati su s raznim rizicima koje donosi svijet tehnologija i gotovo neprekidna povezivost. Zbog svoje intuitivnosti razvijene kao rezultat okruženosti IKT-om rijetko se dovode u situaciju da postanu žrtve kibernetičkog napada. No, učitelji drugih predmeta ponekad nesvjesno i neoprezno pristupaju virtualnom svijetu. To posebice dolazi do izražaja tijekom izvođenja terenskih i izvan učioničkih stručnih ekskurzija kada zbog ispražnjenih baterija na svojem IKT uređaju nastavnici koriste javne USB stanice za punjenje. Kako s vremenom IKT uređaji počinju sporije raditi, nastavnici postaju zabrinuti jesu li postali žrtve bilo koje štetnosti Interneta, prvenstveno misleći na zlonamjerne programe i krađu podataka. Tada se za savjet i pomoć nastavnici ostalih predmeta obraćaju nastavnicima Informatike.

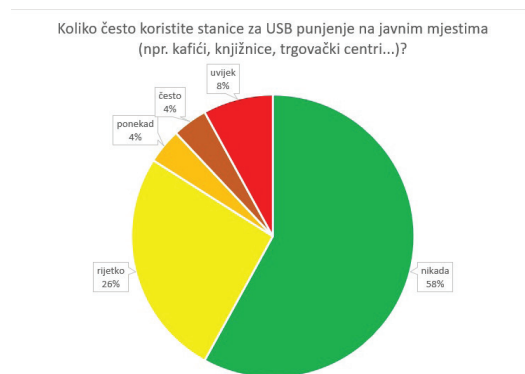
Povezivost i kibernetički napad krađe podataka

Povezivost je pojam koji se često koristi u kontekstu komunikacija pomoću IKT-a i može se promatrati iz perspektive povezanog svijeta, mreže ili zajednice (Angelopulo, 2014, str. 1). Korištenjem IKT uređaja nastavnici imaju gotovo 24 satnu povezivost. Oni podatke često čuvaju digitalno na IKT uređajima ili u oblaku. U stvarnom i virtualnom svijetu postoji potreba za zaštitom osobnih podataka poput fotografija, korisničkih imena i zaporki raznih internetskih računa ili podataka vezanih uz financije korisnika. Kod nastavnika to dodatno uključuje još i razne podatke o učenicima, a kojima oni, zbog svog posla, imaju pristup.

Postoje razne direktive EU-a o zaštiti podataka i kibernetičkoj sigurnosti poput GDPR koji pruža opći okvir za poslovne aktivnosti temeljene na osobnim podacima (Mantelero et al., 2020, str. 3). No, podatci spremljeni na IKT uređajima ili u oblaku mogu biti meta lopovima podataka koji planiraju i realiziraju kibernetičke napade poput krađe podataka metodom Juice Jacking. Juice Jacking je krađa podataka putem korištenja javnih USB stanica za punjenje (Sanwal & Singh, 2020, str. 1). Obzirom kako nastavnici zbog potrebe kontinuirane povezivosti ponekad pune svoje IKT uređaje na javnim USB stanicama za punjenje, mogu postati mete lopovima podataka.

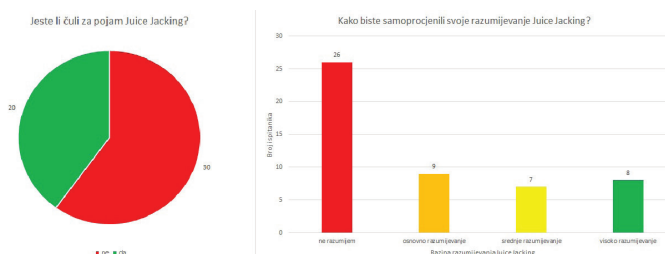
Metodologija i rezultati provedenog istraživanja

Provedeno je istraživanje čiji je cilj odgovoriti na istraživačko pitanje „Može li zabrinutost oko sigurnosnih rizika povezivih s uporabom javnih USB stanica za punjenje rezultirati pojavom stresa?“ U istraživanju je sudjelovalo 50 nastavnika iz Varaždinske, Zagrebačke i Zadarske županiji od čega 25 učitelja Informatike i 25 učitelja ostalih predmeta i stručnih suradnika. Sudionici istraživanja imaju 15 godina iskustva rada u odgojno-obrazovnom sustavu (medijalna vrijednost). 50% ispitanika puni svoje uređaje na javnim USB stanicama za punjenje, dok ih se 50% izjašnjava da ne pune ili se nisu izjasnili. No, slijedeće anketno pitanje daje dublji uvid u korištenje javnih USB stanica za punjenje kao što je i prikazano na



Slici 1: Korištenje javnih USB stanica za punjenje.

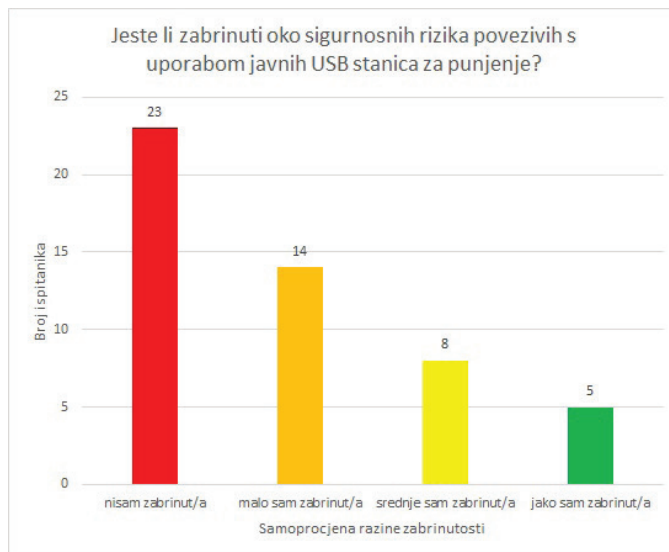
Kao preduvjet ispitivanja zabrinutosti zbog potencijalnog kibernetičkog napada Juice Jacking, postavljena su pitanja o poznavanju tog kibernetičkog napada. Uvidom u rezultate opaženo je kako više od polovice ispitanika nije do sada čulo za pojam Juice Jacking te su oni samoprocjenili da ne razumiju taj pojam što je vidljivo na Slici 2: Poznavanje i razumijevanje pojma Juice Jacking.



Slika 2. Poznavanje i razumijevanje pojma Juice Jacking

Samoprocjena ispitanika o razini zabrinutosti oko sigurnosnih rizika povezivih s uporabom javnih USB stanica za punjenje prikazana je na Slici 3: Samoprocjena razine zabrinutosti.

Učitelji Informatike te učitelji STEM područja (matematika, kemija, biologija, fizika) su se izjasnili kako osjećaju određenu razinu zabrinutosti. No, 46% svih ispitanika, većinom učitelji koji ne predaju STEM područje i stručni suradnici, nisu zabrinuti oko potencijalnih sigurnosnih rizika. Detaljnija analiza rezultata ankete dovodi do zaključka da učitelji koji ne osjećaju zabrinutost nisu upoznati s pojmom i rizicima kibernetičkog napada Juice Jacking.



Slika 3. Samoprocjena razine zabrinutosti

Utjecaj zabrinutosti na razvoj stresa

Osobe sklone zabrinutosti i pojedinci koji pokazuju tendenciju ruminacije tj. stalnog ponavljanja negativnog razmišljanja o nekom događaju mogu biti osjetljivije na emocionalne posljedice stresa. Neki pojedinci koriste zabrinutost kao sredstvo za odvrćanje pažnje od drugih vrsta misli koje su prijeteće te zato mogu biti osobito skloni upadima i produljenim učincima stresa (Wells & Papageorgiou, 1995, str. 3). Rezultati istraživanja su pokazali kako je većina nastavnika Informatike zabrinuta oko sigurnosnih rizika povezivih s uporabom javnih USB stanica za punjenje. Stoga je moguće da su zbog toga osjetljiviji na stres. No, većina svih nastavnika koji su sudjelovali u istraživanju izjasnila se da ne poznaju pojam Juice Jacking. Sukladno tome može se zaključiti da nemaju sklonost ruminacije ni razvoja stresa zbog mogućeg kibernetičkog napada kao posljedice korištenja javnih USB stanica za punjenje.

Mjere predostrožnosti za smanjenje zabrinutosti

Nepoznavanje sigurnosnih rizika poput Juice Jacking ukazuje na nužnost edukacije nastavnika kako bi njihovi podatci i podatci njihovih učenika bili zaštićeni. Kako bi se smanjila mogućnost za pojavu zabrinutosti oko kibernetičkog napada Juice Jacking zbog korištenja javnih USB stanica za punjenje IKT uređaja, predlaže se usvojiti osnovne mjere predostrožnosti:

- koristiti standardne utičnice s vlastitim punjačem umjesto javnih USB priključaka
- nositi prijenosni punjač, vanjsku bateriju ili banku napajanja za punjenje uređaja
- koristiti USB blokator podataka koji sprječavaju prijenos podataka dok se uređaj puni
- ako je moguće izbjegavati javne USB stanice za punjenje u potpunosti
- koristiti posebne kable samo za punjenje
- održavajte uređaj ažuriranim kako bi se zaštitili od potencijalnih ranjivosti
- biti oprezan s nepoznatim uređajima te izbjegavati spajanje uređaja na nepoznata ili nepouzdana računala i USB priključke

Zaključak

Javne USB stanice za punjenje IKT uređaja mogu biti opasne zbog potencijalnih

kibernetičkog napada Juice Jacking čiji je cilj krađa podataka. Zabrinutost nastavnika zbog mogućih posljedica krađe podataka može rezultirati pojavom stresa. Stoga je neophodno educirati nastavnike o mogućnostima zaštite te ih osvijestiti o nužnosti pridržavanja mjera predostrožnosti kako bi se sigurnosni rizici povezivi s Juice Jacking-om sveli na minimum.

Literatura

Angelopulo, G. (2014). Connectivity. *Communicatio*, 40(3), 209–222. <https://doi.org/10.1080/02500167.2014.953561>

Mantelero, A., Vaciago, G., Samantha Esposito, M., & Monte, N. (2020). The common EU approach to personal data and cybersecurity regulation. *International Journal of Law and Information Technology*, 28(4), 297–328. <https://doi.org/10.1093/ijlit/aaaa021>

Sanwal, S., & Singh, K. (2020). Juice Jacking-A type of Cyber Attack. *Cybernomics*, 2(1), 25–28.

Wells, A., & Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 579–583. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00087-Z](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00087-Z)

PROMICANJE ZDRAVLJA ZAPOSLENIKA U OBRAZOVANJU

Sažetak: Uz obitelj, radno mjesto je jedna od tri primarne društvene zajednice, te jedna od najvažnijih socijalnih odrednica zdravlja. Preduvjet socijalnog, mentalnog i fizičkog zdravlja je zdravo radno okruženje. Danas, kada se živi brzo, uz mnoštvo obaveza važno je investirati u zdravlje. U posljednjih nekoliko desetljeća bolesti kardiovaskularnog i dišnog sustava, tumori, epidemije, sve veća prevalencija bolesti izazvanih stilom života su glavni uzroci zdravstvenih kriza novog doba. Postoji više definicija o zdravlju. Jedna od njih opisuje zdravlje kao „stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći“.

Zdravlje je društvena odgovornost u smislu brige za osiguranje zdravog i sigurnog životnog i radnog okruženja, smanjenja i sprečavanja čimbenika koji štete zdravlju, te povećanja ulaganja u unapređenje zdravlja. Promicanje zdravlja na radnom mjestu predstavlja zajedničke napore poslodavaca, zaposlenika i cijeloga društva za poboljšanje zdravlja i dobrobiti svih ljudi na svojim radnim mjestima. Ottawska povelja o promicanju zdravlja donesena na Prvoj međunarodnoj konferenciji o unapređenju zdravlja održanoj u Ottawi u studenom 1986. navodi da je promicanje zdravlja „postupak koji omogućuje ljudima da povećaju kontrolu nad svojim zdravljem i poboljšaju ga“. U povelji se također izjavljuje da zdravlje treba smatrati bogatstvom, a ne ciljem. Mir, utočište, obrazovanje, hrana, priroda, stabilan ekosustav, održivi resursi, socijalna pravda i pravednost među potrebnim su uvjetima za promicanje i održavanje zdravlja. Ustavom Republike Hrvatske svakome je zajamčeno „pravo na zdravstvenu zaštitu u skladu sa zakonom“, a to se pravo ostvaruje kroz sustav zdravstvene zaštite. Na zdravlje utječu mnogi čimbenici, a jedan od dva važnija čimbenika su životni stil i uvjeti života koji su međusobno povezani. Zdravlje se postiže interakcijom ljudi i njihove okoline. Stoga promicanje zdravlja uključuje ponašanje pojedinca i kvalitetu njegovih društvenih odnosa, okoliša i uvjeta života. Promicanje zdravlja zaposlenika u obrazovanju je važno jer su djelatnici produktivniji, smanjuje se stopa bolovanja i broj odlazaka u prijevremenu mirovinu, a djelatnici postaju potencijalni pozitivni uzori.

Ključni pojmovi: zdravlje, ulaganje u zdravlje, uvjeti života, promicanje zdravlja

EMPLOYEE HEALTH PROMOTION IN EDUCATION

Abstract: Along with the family, the workplace is one of the three primary social communities, and one of the most important social determinants of health. A healthy work environment is a prerequisite for social, mental and physical health. Today, when life is fast-paced and full of obligations, it is important to invest in health. In the last few decades, cardiovascular and respiratory diseases, tumors, epidemics, and the increasing prevalence of lifestyle-related diseases have been the main causes of the health crises of the modern era. There are several definitions of health. One of them describes health as “a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” Health is a social responsibility in terms of caring for ensuring a healthy and safe living and working environment, reducing and preventing factors that harm health, and increasing investment in health promotion. Workplace health promotion represents a joint effort by employers, employees and society as a whole to improve the health and well-being of all people in their workplaces. The Ottawa Charter on Health Promotion, adopted at the First International Conference on Health Promotion held in Ottawa in November 1986, states that health promotion is “a process that enables people to increase control over and improve their health”. The Charter also states that health should be considered an asset, not a goal. Peace, shelter, education, food, income, a stable ecosystem, sustainable resources, social justice and equity are among the necessary conditions for promoting and maintaining health. The Constitution of the Republic of Croatia guarantees everyone the “right to health care in accordance with the law”, and this right is realized through the health care system. Health is influenced by many factors, and one of the two most important factors is lifestyle and living conditions, which are interconnected. Health is achieved through the interaction of people and their environment. Therefore, health promotion includes the behavior of the individual and the quality of their social relationships, environment, and living conditions. Promoting the health of employees in education is important because employees are more productive, sick leave and early retirement rates are reduced, and employees become potential positive role models.

Key terms: health, investment in health, living conditions, health promotion

Uvod

Promicanje zdravlja se definira kao javnozdravstvena disciplina s ciljem unapređenja zdravlja kao i stvaranja boljeg potencijala za dobro zdravlje. Današnje, moderno doba donosi nove zdravstvene probleme- bolesti kardiovaskularnog i dišnog sustava, tumori, epidemije, pandemije,... većina bolesti je izazvana stilom života što je glavni uzrok zdravstvenih kriza

novog doba. Pravo na zdravlje jedno je od osnovnih ljudskih prava. Promocija zdravlja u školskom okruženju temelj je unaprjeđenja zdravlja, sprječavanje bolesti i odgovoran odnos zaposlenika prema zdravlju, sigurnosti i zaštiti okoliša, te na taj način osigurava zdravo odrastanje.

Zdravlje

Svjetska zdravstvena organizacija WHO (World Health Organization), definira zdravlje kao stanje fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja. Zdravlje dijelimo na fizičku, psihičku i socijalnu komponentu. Fizička komponenta znači izostanak bolesti ili ozljede, psihička komponenta odnosi se na mentalno zdravlje, a socijalna ovisi o zadovoljenju socijalnih potreba svake osobe. Zdravlje bi trebalo biti društvena odgovornost kao i odgovornost pojedinca, u smislu brige za osiguranje zdravog i sigurnog životnog i radnog okruženja, smanjenja i sprečavanja čimbenika koji štete zdravlju te povećanja ulaganja u unaprjeđenje zdravlja.

Zdravlje i bolest su relevantni i međusobno povezani pojmovi koji označavaju balans tjelesnih funkcija i forme koje proizlaze iz čovjekovog prilagođavanja na sredinu u kojoj živi.

Fizičko zdravlje se definira kao stanje ljudskog tijela kada se uzme u obzir izostanak bolesti ili ozljede.

Na fizičko zdravlje utječu:

- Način života (prehrana, razina tjelesne aktivnosti, ponašanje)
- Ljudska biologija (genetika i fiziologija osobe mogu olakšati ili otežati postizanje dobrog fizičkog zdravlja)
- Okoliš (okruženje i izloženost čimbenicima poput sunčeve svjetlosti, otrovnih tvari)
- Zdravstvene usluge (dobra zdravstvena njega može spriječiti bolesti, preventivno otkriti i liječiti)

Mentalno zdravlje definiramo kao emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje. Mentalno zdravlje podrazumijeva bavljenje produktivnim aktivnostima- onima koji uključuju ljudska osjetila, emocije i intelekt. Na mentalno zdravlje utječu i društveni odnosi te tjelesna aktivnost. Dobro mentalno zdravlje donosi pojedincu moć da se odupre životnim poteškoćama i pomaže u smanjenju rizika za razvoj mentalnih poremećaja. Socijalno zdravlje (društveno zdravlje) može se definirati kao ljudska sposobnost interakcije i stvaranja značajnih odnosa s drugima, kao i prilagođavanje društvenim situacijama. Društveni odnosi utječu na ljudsko mentalno i fizičko zdravlje. Svaki dan komuniciramo s ljudima. Kvaliteta i kvantiteta ljudskih odnosa utječu na mentalno i fizičko blagostanje. Održavanje dobre razine društvenog blagostanja omogućuje izgradnju međuljudskih odnosa s drugima.

Promocija zdravlja je osposobljavanje ljudi da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i da ga unaprijede. Promocija zdravlja podrazumijeva unaprjeđenje zdravlja prije nego se pojavi zdravstveni problem. Svjetska zdravstvena organizacija zagovara promociju zdravlja kao inovativnu strategiju kojom se pojedinac i zajednica nastoje osnažiti i osposobiti za kontrolu odrednica svoga zdravlja. Zdravlje može unaprijediti svatko tko ga cijeni. Cilj prevencije zdravlja je pomoći ljudima u mijenjanju vlastitih životnih stavova i navika da bi se postigla ravnoteža između tjelesne, emocionalne, socijalne, moralne i duhovne dimenzije zdravlja.

Važno je naglasiti da su zdravlje i zdravstveni odgoj različiti pojmovi, čije je značenje usko povezano. Zdravstveni odgoj je medicinsko- pedagoška disciplina koja se bavi unaprjeđenjem zdravlja među populacijom, a podrazumijeva primjenu učenja, planiranja, znanja iz psihologije i pedagogije. Aktivnost promocije zdravlja obavlja se na svakom mjestu gdje ljudi žive i rade, jer mnogi problemi izviru iz životnog stila i navika koje je potrebno mijenjati i redovito zdravstveno informirati populaciju svih dobnih skupina.

Odnos promocije zdravlja i zdravstvene zaštite snažno utječe na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja. Pod pojmom promocije zdravlja podrazumijeva se dobrovoljna promjena ponašanja i razvoj pozitivnih potencijala za zdravlje, dok je zdravstvena zaštita orijentirana na bolest ili povredu i odlikuje se prisilnom promjenom ponašanja zbog bolesti, te eliminacijom štetnih faktora za zdravlje. Prevencija je orijentirana na bolest, a promocija na zdravlje.

Zdravstvena pismenost je pojam koji opisuje sposobnost pojedinca da traži, uspješno

pristupi, shvati i ocijeni željenu zdravstvenu informaciju iz elektronskih izvora i iskoristi je kako bi riješili određeni zdravstveni problem.

Zdravlje se na radnom mjestu može promicati na više načina:

- Kroz različite kampanje
- Radionice
- Predavanja
- Vježbe, sport
- Druženja
- Promotivni materijal

Primjer dobre prakse u Republici Hrvatskoj

U Hrvatskoj je od 2015. godine aktivan Nacionalni program „Živjeti zdravo“ koji je osmišljen od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i financira ga Europski socijalni fond u okviru programa „Učinkoviti ljudski potencijali“. Prioritetna područja djelovanja Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ usmjerena su na:

- Pravilnu prehranu
- Tjelesnu aktivnost
- Prevenciju debljine
- Mentalno zdravlje

Ustavom Republike Hrvatske svakome je zajamčeno pravo na zdravstvenu zaštitu u skladu sa zakonom, a to se pravo ostvaruje kroz sustav zdravstvene zaštite.

Zaključak

Uz obitelj i školu, radno mjesto je jedna od tri primarne društvene zajednice i time spada u jednu od najvažnijih socijalnih odrednica zdravlja. Zdravo radno okruženje preduvjet je socijalnog, mentalnog i fizičkog zdravlja, te je radno aktivan čovjek preduvjet društvenog opstanka. Unaprjeđenjem zdravlja na radnom mjestu djelatnici su produktivniji, smanjuje se stopa bolovanja i prijevremenog odlaska u mirovinu te se povećava ekonomska dobit.

Literatura

Povelja Svjetske zdravstvene organizacije 1984. www.medri.uniri.hr/.../soc%20med%20i%20javno%20zdravstvo/.../Zdravlje%20za%20sve%20OM.ppt

Barath. A. Kultura odgoj i zdravlje; zbirka nastavnih tekstova iz zdravstvenog odgoja i unapređivanja zdravlja. Viša medicinska škola, Katedra za zdravstvenu psihologiju. Zagreb, 1995. 3. World Health Organization: Measurement in health promotion and protection, WHO. Regional Office for Europe, 2000, WHO Regional Publications. European Series ; No.22 ISBN 92-890-1113-0

Kako fizička aktivnost utiče na zdravlje? – Inspiracija [Internet]. inspiracija.razvojkarijere.bg.ac.rs. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://inspiracija.razvojkarijere.bg.ac.rs/kako-fizicka-aktivnost-utice-na-zdravlje/>

Mikkelsen K, et al. Exercise and mental health. Maturitas, 2017.

World health organization, et al. Social determinants of health. WHO Regional Office for South-East Asia, 2008.

Što je promocija zdravlja? - e-vodič za financiranje [Internet]. Financing e-Guide. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na: <https://health-inequalities.eu/hr/financing-e-guide/what-is-health-promotion/>

Što je to promicanje zdravlja na radnom mjestu? | All ages eguide [Internet].

eguides.osha.europa.eu. [citirano 18.rujna 2023]. Dostupno na:

<https://eguides.osha.europa.eu/all-ages/CR-hr/sto-je-promicanje-zdravlja-na-radnom-mjestu> ŽIVJETI ZDRAVO – EU Projekt Živjeti zdravo [Internet]. Dostupno na:

<https://zivjetizdravo.eu/>

Jović Buričić, D. i sur: Promicanje zdravlja na radnom mjestu u Europi i Hrvatskoj, Acta Med Croatica, 72 (2018) 509-515, Zagreb.

UČITELJ KAO TEMELJ KVALITETNOG OBRAZOVANJA

Sažetak: Mentalno zdravlje učitelja izuzetno je važno za kvalitetu obrazovanja. Učitelji se u svakodnevnom radu suočavaju s brojnim izazovima. Neki od tih problema glavni su izvor stresa te narušavaju mentalno zdravlje učitelja. Preopterećenje poslovima poput rada van radnog vremena, pripremanje materijala za kvalitetnu nastavu, odgovaranje na roditeljske zahtjeve, udovoljavanje različitim obrazovnim standardima, rad s velikim brojem učenika u razredu u kojem svaki učenik ima svoje specifičnosti, suočavanje s problematičnim ponašanjem učenika te nerealni zahtjevi roditelja kao i brojni drugi izazovi svakodnevni su okidač stresa. Takvo stanje učitelja može imati ozbiljan utjecaj na mentalno zdravlje. Kontinuirani stres dovodi do osjećaja bespomoćnosti, depresije i anksioznosti. Preopterećeni učitelji mogu razviti sindrom „burn out“ koji dovodi do mentalnog, fizičkog i emocionalnog iscrpljivanja. U takvom stanju učitelj gubi motivaciju i razvija negativan stav prema poslu koji mu je prethodno predstavljao zadovoljstvo.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, stres, izazovi u radu, sagorijevanje učitelja, motivacija za rad.

TEACHER AS THE FOUNDATION OF QUALITY EDUCATION

Abstract: Teachers' mental health is extremely important for the quality of education. Teachers face numerous challenges in their daily work. Some of these problems are the main source of stress and impair teachers' mental health. Overload of work such as working outside working hours, preparing materials for quality teaching, responding to parental requests, meeting different educational standards, working with a large number of students in a class where each student has their own specificities, dealing with problematic student behavior and unrealistic parental demands, as well as numerous other challenges, are daily triggers for stress. Such a state of teachers can have a serious impact on mental health. Continuous stress leads to feelings of helplessness, depression and anxiety. Overworked teachers can develop a "burn out" syndrome that leads to mental, physical and emotional exhaustion. In such a state, the teacher loses motivation and develops a negative attitude towards the work that was previously a pleasure for them.

Keywords: mental health, stress, work challenges, teacher burnout, work motivation.

Uvod

Pojam mentalnog zdravlja je pojam koji se u javnom prostoru često upotrebljava, a istovremeno ga se shvaća na potpuno pogrešan način. Nerijetko ga se poistovjećuje i s drugim naoko srodnim pojmovima. Pojašnjenje mentalnoga zdravlja može biti zbunjujuće jer je najčešće prepuno stručne terminologije koja nije sasvim poznata ni stručnoj, a pogotovo ne općoj javnosti. Zato je jako važno razumjeti pojedine pojmove kako bi se što pravilnije pristupilo ovoj „problematici“. Naime, bolje razumijevanje pojmova vezanih za mentalno zdravlje doprinosi i boljem razumijevanju načina na koje bi trebalo ulagati u vlastito mentalno zdravlje kako bi se ono što bolje i očuvalo. Mentalno zdravlje sastavni je dio općeg zdravlja i nema cjelovito zdravog organizma ako mentalno zdravlje nije stabilno. Treba razumjeti kako su mentalno i tjelesno zdravlje čvrsto povezani i jednako važni. Ovu tezu potvrđuje definicija Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) iz 1948., koja kaže: „Zdravlje je stanje potpune tjelesne, psihičke (mentalne) i socijalne (društvene) dobrobiti, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“. 1950. godine na zasjedanju Stručnog odbora o mentalnom zdravlju SZO-a mentalno je zdravlje definirano kao „stanje podložno promjenama zbog različitih bioloških i društvenih čimbenika, što pojedincu omogućuje postizanje zadovoljavajuće sinteze svojih potencijalno konfliktnih i instinktivnih nagona; oblikovanje i održavanje odnosa s drugima; te sudjelovanje u konstruktivnim promjenama u svom društvenom i fizičkom okruženju“. Valja kazati kako dobro mentalno zdravlje obuhvaća različite aspekte osobne dobrobiti, a oni bi trebali uključiti emocionalnu dobrobit odnosno osjećaje, društvenu dobrobit kroz odnose u društvu, tjelesnu dobrobit kroz brigu za tjelesno zdravlje te duhovnu dobrobit u kojoj se pronalazi sam smisao života. Mentalno zdravlje shvaća se kao stanje u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, uspješno se nosi sa svakodnevnim stresnim situacijama te može produktivno raditi i doprinositi svojoj zajednici. Učiteljska profesija emocionalno je vrlo zahtjevna. Učitelji doživljavaju različite ugodne i neugodne

emocije značajnoga intenziteta. Različite emocije koje doživljavaju mogu kod učitelja utjecati na njihov profesionalni i osobni razvoj. Učestalo doživljavanje negativnih emocija u svakodnevnom radu u odnosu s učenicima, roditeljima, kolegama i nadređenima, uz doživljaj emocionalne iscrpljenosti (kao važnog aspekta sagorijevanja na poslu) može nepovoljno odraziti na psihološku dobrobit učitelja.

Izazovi u radu

Samo se neka zanimanja mogu s pravom nazvati pozivom, a ne zanimanjem. Liječnik, svećenik i učitelj u društvu su se donedavno smatrali „Svetim Trojstvom“ za čiji rad čovjek u sebi osjeti duboki poziv. Pravilno djelovanje i rad ispunjavaju osobu koja svoje zanimanje doživljava kao blagoslov, a ne moranje. Ipak, niz je faktora koji remete stara vjerovanja. Dolaskom modernog društva mnoge su se vrijednosti izgubile. Iako bi učitelji morali imati vrlo važnu ulogu u odgojno obrazovnom procesu to postići danas postaje nemoguća misija. Stalna izloženost dovodi do svih sfera iscrpljenosti učitelja, a sam stres postao je ozbiljni problem svih javnozdravstvenih područja djelovanja. Prema (Miller, 2012.), poželjne osobine učitelja su: „Ohrabrivanje, humor, zainteresiranost za učenike, dostupnost te mentalno zdravlje“. Danas se susrećemo s brojnim uzroci stresa. Pa tako nemotiviranost učenika za učenje, nepristojno ponašanje prema učiteljima, kronični nedostatak potpore roditelja, brojna nasilja među učenicima, svakodnevni razgovori sa zahtjevnim roditeljima, odrađivanje velikog broja različitih zadataka koji se tiču papirologije kao i psihički pritisak te prijetnje s različitih strana aktera obrazovnog procesa svakodnevno pojačavaju stresne situacije učitelja. Brojne su kompetencije suvremenog učitelja važne za ostvarivanje uloge učitelja: poučavanje, vođenje razreda, odnos s roditeljima, odnos s ostalim dionicima odgojno- obrazovnog procesa,... Sve nabrojeno ne bi bilo moguće ostvariti bez stručnih znanja, didaktičko – metodička znanja te socijalnih i emocionalnih vještina koje bogate učitelja kao stručnjaka u svom poslu. Uz klasične zahtjeve vezane za rad s učenicima, učenje i poučavanje učitelji bi trebali biti osposobljeni i za niz drugih stvari. Primjena novih načina rada (timski rad, organiziranje optimalnog i motivirajućeg okruženja, olakšanje i poticanje proces učenja), poučavanje uz upotrebu suvremene informacijske tehnologije, integraciju djece s posebnim potrebama, rad u skupini s različitom djecom npr. multikulturalne skupine, rješavanje konfliktnih situacija te razvijanje vlastite profesionalnosti kroz cjeloživotno učenje samo su mali dio lepeze potreba osposobljenosti kvalitetnih učitelja. Moderno vrijeme pred učitelje stavlja brojne izazove poput nedostatak poštovanja, priznanja i važnosti u društvu, niza predrasuda, baziranih na pogrešnoj stigmi, proživljavanja različitih sudbina brojnih obitelji te životne situacije u kojima se njihovi učenici svakodnevno nađu. Učitelji moraju biti spremni saslušati, pomoći i savjetovati svako dijete koje im se obrati za pomoć te pružiti podršku učenicima s problemima u području mentalnoga zdravlja. Sustav obrazovanja koji daje prevelike ovlasti roditeljima omogućio je osjećaj potpunog degradiranja učitelja. Pojedini roditelji su odjednom postali stručnjaci za sva područja. Oni donose odnosno zahtijevaju donošenje odluke o primjerenom obliku školovanja za vlastito dijete, primjere olakšanja pristupima rada, pokušaje nametanja vlastitih metoda rada i načina provjera usvojenosti sadržaja. U današnje vrijeme česti su i mnogobrojni sukobi na relaciji učitelj roditelj. Razlozi su mnogobrojni. Jedan od izvora sukoba između učitelja i roditelja je činjenica da te dvije strane opažaju istu stvar na različiti način. Dok jedna strana može dijete promatrati kao energično, spontano i društveno, druga ga strana može smatrati nediscipliniranim. Takve razlike u percepciji dodatno su naglašene različitim okolnostima u kojima učitelj i roditelji vide dijete. Loše ocjene također mogu biti izvor sukoba. Dok se jedni roditelji s lošim ocjenama suočavaju konstruktivno i pokušavaju, u suradnji s učiteljem, pomoći djetetu, drugi su roditelji vrlo osjetljivi na loše ocjene i shvaćaju ih osobno, misleći – ako je dijete „loše“, znači da su i roditelji „loši“. Takvi roditelji često optužuju učitelja da nije objektivan i da ima nešto protiv njihova djeteta. Ovo su samo neki od problema koji snažno utječu na mentalno zdravlje učitelja. Ponekad cijeli odgojno obrazovni proces stvara

dojam uzaludne borbe s vjetrenjačama gdje se gubi smisao ovog izuzetno važnog procesa. Nedovoljna educiranost i nesigurne reakcije u nekim situacijama mogu kod učitelja izazvati potrebu preispitivanja vlastitih riječi i postupaka, samokrivnju pa čak i depresivnost zbog nemogućnosti pronalaska adekvatnog rješenja nekog problema.

Faze sindroma sagorijevanja

U literaturi se najčešće pronalaze četiri faze u procesu sagorijevanja učitelja.

- Faza medenog mjeseca – u kojoj posao predstavlja veselje, ispunjenost, entuzijizam i nijedan zadatak nije pretežak.

- Realnost – u kojoj dolazi do uočavanja da ipak nije sve tako savršeno, sve ih je više i sve su teži zadatci. Usprkos trudu i napornijem radu javlja se razočarenje i frustracija koje postaju svakodnevnica.

- Faza razočaranja – koja djeluje kao začarani krug u kojem se izmjenjuju umor i nervoza, naglo mršavljenje ili debljanje, problemi sa spavanjem te se razvija osjećaj ljutnje.

- Alarmna faza – koju prate iscrpljenost te potrošenost mentalnih i fizičkih rezervi. Osjećaj stalnog neuspjeha, gubitak samopouzdanja i vjere u sebe. Osjećaj nesposobnosti za bilo kakve promjene u svom životu. Ova faza je ozbiljna i iziskuje pomoć, a može ostaviti ozbiljne posljedice na zdravlje.

Motivacija za rad

Odvojiti vrijeme za opuštanje aktivnostima koje pomažu podići raspoloženje i nositi se sa stresnim situacijama (šetnja, razgovor s prijateljima, čitanje knjige...). Dobra organizacija i planiranje je iznimno važno. Planirati unaprijed postavljanjem manjih ciljeva s odgovarajućim pauzama može biti od pomoći u boljem planiranju vremena kao i ublažavanju stresa zbog previše nametnutih poslova. Postavljanje granica kako bi imali vrijeme za sebe, svoju obitelj ili radili ono što nas ispunjava i opušta. Obraćanje pažnje na to kako se učitelj osjeća tijekom svakodnevnih aktivnosti te praćenje znakova koji mogu ukazati da nešto ne ide kako treba. Važno je odvojiti vrijeme za pripremu nastave i vrijeme za sebe. Odrediti i pridržavati se vremenskog perioda prije spavanja koje je "bez tehnologije" te u tom terminu ne provjeravati e-poštu i poruke. Potruditi se prilagoditi promjenama na najbolji mogući način. Razgovorom s kolegama može se dobiti razumijevanje i podrška. Zdrav odnos ima pozitivan utjecaj na naše mentalno zdravlje kao i na zdravlje djecu koju podučavamo. Važno je ostati emocionalno i društveno povezan sa prijateljima, obitelji i kolegama. Dokazano je da je tjelesna aktivnost snažan faktor u prevladavanju stresa i tjeskobe. Redovitim vježbanjem podiže se razina energije, bolje se noću spava, poboljšava se pamćenje, fizička aktivnost utječe na opuštenost i optimizam. Čak i kratkih 10 minuta brzog hodanja može pomoći u podizanju raspoloženja. Ako je potrebno nije sramota potražiti podršku u očuvanju mentalnog zdravlja.

Zaključak

Iako svakodnevni izazovi serviraju iskušenja čija nemogućnost rješenja ozbiljno prijeti narušavanju zdravlja važno je poznavati i pokušati maksimalno ispoštovati osnovne korake rada na mentalno zdravstvenoj pismenosti. Rano utvrđivanje problema, traženje stručne pomoći, pravilan odabir metoda liječenja te pokušaji sprječavanja razvoja mentalnih bolesti trebale bi biti obaveza svakog učitelja. Osoba koja je dobroga mentalnog zdravlja zadovoljna je, pozitivna, sposobna je biti sretna u obitelji, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je na radnome mjestu, dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima. Dobro mentalno zdravlje ključni je osigurač dobre kvalitete života kao i preduvjet za stabilnost mentalnog zdravlja u svim životnim dobima. Učitelj ne bi trebao biti izvanredna osoba, nego osoba koja može osposobiti djecu za izvanredna postignuća.

Schlehty (1997.)

Literatura

Hrabak-Žerjavić, V. i Silobrić Radić, M. (2011). Mentalno zdravlje – javnozdravstveni izazov. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Muslić, Lj., Markelić, M., Vulić-Prtorić, A., Ivasović, V. i Jovičić Burić, D. (2018). Zdravstvena pismenost odgo-

jno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih: istraživanje prepoznavanja depresivnosti i spremnosti na pružanje podrške i pomoći. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Muslić, Lj. (Ur.) (2019). Program zdravstvenog opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih PoMoZi Da: Priručnik za učitelje i nastavnike. Nacionalni program promicanja zdravlja Živjeti zdravo. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Štrkalj Ivezić, S., Kušan Jukić, M. i Štimac Grbić, D. (Ur.) (2020). Mental health as public good – Psychosocial interventions in mental health. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Preuzeto s http://bib.irb.hr/datoteka/1078686.MENTAL_HEALTH_AS_PUBLIC_GOOD_PUB-webV2.pdf (26.04.2024.)

Vlada RH. (2022). Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. Zagreb: Vlada Republike Hrvatske. Preuzeto s <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/STRATE%C5%A0KI%20OKVIR%20RAZVOJA%20MENTALNOG%20ZDRAVLJA%20DO%202030..pdf> (10.4.2024.)

Vulić-Prtorić, A. i Lončarević, I. (2016). Školski uspjeh i mentalno zdravlje: Od relacija do intervencija. *Napredak*, 157(3), 302-324.

Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Narodne novine, 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23, 36/24. Preuzeto s <https://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenojza%C5%A1titi> (16.04.2024.)

ČITANJE KNJIGA ZA JAČE MENTALNO ZDRAVLJE

Sažetak: Briga o sebi danas je česta društvena tema, nakupljeni stres odražava se na našu pažnju i koncentraciju, a ključno je te aspekte prepoznati na vrijeme. Svi se različito nosimo s izazovnim situacijama, nekima svakodnevni problemi izazivaju prevelik stres, a netko se dobro nosi i s puno težim situacijama. Ako se informiramo kako ojačati svoje mentalno zdravlje, naići ćemo na mnoštvo savjeta i poučnih prijedloga. Neki od njih odnose se na kvalitetno provođenje vremena. Vrlo je važno osvijestiti si važnost odvajanja vremena koje ćemo provesti kako bismo sebi ugodili i radili nešto što nas veseli ili opušta. No, sve one ostavljaju trag na naše zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko. Kada govorimo o metodama koje nam pomažu da mentalno jačamo, svakako trebamo što više uvrstiti čitanje. Brojne su prednosti čitanja. I digitalna i tiskana izdanja dobrodošla su u današnjem društvu i svatko u moru izvora za čitanje može pronaći nešto za sebe. Ako znamo da si tako činimo dobro, brinemo o svom zdravlju i kvaliteti slobodnog vremena, vrlo brzo će knjige postati sastavni dio naše dnevne rutine.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, učitelji, čitanje, digitalna tehnologija, knjige, stres

READING BOOKS FOR STRONGER MENTAL HEALTH

Abstract: Self-care is a common social topic today, accumulated stress affects our attention and concentration, but it is crucial to recognize these aspects in time. We all deal with challenging situations differently, for some people daily problems cause too much stress, but some people deal well with much more difficult situations. If we are informed about how to strengthen our mental health, we will come across a lot of advice and instructive suggestions. Some of them refer to spending quality time. It is very important to be aware of the importance of spending the time that we will spend in order to please ourselves and do something that makes us happy or relaxing. Well, they all leave a mark on our health, both physical and mental. When we talk about methods that help us to strengthen mentally, we should definitely include reading as much as possible. There are many benefits of reading. Both digital and printed editions are welcome in today's society and everyone can find something for themselves in the sea of sources for reading. If we know that we are doing good to ourselves, taking care of our health and the quality of our free time, very soon books will become an integral part of our daily routine. Keywords: mental health, teachers, reading, digital technology, books, stress

Uvod

Suvremeno poučavanje podrazumijeva kompleksnu pripremu za nastavu koja podrazumijeva uporabu suvremenih oblika i metoda učenja. U eri digitalne tehnologije, užurbanom stilu života, nedostatku vremena i odvajanja vremena za sebe učitelji često imaju poteškoće s održavanjem zdravog mentalnog zdravlja. Briga o sebi danas je česta društvena tema, nakupljeni stres odražava se na našu pažnju i koncentraciju, a ključno je te aspekte prepoznati na vrijeme. Svi se različito nosimo s izazovnim situacijama, nekima svakodnevni problemi izazivaju prevelik stres, a netko se dobro nosi i s puno težim situacijama. No, sve one ostavljaju trag na naše zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko.

Mentalno zdravlje

Ako se informiramo kako ojačati svoje mentalno zdravlje, naići ćemo na mnoštvo savjeta i poučnih prijedloga. Neki od njih odnose se na kvalitetno provođenje vremena. Vrlo je važno osvijestiti si važnost odvajanja vremena koje ćemo provesti kako bismo sebi ugodili i radili nešto što nas veseli ili opušta. Kako bismo u tome bili uspješni, trebamo biti dobri organizatori. Uskladiti poslovne i obiteljske obveze danas nije lako, opterećeni smo mnoštvom sadržaja, informacija i aktivnosti koje treba dobro posložiti u jedan svrsishodan raspored. Planiranje dnevnih i tjednih aktivnosti olakšat će nam kvalitetno odrađivanje istih, povećat će osjećaj zadovoljstva i samopouzdanja koje ćemo prenositi i na osobe u našem okruženja, a smanjit ćemo si pritisak i stres od ispunjavanja svega predviđenog.

U želji da ostvarimo sve svoje ciljeve važno je zaštititi svoje mentalno zdravlje, a to ćemo postići ako si postavimo granice kojima ćemo razgraničiti osobno vrijeme od poslovnih obveza. Njih moramo poštivati i tražiti od osoba koje su dio našeg života da poštuju naše

okvire. Zadane ciljeve u svim aspektima života trebamo prilagoditi svojim potrebama i mogućnostima. To je još jedan način kako ćemo jačati svoje mentalno zdravlje. Prema sebi ne smijemo biti prestrogi ni bezosjećajni, nego cijeliti svoje vrline, prihvatiti svoje nesavršenosti i nastojati razvijati se najbolje što možemo.

Kada govorimo o metodama koje nam pomažu da mentalno jačamo, svakako trebamo što više uvrstiti čitanje. Brojne su prednosti čitanja. „Knjige su veliki dar. Pričaju nam priče. Uspavljaju djecu. Informiraju nas. Uče nečim novom. Ili podsjećaju na već naučeno. Bilježe činjenice. Izvještavaju. Tješe nas. I razigravaju. Ali, mogu li nam knjige pomoći u postizanju zdravlja? Mogu. Upotreba knjige, odnosno literature, u svrhu unaprijeđenja zdravlja naziva se „biblioterapija“. “ Psihološke dobrobiti čitanja su razvoj empatije, drugačije gledamo na svijet oko sebe, a samim time drugačije rješavamo životne izazove. Čitajući različita štiva učimo o sebi drugima te ih tako bolje razumijemo. Čitanje nas opušta, smanjuje stres i osjećaje poput tjeskobe i depresije. Ono čime se trebamo okružiti svakako su pozitivni osjećaji, a to ćemo uspjeti ako odvojimo barem nekoliko minuta za aktivnost svakodnevnog čitanja i druženja s knjigom. Prema nekim istraživanjima dovoljno je šest minuta čitanja kako bismo se osjećali bolje i zadovoljnije. Ako se odlučimo za čitanje naglas, ojačat ćemo svoj um i moždane stanice. Potrebno je vrijeme i strpljivost kako bismo čitanje uveli u svoju svakodnevnicu, a pri tome si moramo osvijestiti važnost čitanja kao dobru naviku, a ne teret. Kako se naši učenici sve teže nose s održavanjem koncentracije i pažnje i o tome trebamo promišljati ako se predomišljamo o uvođenju čitanja u dnevni raspored jer se to odnosi i na nas odrasle.

Zaključak

Danas su nam dostupni i online izvori različitih tekstova, od stručnih članaka, zabavnih sadržaja do cjelovitih knjiga. I digitalna i tiskana izdanja dobrodošla su u današnjem društvu i svatko u moru izvora za čitanje može pronaći nešto za sebe. Ako znamo da si tako činimo dobro, brinemo o svom zdravlju i kvaliteti slobodnog vremena, vrlo brzo će knjige postati sastavni dio naše dnevne rutine. „U suvremenom svijetu čitanje se smatra posljedicom kulturnog razvoja čovjeka koja je nužna za opstanak.“

Literatura

Čudina-Obradović, M. (2003). *Igrom do čitanja: igre i aktivnosti za razvijanje vještina čitanja*. Zagreb : Školska knjiga
<https://stampar.hr/hr/vase-zdravlje/biblioterapija-knjigom-do-zdravlja>

mr. Sanja Basta, OŠ 22. lipnja, Sisak, Hrvatska
E-mail: sanja.basta@skole.hr sanja.basta2@gmail.com
Nataša Svoboda Arnautov, Osnovna škola Đure Deželića Ivanić-Grad, Hrvatska
E-mail: natasa.svoboda-arnautov@skole.hr

BRINEMO LI O SVOM MENTALNOM ZDRAVLJU?

Sažetak: Učiteljska profesija je u 21. stoljeću postala sve zahtjevnija, izazovnija i stresnija. Da bi učitelj mogao uspješno funkcionirati i komunicirati na svim razinama, biti produktivan na poslu, poučavati i rješavati probleme, biti fleksibilan i otvoren za promjene, izazove i prevladavanje prepreka...treba biti otporan i mentalno zdrav. Mentalno zdravlje podrazumijeva pozitivan stav i odnos prema sebi i drugima, pozitivnu sliku o sebi, visoku razinu samosvijesti i samopoštovanja, osjećaja kontrole i optimizma te sposobnost suočavanja s problemima. Od kvalitete mentalnog zdravlja ovisi naša komunikacija, doživljavanje prisnosti, empatije i ispunjavajućih odnosa s osobama u okruženju. Mentalno zdravi učitelji su emocionalno i psihološki otporni i time sposobniji oporaviti se od izazova, trauma i anksioznosti. U radu će biti predstavljeni rezultati istraživanja o stavovima učitelja vezanim uz njihovo mentalno zdravlje, te načinima i strategijama brige o sebi koje im pomažu u očuvanju mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: briga o zdravlju, mentalno zdravlje, stavovi učitelja, stres, učiteljska profesija.

DO WE CARE ABOUT OUR MENTAL HEALTH?

Abstract: The teaching profession in the 21st century has become increasingly demanding, challenging, and stressful. In order for a teacher to function successfully and communicate on all levels, be productive at work, teach and solve problems, and be flexible and open to changes, challenges, and overcoming obstacles, they need to be resilient and mentally healthy. Mental health involves a positive attitude and relationship towards oneself and others, a positive self-image, a high level of self-awareness and self-respect, a sense of control and optimism, and the ability to cope with problems. The quality of mental health affects our communication, the experience of closeness, empathy, and fulfilling relationships with people in our surroundings. Mentally healthy teachers are emotionally and psychologically resilient, making them better able to recover from challenges, trauma, and anxiety. This paper will present the results of research on teachers' attitudes toward their mental health, as well as ways and strategies for self-care that help them maintain their mental health.

Keywords: mental health, self-care, stress, teachers' attitudes, teaching profession.

Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom, važnim društvenim i profesionalnim fenomenom, a njegove posljedice se uvelike odražavaju na kvalitetu rada pojedinca, radne okoline i društvenog okruženja. Među stresnim zanimanjima je i učiteljska profesija koja u posljednjih nekoliko godina doživljava velike promjene i reforme. Učiteljska profesija je vrlo mukotrpa i kompleksna, profesija u kojoj je prisutno puno uspona i padova, pritisaka okoline, frustracija, rezignacije, ali i nagrada, a nagrada učitelju je svako pa čak i ono najmanje postignuće učenika (Vanek, Maras, Karabin, 2021). Isti autori navode da su se povećala očekivanja prema učiteljima i da se od njih očekuju fleksibilnost, inovativnost i otvorenost za nove paradigme poučavanja koje su usmjerene interdisciplinarnom planiranju nastavnih jedinica. Stres u učiteljskoj profesiji izazivaju i učenici koji imaju loš odnos prema školi i kojima nedostaje motivacija za radom i napretkom, razredna nedisciplina i neposlušni učenici, učestale školske reforme, nezadovoljavajući radni uvjeti, vremenski rokovi, nepovoljna klima u kolektivu, izostanak stručne podrške i kontinuirana podcijenjenost unutar društva (Kyriacou, 2001).

Utjecaj na (mentalno) zdravlje

Nalazi istraživanja Pavin, Rijavec i Miljević – Ridički (2005), ističu izvore nezadovoljstva učitelja, a to su: materijalno stanje škole, položaj učitelja u društvu, velika količina administracije koja je postala dijelom svakodnevnog učiteljskog posla, preopširnost nastavnih planova i programa, te prevelik broj učenika u razredu.

Istraživanje koje su proveli Jokić i sur. (2022) pokazalo je da učitelji i nastavnici svoj društveni status u Hrvatskoj doživljavaju izrazito nepovoljnim. Gotovo svi ispitanici (96 %) navode

da ih smeta što političari ne cijene njihove stavove, da hrvatski učitelji ne mogu utjecati na obrazovnu politiku (89 %), a njih 70 % se izjasnilo da ne dobiva odgovarajuću plaću za svoj posao.

Školski ritam, radni uvjeti, očekivanja i pritisak okoline doprinose stvaranju stresnih situacija koje dovode do umora. Prema Trankiem (2009) ukoliko je organizam slab i ne može učinkovito upravljati stresom, gomilanje stresnih situacija može imati negativan utjecaj na zdravlje – i fizičko i mentalno.

Autor Podjed (2013) kao prve simptome navodi:

- kognitivne (psihičke) simptome: problemi s pamćenjem, nemogućnost koncentracije, loša prosudba, pesimizam, tjeskoba i stalna zabrinutost

- tjelesne simptome: fizička bol, zatvor ili proljev, vrtoglavica, česte prehlade i ubrzan rad srca.

Da bi učitelj mogao uspješno funkcionirati i komunicirati na svim razinama, biti produktivan na poslu, poučavati i rješavati probleme, biti fleksibilan i otvoren za promjene, izazove i prevladavanje prepreka...treba biti otporan i mentalno zdrav. Mentalno zdravlje podrazumijeva pozitivan stav i odnos prema sebi i drugima, pozitivnu sliku o sebi, visoku razinu samosvijesti i samopoštovanja, osjećaja kontrole i optimizma te sposobnost suočavanja s problemima. Od kvalitete mentalnog zdravlja ovisi naša komunikacija, doživljavanje prisnosti, empatije i ispunjavajućih odnosa s osobama u okruženju. Mentalno zdravi učitelji su emocionalno i psihološki otporni i time sposobniji oporaviti se od izazova, trauma i anksioznosti. Zadovoljan i zdrav učitelj će puno lakše postići i održavati pozitivno razredno ozračje u kojem će kvalitetnije poučavati svoje učenike i surađivati s roditeljima i kolegama.

Istraživanje

Početkom 2025. godine autorice ovog rada provele su istraživanje o stavovima učitelja vezanim uz njihovo mentalno zdravlje, te načinima i strategijama brige o sebi koje im pomažu u očuvanju mentalnog zdravlja. Anketni upitnik je, osim osnovnih demografskih podataka, sadržavao 22 pitanja, a ispunio ga je 71 ispitanik.

U daljnjem će radu biti predstavljeni pojedini dijelovi istraživanja, provedenog elektronskim putem. Prema godinama radnog staža 29% ispitanika ima 25 do 35 godina radnog staža, po 17 % ima 10 do 15 i 15 do 25 godina radnog staža, a podjednak broj ispitanika (11 %) ima do 5 godina radnog staža, odnosno više od 35 godina radnog staža.

Tablica 1 - Uzroci stresa u svakodnevnom učiteljskom radu (mogući odgovori: slažem se/ne mogu procijeniti/ne slažem se)

pravila i procedure	78 %
suradnja s roditeljima	58 %
rad s nemotiviranim učenicima	78 %
neprimjereno ponašanje učenika	75 %
ograničeni resursi (nedostatak materijala u učionicama, zastarjela tehnologija)	48 %
organiziranju svog posla i vremena	41 % ispitanika se slaže i 41 % ih se ne slaže s ovom tvrdnjom
premala plaća za odgovoran učiteljski posao	90 %
nedostatak poštovanja od strane društva i nadležnih službi	97 %

Odgovori ispitanika potvrđuju rezultate prethodnih istraživanja jer učitelji u velikom postotku ističu da ih stresnima čine administrativni poslovi (provođenje pravila i procedura), rad s učenicima koji nisu motivirani za rad i koji se neprimjereno ponašaju, te nedostatak profesionalnog priznanja i poštovanja od strane društva i nadležnih službi i premala plaća koju dobivaju za vrlo zahtjevan i odgovoran učiteljski posao.

Odgovori ispitanika u dijelu anketnog upitnika koji se odnosi na načine i strategije brige o sebi koje im u stresnom stanju pomažu u očuvanju mentalnog zdravlja prikazani su u Tablici

Kada sam pod stresom pomaže mi:	Da	Ponekad	Ne
tjelesno vježbanje	41%	37%	22%
boravak u prirodi	66%	30%	4%
druženje s prijateljima	44%	48%	8%
slušanje glazbe	35%	48%	17%
odmaranje	46%	34%	20%
tehnike disanja i opuštanja	27%	41%	32%
slatkiši i grickalice	25%	30%	45%
tablete za smirenje	7%	28%	65%

Fizičke aktivnosti su zaslužne za smanjivanje stresa i intenziteta reakcija na stres. Naglasak se stavlja na aerobne vježbe kao što su: hodanje, plivanje, trčanje te vožnje biciklom. Jagarinec (2019) navodi da fizičke aktivnosti imaju utjecaj na pozitivan rad i njegovu efektivnost, također utječe na smanjivanje anksioznosti i depresije, a podiže pozitivno raspoloženje što rezultira uspješnim radom. Jedan od načina smanjivanja negativnog učinka stresa je odmor jer san ima utjecaj na fizičko i psihičko stanje našeg organizma i zato nam je potreban za obnovu i regeneraciju tjelesnih i mentalnih sposobnosti (Balfour, Idzikowski, Kersley, Meredith, 2012). Kada se više gore navedenih uzroka umora javlja svakodnevno, tada postaje neophodno poduzeti korake kako bi se trenutno stanje adekvatno riješilo i poboljšalo.

Na smanjenje negativnog učinka stresa učitelji ističu da im pomaže tjelesno vježbanje, boravak u prirodi, druženje, slušanje glazbe, tehnike disanja i opuštanja, te u nešto manjoj mjeri slatkiši i grickalice i tablete za smirenje. Znamo da osobe pod stresom često posežu za nekvalitetnom i slatkom hranom (koja zbog nedovoljnih hranjivih tvari ne pomaže oporavku organizma) koja sama po sebi može biti uzrok bezvoljnosti i lošeg raspoloženja. Stoga je pohvalno što gotovo polovina učitelja nikada stres ne 'liječi' slatkišima i grickalicama.

Umjesto zaključka

Učiteljski poziv nikada nije bio lak, a u 21. stoljeću postao je još izazovniji, zahtjevniji i kompleksniji. Izloženost svakodnevnim izazovima i stresu rezultira različitim posljedicama koje utječu na zdravlje, obiteljski život i profesionalni rad učitelja. Još je veći problem što se učiteljski stres ne odražava samo negativno na učitelja, već i na učenike, njihove roditelje, kolege i čitavu odgojno-obrazovnu ustanovu. Provedeno istraživanje upućuje na važnost čuvanja fizičkog i mentalnog zdravlja i potrebu poboljšanja zdravlja jačanjem kompetencija i otpornosti, osnaživanjem te izgradnjom podržavajućeg okruženja.

Literatura

- Balfour, S., Idzikowski, Ch., Kersley, S., Meredith, Sh. (2012). Kako pobijediti stres: stotine domišljatih načina za prevladavanje životnih briga i odgovorno suočavanje sa stresom. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Jagarinec, A. (2019). Metode i tehnike savladavanja stresa kod učitelja. Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, 2(2), 91-100
- Jokić, B., Ristić Dedić, Z., Šimon, J., Peharda, A. (2022) Nemamo tri mjeseca godišnjeg - perspektive učitelja i nastavnika osnovnih i srednjih škola o radu u školi i društvenom statusu u Republici Hrvatskoj. Project Report. Institut za društvena istraživanja, Zagreb.
- Kyriacou, C. (2001). Temeljna nastavna umijeća. Zagreb: Educa.
- Pavin, T., Rijavec, M., Miljević-Ridički, R. (2005). Percepcija kvalitete učiteljskog i nastavničkog obrazovanja i nekih aspekata učiteljske i nastavničke profesije iz perspektive studenata Učiteljske akademije, visokih učiteljskih škola i nastavničkih fakulteta // Cjeloživotno obrazovanje učitelja i nastavnika: višestruke perspektive; str. 161-173. Zagreb: Institut za društvena istraživanja.
- Podjed, K. (2013). Kako prepoznati svoj stres. Didakta, 22(162), 45-46. <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-BS2TN934>
- Tomašević, S., Horvat, G., Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. Socijalne teme, 1 (3), 49-65. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/176987>
- Vanek, K., Maras, A. i Karabin, P. (2021). Tko su dobri učitelji?. Školski vjesnik, 70 (2), 349-370.

KAKO DALJE NAKON TRAUME?

Sažetak: Traumatski događaji koji su postali stvarnost u odgojno-obrazovnom sustavu cijele regije utječu na sve dionike sustava. Stručne službe škole i timovi za psihološke krizne intervencije koncentriraju se prvenstveno na pomoć i dobrobit učenika koji su najosjetljiviji. Počesto sami djelatnici sustava ostaju zapostavljeni baveći se sigurnosnim protokolima škole, uspostavljanjem fizičke i psihološke sigurnosti i podrške učenicima i roditeljima. Trauma je događaj koji predstavlja prijetnju životu i tjelesnom integritetu, ali i svaki bolni doživljaj ili iskustvo koje čini psihičko opterećenje. Intenzitet takvog događaja izrazito je snažan i neugodan, a može ostaviti dugotrajne posljedice na misli, osjećaje i ponašanje. Bez obzira je li svjedočenje traumi posredno ili neposredno, posljedice na psihološko zdravlje mogu biti značajne. Traumatskom događaju najčešće slijede tri faze: sigurnost i stabilizacija, sjećanje i žalovanje te ponovno povezivanje i integracija. Nakon traumatskih događaja važno je znati kako nastaviti sa svakodnevnim aktivnostima i kako se vratiti rutini. Važno je znati kako tugovati, kako razgovarati te kako pomoći sam sebi i na taj način biti spremni doseći najvišu razinu osobne, profesionalne, moralne i društvene odgovornosti.

Ključne riječi: trauma, psihološko zdravlje, samopomoć, sigurnost.

HOW TO PROCEED AFTER THE TRAUMA?

Abstract: Traumatic events that have become a reality in the educational system of the entire region affect all stakeholders of the system. The school's professional services and psychological crisis intervention teams concentrate primarily on the help and well-being of students who are most vulnerable. Often, the employees of the system themselves are neglected while dealing with the school's safety protocols, establishing physical and psychological safety and support for students and parents. Trauma is an event that poses a threat to life and physical integrity, but also any painful experience or experience that creates a psychological burden. The intensity of such an event is extremely strong and unpleasant, and it can leave long-lasting consequences on thoughts, feelings and behavior. Regardless of whether witnessing trauma is direct or indirect, the consequences for psychological health can be significant. A traumatic event is usually followed by three phases: security and stabilization, memory and mourning, and reconnection and integration. After traumatic events, it is important to know how to continue with daily activities and how to return to routine. It is important to know how to grieve, how to talk and how to help yourself and thus be ready to reach the highest level of personal, professional, moral and social responsibility.

Key words: trauma, psychological health, self-help, safety.

Uvod

Traume vezane uz dionike odgojno-obrazovnog sustava nisu nepoznanica. Sudionici procesa suočavali su se s obiteljskim tragedijama, smrti kolega, potresima, poplavama, ali i traumama sličnim onoj OŠ Prečko, u Republici Hrvatskoj. Iako je baš to tragičan slučaj koji je izazvao navise medijske pažnje i ključne promjene u sustavu, ovo nije prvi takav slučaj. Ovome su događaju prethodili slični tragični događaji od 70-ih, no, nakon tragičnog slučaja u Beogradu i Zagrebu počinje se ozbiljnije razgovarati o mentalnom zdravlju i sigurnosti u školama. Kronologija tragičnih događaja započinje 1972. u Zadru, kada mladić ubija dvojicu nastavnika i sam sebe. Nastavlja se tragičnim događajem 1999. u Sesvetama kada mladić ubija oca učenika te ranjava majku i učenika. Potom tri slučaja iz 2001. kada u Sisku dječak s puškom ranjava nastavnicu u talačkoj krizi, u Varaždinu mladić ubija nastavnika pa sebe te u Splitu mladić puca po razredu. Godine 2006. u Pločama mladić ubija učenika nožem. Kobne 2024. u Zagrebu mladić ubija sedmogodišnjeg učenika, ranjava još troje, učiteljicu i sebe. Razlozi ovakvih tragičnih događanja različiti su i slojeviti. Ponekad se radi o svađama, negativnim ocjenama, netrpeljivosti, mržnji, nacionalizmu, mentalnim oboljenjima ili pak narušenim obiteljskim odnosima, zanemarenosti ili zlostavljanju (obitelj ili vršnjaci).

Trauma i odgojno-obrazovni djelatnici

Trauma je događaj koji predstavlja prijetnju životu i tjelesnom integritetu, ali i svaki bolni doživljaj ili iskustvo koje čini psihičko opterećenje. Intenzitet takvog događaja izrazito je snažan i neugodan, a može ostaviti dugotrajne posljedice na misli, osjećaje i ponašanje. Bez

obzira je li svjedočenje traumi posredno ili neposredno, posljedice na psihološko zdravlje mogu biti značajne. Niz je mogućih znakova traume na koje treba obratiti pozornost. Šok, nevjerica, poricanje, emocionalno tupilo, odvojenost od osjećaja (disocijacija), strah i tjeskoba (anksioznost), tuge, ljutnja i depresivne smetnje i osjećaj krivnje kod osoba koje su preživjele, neke su od prvih posljedica. Zatim mogu nastupiti i tjelesni simptomi poput glavobolje, treskavice, probavnih smetnji, gubitka apetita i bol. I neko dulje vrijeme nakon traume kod nekih žrtava može se primijetiti uznemirujuća ponavljajuća sjećanja, misli i slika događaja, fokusiranost na potencijalne opasnosti oko sebe, problem sa spavanjem (noćne more i nesanica), problem s koncentracijom te želja za bliskim kontaktom i razgovorom i želja pomoći drugima. Nakon traume u prosjeku je potrebno četiri do šest tjedana do razrješenja stanja. U razdoblju nakon traume osobe otvorene za psihološke intervencije jer su im mehaničke obrane oslabljene. Najveći postotak oporavit će se bez daljnje obrade i dugoročnih posljedica, dok će manji dio imati trajnije posljedice za koje će biti potrebna daljnja obrada.

Faze nakon traume

Traumatskom događaju najčešće slijede tri faze: sigurnost i stabilizacija, sjećanje i žalovanje te ponovno povezivanje i integracija. Faza sigurnosti i stabilizacije faza je otkrivanja, važno je saznati koje područje u životu je potrebno stabilizirati. Početak toga je rad s tijelom i živčanim sustavom kako bi se postigao veći kapacitet za samoregulaciju (samosmirivanje) u svakodnevnom životu. Važno je otkriti kako regulirati i upravljati tim preplavljujućim osjećajima. Ovoj fazi oporavka ključnu ulogu ima individualni terapijski proces koji uključuje somatski pristup u radu sa traumom. Druga faza sastoji se od procesuiranja traume, povezivanja riječi, misli i osjećaja s traumatskim iskustvom i njezinim utjecajem na svakodnevni život. Obično se odvija uz pomoć terapeuta unutar individualne terapije i/ili grupe terapije. Može trajati kraće od prve, ali može se i odvijati paralelno s prvom fazom. Tijekom ove faze potrebno je i dalje voditi računa o sigurnosti i stabilnosti. Ova faza uključuje važan zadatak istraživanja i oplakivanja gubitaka povezanih s traumom i pružanja prostora za tugovanje i izražavanje osjećaja. Treća faza može se opisati kao stvaranje novog osjećaja sebe i nove budućnosti. Ona uključuje redefiniranje sebe u kontekstu značajnih/bliskih odnosa te životnih ciljeva. Kroz ovaj proces, trauma više nije središnja točka nečijeg života oko kojeg se događala ostala iskustva. Trauma se integrira u životnu priču, ona i dalje ostaje dio iskustva, ali nije jedina i najvažnija priča koja definira osobu. Vrlo često ljudi koji su doživjeli traumu pronalaze novu misiju kroz koju mogu nastaviti osnaživati sebe i rasti. Sažeta integracija traume još je jedna učinkovita metoda u sedam faza koju provode stručnjaci, a osmislili su je B. Raphael, R. Robinson i J. Mitchell. Pokazala se uspješnom metodom u bolnicama, policiji, vojsci, školama i bankama SAD-a i Australije, dok se kod nas slabo i nedovoljno provodi. Zamišljena je da se provodi jedan do tri dana nakon traume. Započinje se razgovorom o konkretnim činjenicama, nastavlja se težim pitanjima poput misli, osjećaja, znakova stresa i traume. Zatim se završava manje stresnim i opasnim pitanjima. Unaprijed je uređen redoslijed faza i stručno vodstvo. Ciljevi sažete integracije su adekvatna integracija događaja u čovjekovo iskustvo, ponovno uspostavljanje osjećaja sigurnosti, sprječavanje nastanka PTSP-a ili smanjenje njegovog trajanja, olakšavanje i ubrzanje oporavka te lakši povratak u svakodnevne životne aktivnosti. Postavlja se pitanje kako pomoći sebi kao odgojno-obrazovnom djelatniku koji je doživio traumu dok istovremeno treba pružati podršku učenicima i roditeljima. Nakon traume ostaje tuga, očaj, ljutnja, bijes i strah. S teškim se osjećajima treba suočiti i nastaviti dalje. Oporavak je individualan proces, svatko drukčije prolazi kroz faze oporavka. Treba si dopustiti tugovati, jer samo osoba koja je doživjela traumu zna koliko joj je teško. Važno je upoznati vlastite osjećaje i priznati ih sebi, na taj način prihvatiti da ste osoba koja tuguje. Treba podržati samoga sebe, odmarati se, vježbati relaksaciju, slušati sebe, svoje potrebe, svoje tijelo, brinuti o sebi, okružiti se ljudima koji vas dobro poznaju i razumiju. Jedan od važnih savjeta je prisjetiti se svega što

pomaže i inače kada je teško, pokušati crpiti snagu iz osobnih vjerovanja i duhovnih vrijednosti koje prepoznajete u sebi. Usto, važno je osjećati pravo na promjene raspoloženja jer tugovanje se odvija u valovima te su promjene raspoloženja normalne. Osobe koje su doživjele traumu trebaju reći najbližima što im treba. Iako imaju dobre namjere, ljudi često nisu sigurni na koji način pristupiti osobi koja tuguje. Ukoliko tugovanje predugo traje, ukoliko je svakodnevica preteška, ukoliko nema podrške, ukoliko se javljaju mračne misli koje ometaju, svakako treba potražiti stručnu pomoć.

Kako razgovarati s učenicima nakon traume?

Nakon što se pobrinite za sebe, važno je znati kako razgovarati s učenicima. Potrebno je njegovati čvrste emocionalne veze i privrženost s odraslom osobom te odgojni stil koji podržava i potiče razvoj. Važno je postojanje skladnih međuljudskih odnosa, bezuvjetno prihvaćanje djeteta/učenika, iskrenost u izražavanju vlastitih emocija, ali i nada, vjera, optimizam, altruizam i empatija. Ponekad je potrebno smanjiti očekivanja od sebe i djeteta/učenika u narednim danima te ograničiti pristup portalima i vijestima (savjetujte roditeljima). Priznanjem da ste i vi potreseni pokazujete im da je u redu osjećati teške emocije i da se s njima nosimo najbolje što možemo. Važno je omogućiti učenicima da izraze svoje osjećaje i postavljaju pitanja ako ih nešto muči. Povremeno pitajte razred žele li o tome razgovarati: što osjećaju, o čemu razmišljaju, što ih brine. Korisno je poticati tjelesnu aktivnost jer je ona najbolji način otpuštanja stresa i za djecu i za odrasle. Ključno je provoditi vrijeme u igri i stvaranju sigurnog okruženja za djecu, organizirati opuštanja uz neki dobar film, kino, kazalište, šetnje, vožnju biciklom i odlaske u prirodu. Smijeh olakšava situaciju, stoga je uvijek dobro otpustiti malo dopamina i serotonina u sustav, dobro je organizirati kreativne i interaktivne radionice ili kvizove. Treba pokušati djelomično uspostaviti staru rutinu da se vrati osjećaj normale, ali uspostaviti osjećaj sigurnosti mjerama, protokolima i timovima.

Protokoli nakon tragičnih događaja

Protokol o kontroli ulaska i izlaska u školske ustanove U republici Hrvatskoj nastao je odmah nakon kobnog događaja u OŠ Prečko, tijekom zimskih praznika. Protokol je izrađen s ciljem osiguravanja veće sigurnosti školskih ustanova i nalaže školama da prema njemu usklade i druge interne dokumente. Škole su dužne obavijestiti i educirati učenike, roditelje i djelatnike o promjenama i protokolima. Kontrola ulaska i izlaska, odnosno zaključavanje škola te novi načini zaštite uz pomoć treniranih zaštitara jedan su od prvih uvjeta sigurnosti. Zaštitari na ulazu škola trebaju biti educirane osobe za rad u odgojno-obrazovnoj instituciji, uz znanja i vještine šticeanja. Ograničava se ulazak nepoznatih osoba, a potrebna je i najava roditelja i posjetitelja. Upis posjetitelja na ulazu uz predočenje dokumenta s fotografijom obavezan je. Dežurne osobe odgovorne su za primanje i praćenje posjetitelja. Moguć je i dozvoljen pregled osobnih stvari i torba (nedozvoljene stvari i oružje) na ulasku, a nastavnicima i tijekom nastave. Postavljaju se kamere u i oko škole radi boljeg pregleda, praćenja i utvrđivanja odgovornosti. Formiraju se Sigurnosni timovi škole koji teže unaprijeđenju sustava zaštite, a čine ga ravnatelj, psiholog, nastavnici i drugi djelatnici. Na sastancima tima mogu sudjelovati predstavnici policije, civilne zaštite, socijalnog rada, zdravstva i drugih relevantnih dionika kako bi unaprijedili sigurnosne mjere i rad tima. Tim je dužan kreirati Plan sigurnosti školske ustanove, definirati mjere sigurnosti i zaštite te kontinuirano pratiti i vršiti evaluaciju postojećih mjera. Protokol potiče međuresorna suradnja i koordinacija s lokalnim timovima. Timovi za psihološku pomoć Ministarstva nudi podršku i tretmane s učenicima koji su pretrpjeli traumu. S učenicima se u školama organiziraju različite vrste radionica tijekom kojih se učenici, među ostalim, upoznaju s institucijama, udrugama i brojevima na koje se mogu obratiti ukoliko im je potrebna pomoć. Neke od tih institucija su Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Centar za zdravlje mladih doma zdravlja Zagreb Istok, Centar za mentalno zdravlje u zajednici doma zdravlja Zagreb Zapad, Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada

Zagreba te Psihijatrijska bolnica za djecu i mlade.

Zaključak

Nakon traumatskih događaja važno je znati kako nastaviti sa svakodnevnim aktivnostima i kako se vratiti rutini. Važno je znati kako tugovati, kako razgovarati te kako pomoći sam sebi i na taj način biti spremni doseći najvišu razinu osobne, profesionalne, moralne i društvene odgovornosti. Odgojno-obrazovni djelatnik koji zna kako se nositi s traumom može biti podrška sretnijem, kvalitetnijem i sigurnijem odrastanju mladih uslijed tragedija s kojima se škole suočavaju. Protokoli zaštite i sigurnosti te stručni timovi ublažit će traumu te olakšati povratak u svakodnevni život čineći traumatični događaj jednim od životnih iskustava, ali ne i središnjim događajem neke osobe.

Literatura

- Arambašić, L. (2005.). Gubitak, tugovanje, podrška. Jastrebarsko. Naklada slap.
- Barnhill, J. W. (2023). Acute Stress Disorder. Dostupno na <https://www.msmanuals.com/home/mental-health-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/acute-stress-disorder>
- Buljan-Flander, G. i Karlović, A. (2004.). Odgajam li dobro svoje dijete?. Marko M. Zagreb
- Krizmanić, R., Bušalo-Erak, S. (2024). Sedam faza nakon traume. Dostupno na <https://zastita.info/hr/casopis/clanak/savjeti-strucnjaka-sedam-faza-nakon-traume,1522.html>.
- LeWine, H. E. (2024). Understanding the Stress Response. Dostupno na Acute Stress Disorder - Mental Health Disorders - MSD Manual Consumer Version).
- Mazalin, T. (2024). Kako se nositi s teškim emocijama nakon traumatskog iskustva. Dostupno na <https://poliklinika-mazalin.hr/blog/kako-se-nositi-s-teskim-emocijama-nakon-traumatskog-iskustva/>.
- Protokol o kontroli ulaska i izlaska u školske ustanove (2025). Zagreb. Ministarstvo obrazovanja i mladih RH. Dostupno na <https://mzom.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Obrazovanje/Protokol/Protokol-za-O-i-SS-ver-2-1-2025.pdf>.

BUKA

Sažetak: Iako zvuči nevjerovatno, buka je jedan od najvećih zagađivača okoliša. Smatra se da oko 80 milijuna Europljana živi u područjima gdje razina buke prelazi preporučene vrijednosti. Buka je svaki neželjeni zvuk koji višestruko ugrožava ljudsko zdravlje i sluh. Radi se o svakom zvuku koji prekoračuje najviše dopuštene razine s obzirom na vrijeme i mjesto nastanka u sredini u kojoj ljudi rade i borave - Zakon o zaštiti od buke (NN 20/03). Buka kojoj su ljudi svakodnevno izloženi, okolinska, buka boravišnih prostora i radnih prostora, jedan je od najvećih problema ljudskog okoliša, posebno u gradskim područjima.

Ključne riječi: buka, decibel, sluh, štetnost utjecaj buke

NOISE

Abstract: Although it sounds incredible, noise is one of the biggest environmental polluters. It is estimated that around 80 million Europeans live in areas where the noise level exceeds the recommended values. Noise is any unwanted sound that endangers people's health and hearing in multiple ways. It is about any sound that exceeds the maximum permissible level, taking into account the time and place of its occurrence in the environment where people like to live - Law on Noise Protection (NN 20/03). Noise to which people are exposed on a daily basis, ambient noise, noise from living spaces and work spaces, is one of the biggest problems of the human environment, especially in urban areas. Key words: noise, decibel, hearing, countability, impact of noise

Tina Čimžar, Vrtec Ringaraja pri Oš Artiče, Slovenija
E-mail: cimzar.tina@gmail.com)

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Povzetek: Pomen zdravega načina življenja skozi osebno izkušnjo petnajstletnega rekreativnega ukvarjanja s tekom. Redna telesna aktivnost je ključna za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja. Največji del tekaške poti opravi avtorica v naravi, saj narava pozitivno vpliva na počutje, izboljšuje koncentracijo in zmanjšuje stres. Občasno doda tek po mestu, na bližnji hrib ali tek s sodelavko, kar ji omogoča raznolikost in dodatne izzive. Tek je način sprostitve in ohranjanje notranjega ravnovesja, ne le telesna aktivnost. Reden tek predstavlja številne koristi za zaposlene, saj redna telesna dejavnost prispeva k boljšemu počutju, dobri telesni pripravljenosti, večji delovni vnemi in boljšemu počutju. Tek je dostopen vsakomur in je tako lahko izbira za vse, ki želijo v svoje življenje vnesti več gibanja, saj redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za kronične bolezni in izboljšuje kakovost življenja. Tek je tako odlična izbira za vse, ki želijo združiti skrb za zdravje, rekreacijo in sprostitev.

Ključne besede: zdrav način življenja, tek, dobra telesna pripravljenost, večja delovna vnema, skrb za zdravje, sprostitev

HEALTHY WAY OF LIVING

Abstract: the importance of a healthy lifestyle through personal experience of 15 years of recreational running. Regular physical activity is key to maintaining physical and mental health. Most of her routes the author makes in nature, as it has a positive effect on the well-being, improves concentration and reduces stress. Occasionally, she will add a run around the town, up the hillside or have a coworker join her, to introduce some variety and additional challenges. Running is a way of relaxing and maintaining inner balance, not just a physical activity. Regular running has numerous benefits for employees, as regular physical activity contributes to better well-being, good physical fitness, greater work enthusiasm and a greater sense of overall well-being. Running is accessible to everyone, which makes a great choice for anyone who wants to incorporate more exercise into their life, as regular physical activity reduces the risk of chronic illnesses and improves quality of life. Running is therefore an excellent choice for anyone who wants to combine health maintenance with recreation and relaxation.

Keywords: healthy lifestyle, running, good physical fitness, greater enthusiasm for work, health management, relaxation

Patricija Hercog, OŠ Hinka Jubna Podgorač, Područna škola Budimci, Hrvatska

E-mail: patricija.hercog@skole.hr

Martina Cindrić, OŠ Mate Lovraka Vladislavci, Hrvatska

E-mail: martina.cindric4@skole.hr

ZABAVNIM AKTIVNOSTIMA DO JAČANJA MOZGA ODRASLIH

Sažetak: Cilj je ovog rada pokazati utjecaj vježbanja mozga na mentalno zdravlje. Vježbanje je potrebna aktivnost kako bi očuvali svoje zdravlje. Čovjek starenjem gubi mišiće pa je potrebno više aktivirati se i vježbati. Mozak je također mišić koji starenjem gubi svoju aktivnost. Potrebna mu je dinamika kao i ostalim organima. Što ga manje koristimo, sinapse se gube. Potrebno je vježbati mozak kako bi održali što duže njegovu svrhu te jačali njegovu funkciju. Ovaj rad će pokazati neke aktivnosti kojima ćemo utjecati na jačanje mozga, a time i na mentalno zdravlje.

Ključne riječi: vježbanje, mozak, pamćenje, koncentracija, igre

FUN ACTIVITIES TO STRENGTHEN THE BRAIN OF ADULTS

Abstract: The aim of this work is to show the impact of brain training on mental health. Exercise is a necessary activity to maintain your health. A person loses muscles as he ages, so it is necessary to be more active and exercise. The brain is also a muscle that loses its activity with aging. It needs dynamics like other organs. The less we use it, the synapses are lost. It is necessary to exercise the brain to maintain its purpose as long as possible and strengthen its function. This paper will show some activities that will influence the strengthening of the brain, and thus mental health.

Key words: exercise, brain, memory, concentration, games

Uvod

Prema S. A. Goldman mozak je definiran kao “Mjesto mišljenja i inteligencije te kontrolni centar za cijelo tijelo, koordinira sposobnosti kretanja, dodira, mirisa, okusa, slušanja i gledanja.” (HeMED) Mozak čovjeka mijenja se tijekom cijelog života. U dvadesetima dolazi do vrhunca razvoja pa tijekom tridesetih počinje opadati sposobnost pamćenja. No istraživanja su pokazala da redovitim mentalnom vježbom možemo utjecati na mentalne funkcije (neuroplastičnost). Veze između neurona zovemo sinapse, a one su odgovorne za pohranjivanje informacija. Učenjem jačamo sinapse, tj. povećavamo mogućnost pamćenja. Također razne bolesti u starijoj dobi utječu na sinapse pa postaju slabe jer su manje aktivne. Stoga potrebno je redovito kretanje, istraživanje i učenje kako bi utjecali na neuroplastičnost mozga, a i prevenirali barem dijelom stanja u starosti. U radu ćemo prikazati nekoliko primjera svakodnevnih aktivnosti i vježbi kojima možemo utjecati na jačanje mozga odraslih, a samim time i na mentalno zdravlje.

Aktivnosti

Liječnici savjetuju dnevno kretanje barem u trajanju od 30 min. Fizička aktivnost može potaknuti stvaranje novih sinapsi u mozgu. Neuroznanstvenica T. Swart navodi da “kretanje ima trenutne, ali i dugoročne koristi za ljudski mozak”.

Prema ovoj neuroznanstvenici redovito vježbanje je korisno za:

- poticanje neurogeneze (stvaranje novih moždanih stanica) koja je ključna za poboljšanje kognitivnih funkcija.
- poboljšanje i održavanje mentalnog zdravlja
- promicanje zdravlja i funkcioniranja sinapsi (veza između neurona)
- zaštitu mozga od starenja i neurodegenerativnih bolesti.

Jedna od korisnih aktivnosti je upotreba ruke koja nije dominantna pri pranju zubi, jelu, pisanju. Ako promijenimo raspored predmetima u svakodnevnom životu također ćemo djelovati na stvaranje novih sinapsi jer mozak pamti uobičajene kretnje, a novim promjenama stvaramo novo pamćenje.

Plesanjem aktiviramo razna područja mozga, ritam i koordinacija će pozitivno utjecati na razvoj pamćenja. Neuroznanstvenik Nas o plesu navodi: “Ples je za svakoga: primijećeno

je da pomaže pokretljivosti ljudi s Parkinsonovom bolešću, da je terapijski za poremećaje raspoloženja i revitalizirajući nakon menopauze. Pustite glazbu i plešite sami kako biste brzo poboljšali svoje raspoloženje. Plešite s drugima kako biste stvorili veze sinkronizirajući svoje moždane valove s onima vaših bližnjih”. Ples integrira nekoliko moždanih funkcija odjednom: “pokrete tijela, donošenje odluka, glazbenu svijest i emocionalno stanje” (Nas, 2024). Glazba može imati pozitivan utjecaj na raspoloženje i mentalno zdravlje. Pamćenjem tekstova pjesama utjecat ćemo na pamćenje, a i koncentraciju.

Prema skupini autora (Štrkalj Ivezić S., Radić K., Vidović D., Bilić V., Kušan Jukić M., Štimac Grbić D.) postoje brojni dokazi o korisnom utjecaju glazbe za opuštanje na smanjenje negativnih učinaka stresa, a vezano za tjelesni, emocionalni i kognitivni odgovor na stres. Učinci su istraživani kod zdravih pojedinaca, kod oboljelih od različitih poremećaja tjelesnog i mentalnog zdravlja, uključujući čak i osobe na respiratorima te tijekom različitih dijagnostičkih postupaka poput bronhoskopije, angiografije ili tijekom oporavka nakon srčanog infarkta. Dokazano je da slušanje glazbe za opuštanje prije stresnog zadatka smanjuje nepovoljan odgovor na stres u fiziološkom i psihološkom smislu. Svakodnevno korištenje glazbe prije spavanja poboljšava kvalitetu spavanja. Slušanje opuštajuće glazbe u kontekstu stresne situacije utječe na smanjenje razine doživljavanja stresa, povećanje sposobnosti suočavanja i doživljaj opuštenosti. Znanstveni dokazi podupiru slušanje glazbe koja opušta za smanjenje negativnih posljedica stresa, čime je na raspolaganju moćan alat za prevenciju negativnih posljedica stresa (Preporuke za zaštitu mentalnog zdravlja u kriznim situacijama, 2020).

Britanski psihijatar dr. G. Small izdvađa nekoliko vježbi kojima možemo procijeniti svoje pamćenje te pratiti razvoj. Potrebno je namjestiti stopericu na 1 minutu i čitati riječi, a zatim se na minimalno deset minuta pozabaviti nečim drugim. Nakon toga zapisujemo riječi kojih se sjećamo.

Konj Klaun Drvo Liječnik Klavir Naranča Zmija Stolica

Različitim vježbama pamćenja možemo utjecati na poboljšanje istog. Ako vizualiziramo pročitane riječi primijetiti ćemo bolje pamćenje. Stvaranje slika možemo vježbati i kada idemo u kupnju namirnica. Potrebno je stvoriti slike namirnica koje planiramo kupiti. Time ćemo razvijati kreativnost i sposobnost rješavanja problema.

Slaganjem slagalica, rješavanjem križaljki, sudoku te igranjem šaha aktivirati ćemo mozak jer predviđanjem poteza učimo strateški razmišljati (Izvor: <https://www.arkadium.com/>)

Primjer 5: Brain Gym (Gimnastika za mozak)

Brain Gym (Gimnastika za mozak) program je vježbi kojim se pomoću niza jednostavnih i ugodnih pokreta aktivira učenje cijelim mozgom. Znanstvenik i edukator Paul Dennison navodi kako se Brain Gym sastoji od 26 jednostavnih i ugodnih ciljanih aktivnosti koje donose brza i često dramatična poboljšanja koncentracije, pamćenja, čitanja, pisanja, organiziranja, slušanja, fizičke koordinacije i više (Brain Gym - priručnik za obitelj i edukatore, 2007).

Vježbe gimnastike za mozak obuhvaćaju tri vrste pokreta:

- a) pokreti koji dijele tijelo na lijevu i desnu stranu (lateralizacija)
- b) pokreti koji dijele tijelo na prednju i stražnju stranu (fokusiranje)
- c) pokreti koji dijele tijelo na gornji i donji dio (centriranje).

Navest ćemo nekoliko vježbi.

- Križno gibanje – izvodi se naizmjeničnim dodirivanjem lijeve i desne ruke suprotnim koljenom. Utjecaj na um i tijelo: poboljšanje koordinacije lijevo-desno, poboljšanje disanja i izdržljivosti, poboljšanje prostorne koordinacije i orijentacije, poboljšanje sluha i vida.

- Lijene osmice – Izvodi se od središnje točke osmice suprotno od smjera kazaljke na satu, tri puta svakom rukom odvojeno, a zatim objema zajedno. Utjecaj na um i tijelo: opuštanje očiju vrata i ramena, poboljšanje koncentracije, ravnoteže i koordinacije.

- Gravitacijska jedrilica – Izvodi se tako da osoba sjedne na rub sjedalice, ispruži noge i prekriži desnu nogu preko lijeve, zatim ispruži ruke iznad glave udahne i kroz izdah spusti tijelo prema naprijed. Utjecaj na um i tijelo: poboljšava slušnu percepciju i pamćenje, integraciju vida i sluha, kreativno pisanje i računanje, poboljšano društveno ponašanje i samo-

pouzdanje, govor te komunikacijske vještine.

Zaključak

Mozak je mišić kojeg je neophodno trenirati. Svakodnevnim učenjem novih pokreta, hobija, stranih jezika utjecat ćemo na neuroplastičnost mozga, tj. stvaranje sinapsi. Što ga manje koristimo sinapse se gube. Kao i svim ostalim organima u našem tijelu tako i mozgu treba dinamika. Raznim igrama poput kartanja, križaljki i slagalica zabavit ćemo se, ali i djelovati na vitalnost mozga za našu zdraviju i bolju budućnost. Treningom mozga jačamo ga i održavamo naše mentalno zdravlje.

Literatura

- Dennison P. (2007). Brain Gym - priručnik za obitelj i edukatore.
- Small G., Vorgan G. (2015). Two weeks to a Younger Brain, USA.
- Swart, T. (2020). The Source: Open Your Mind, Change Your Life, Ebury Publishing.
- Štrkalj Ivezić S., Radić K., Vidović D., Bilić V., Kušan Jukić M., Štimac Grbić D. (Prilog časopisa Medix BR. 141, 2020). Glazba za opuštanje u prevenciji negativnog utjecaja stresa te u kontroli tjeskobe i poboljšanju spavanja. Preporuke za zaštitu mentalnog zdravlja u kriznim situacijama.
- Zarevski, P. (1994). Psihologija pamćenja i učenja. Jastrebarsko, Naklada Slap.

Zvijezdana Atlaga, OŠ don Lovre Katića, Hrvatska
Sanja Matić, OŠ kraljice Jelene, Hrvatska
E-mail: zvezdana.atlaga@gmail.com; sanja.matic@skole.hr

STILOVI SUOČAVANJA SA STRESOM - KAKO DOPRINIJETI BOLJEM MENTALNOM ZDRAVLJU UČITELJA?

Sažetak: Iz uloge učitelja i stručnih suradnika dvostruko je bitno razvijati vlastitu otpornost u suočavanju sa stresom: jer pomažu i sebi i učenicima. Stoga načini nošenja sa stresom te suočavanja i prilagodbe na realnost sve više zaokupljaju pažnju stručnjaka pa tako i učitelja. Predstaviti ćemo Model BASIC-Ph kao metodu za razumijevanje otpornosti u suočavanju sa stresom i traumom, koju je razvio profesor Mooli Lahad (Israel). Ovaj model identificira šest različitih stilova suočavanja koje ljudi koriste kako bi se nosili s teškim situacijama. Pitanje je koji od tih stilova/kanala pojedinac koristi, koji su mu najrazvijeniji, koje najčešće koristi, te u korištenju kojih kanala ima teškoća. Iskustvo pokazuje da svaki čovjek ima svoje jake kanale koji mu pomažu da se uspješno suočava i nosi sa stresom. U situaciji dugotrajnog stresa važno je te kanale proširiti i uključivati i ostale osobe koje su na raspolaganju. Predstaviti ćemo i praktične primjere rada na ugodnom školskom ozračju jer znamo koliko je važno biti emocionalno i društveno povezani sa svojim prijateljima, obitelji i kolegama.

Glavne riječi: stres, otpornost, model BASIC-Ph, stilovi suočavanja sa stresom

STYLES OF COPING WITH STRESS - HOW TO CONTRIBUTE TO BETTER MENTAL HEALTH OF TEACHERS?

Abstract: From the role of teachers and professional associates, it is doubly important to develop one's own resilience in dealing with stress: because they help both themselves and the students. Therefore, the ways of coping with stress and coping with and adapting to reality are increasingly capturing the attention of experts, including teachers. We will present the BASIC-Ph Model as a method for understanding resilience in coping with stress and trauma, developed by Professor Mooli Lahad (Israel). This model identifies six different coping styles that people use to cope with difficult situations. The question is which of these styles/channels an individual uses, which are the most developed, which ones he uses most often, and which channels he has difficulties in using. Experience shows that every person has their own strong channels that help them successfully cope with and cope with stress. In a situation of long-term stress, it is important to expand these channels and include other people who are available. We will also present practical examples of working in a pleasant school atmosphere because we know how important it is to be emotionally and socially connected with your friends, family and colleagues.

Keywords: stress, resilience, BASIC-Ph model, stress coping styles

PROMICANJE ZDRAVLJA ZAPOSLENIKA KROZ ZAJEDNIČKE AKTIVNOSTI I INTEGRACIJU UNUTAR KOLEKTIVA ŠKOLE

Sažetak: Prosječna osoba provede trećinu svog života na radnom mjestu, stoga radno mjesto sa svim svojim čimbenicima utječe na zdravlje. Zdravo mentalno okruženje je preduvjet socijalnog, tjelesnog i mentalnog zdravlja. U sklopu prezentacije pokazat ćemo Vam kako se zaposlenici naše škole međusobno podržavaju i na različite načine rješavaju stresa. Ovo su metode koje su svima lako dostupne i mogu se upotrijebiti lako i u drugim školama i vrtićima. U sklopu naše škole djeluje više klubova koji su namijenjeni učiteljima kako bi razvijali svoje vještine. Ovim razvijaju i samopouzdanje, ali i međusobno se bolje upoznaju, rješavaju stresa koji je često glavni okidač za narušavanje zdravlja u našim zanimanjima. Klubovi koje ćemo Vam predstaviti su likovni klub, pjevački klub, čitalački klub. U suradnji sa lokalnom zajednicom i organizacijama sudjelujemo i u različitim radionicama izvan škole. Organiziramo različite sajmove i humanitarne sadržaje. Ekološki smo aktivni i na taj način promičemo zdraviju budućnost i zaposlenika, ali i cijele zajednice. Promicanje zdravlja na radnom mjestu omogućuje unaprjeđenje zdravlja i sveukupnog blagostanja zaposlenika djelujući na promjenjive čimbenike rizika kao i poticanjem zdravog življenja.

Ključne riječi: zajednica, aktivnosti, promocija zdravlja

PROMOTING EMPLOYEE HEALTH THROUGH JOINT ACTIVITIES AND INTEGRATION WITHIN THE SCHOOL TEAM

Abstract: The average person spends a third of their life at work, so the workplace with all its factors affects health. A healthy mental environment is a prerequisite for social, physical and mental health. As part of the presentation, we will show you how the employees of our school support each other and deal with stress in different ways. These are methods that are easily accessible to everyone and can be easily used in other schools and kindergartens. Our school has several clubs that are intended for teachers to develop their skills. This helps them develop self-confidence, but also get to know each other better, and deal with stress, which is often the main trigger for health problems in our professions. The clubs that we will present to you are the art club, the singing club, and the reading club. In cooperation with the local community and organizations, we also participate in various workshops outside of school. We organize various fairs and humanitarian events. We are environmentally active and in this way we promote a healthier future for both employees and the entire community. Workplace health promotion enables the improvement of the health and overall well-being of employees by acting on modifiable risk factors and by encouraging healthy living.

Keywords: community, activities, health promotion

IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI KAO POTPORA MENTALNOM ZDRAVLJU

Izvanastavne aktivnost i suradnja sa školskom knjižnicom od iznimne su važnosti za razvoj djece. Razlikuje se učenje od onog klasičnog učenja u školskoj učionici. Učenici uče kroz neformalno učenje i kroz istraživanje. Služe se školskom knjižnicom za istraživanje svojih radova koje predstavljaju drugim učenicima. Poticanjem razvoja socijalno-emocionalnih vještina kod djece i mladih, izgradnjom emocionalno toplog odnosa povjerenja s djecom, postavljanjem adekvatnih granica, provođenjem kvalitetnog zajedničkog vremena s djecom kroz organizaciju različitih školskih aktivnosti te aktivnosti u zajednici, smanjujemo vjerojatnost pojave različitih problema mentalnog zdravlja te problema u ponašanju kod djece ili mladih osoba. Za stvaranje takvog okruženja, potrebno je uložiti trud i pažnju u odnose unutar obitelji i školskog sustava, te se fokusirati na ključne elemente: redovitu i otvorenu komunikaciju, poštovanje i zajedničke aktivnosti. U radu će se predstaviti biblioterapija kao proces vođenog čitanja pomoću kojeg pojedinac može izliječiti sam sebe i svoje emocionalne i mentalne nelagodnosti kroz koje prolazi, uz stručno vođenje kompetentnih osoba školskog pedagoga i knjižničara. Ulaganje u prevenciju problema te promociju mentalnog zdravlja važno je, održivo i ekonomično.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, učitelji, izvanastavne aktivnosti

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AS SUPPORT FOR MENTAL HEALTH

Abstract: Extracurricular activities and cooperation with the school library are of utmost importance for the development of children. Learning is different from classical learning in the school classroom. Students learn through informal learning and through research. They use the school library to research their work, which they present to other students. By encouraging the development of social-emotional skills in children and young people, building emotionally warm relationships of trust with children, setting adequate boundaries, and spending quality time together with children through the organization of various school activities and activities in the community, we reduce the likelihood of various mental health problems and behavioral problems in children or young people. To create such an environment, it is necessary to invest effort and attention in relationships within the family and the school system, and to focus on key elements: regular and open communication, respect, and joint activities. The paper will present bibliotherapy as a process of guided reading through which an individual can heal himself and his emotional and mental discomforts that he is going through, with the professional guidance of competent school pedagogues and librarians. Investing in the prevention of problems and the promotion of mental health is important, sustainable and economical. Key words: mental health, teachers, extracurricular activities

INKLUZIJA - ŠTO MOŽEMO NAPRAVITI DANAS?

Sažetak: Inkluzija je sveprisutan model obrazovanja posljednjih godina u kojem učenici s poteškoćama prate nastavu s učenicima urednoga razvoja. Primjena inkluzivnoga modela obrazovanja temelji se na ideji da će učenici s poteškoćama u razvoju biti uspješniji u stjecanju iskustva i učenju vještina u redovnom nego u izoliranom okruženju. Ovaj model predviđa obostranu koristi. Učenici s poteškoćama će biti motivirani uzorima u vršnjacima urednoga razvoja, dok će se učenici urednoga razvoja uz njih senzibilizirati i učiti empatiji. Nasuprot etičkim i pravnim razlozima sveprisutnosti inkluzije postoje i oni iskustveni i praktični. Osjećaj uključenosti nije ograničen samo na fizičke i kognitivne smetnje, već uključuje i čitav niz različitih razina u pogledu sposobnosti, iskustva, dobi, ponašanja i mentalnoga zdravlja. Zakon predviđa i garantira da učenik ili učenica koji imaju zdravstvenih problema, problema u ponašanju i problema mentalnoga zdravlja zaslužuju jednako kvalitetno obrazovanje kao i svi ostali učenici. Ključno pitanje je što napraviti u situacijama ograničenih mogućnosti? Što učiniti kada se bezuvjetno koristi pravo, kada ono nije kvalitetno podržano? Kako reagirati kada pravo jednog učenika ugrožava pravo drugih učenika, učitelja i roditelja? Ovakvim primjerima iz prakse bavit ćemo se u ovome radu budući da navedena pitanja traže brze i učinkovite odgovore. Pitanje je imamo li ih?

Ključne riječi: inkluzija, pravo, poteškoće, mentalno zdravlje

INCLUSION - WHAT CAN WE DO TODAY?

Abstract: Inclusion is a model of education that has been present in recent years. In this model students with difficulties follow classes with students with regular development. The application of the inclusive education mode is based on idea that students with development disabilities will more successful in learning skills in a regular environment than in an isolated environment. This model predicts benefits for both groups of students. Students with difficulties will be motivated by role model in peers with regular development, while students with regular development will become sensitized and learn empathy with them. In contrast to the ethical and legal reasons for the introduction of inclusion, there are also experiential and practical ones. A sense of inclusion is not limited to physical and cognitive disabilities, but includes a whole range levels in terms of ability, experience, age, behavior and mental health. The law enables that a student who has health problems, behavior problems and mental health problems deserves the same quality education as all other students. The key question is what to do in situations of limited possibilities? What to do when the right is used unconditionally, when it is not well supported? How to react when the right of one student threatens the right of other students, teachers and parents? We will deal with such examples from practice in this work, since the above questions require quick and effective answers. The question is do we have them?

Key words: inclusion, law, difficulties, mental health

ZDRAVJE GLASU UČITELJA

Povzetek: Glas je primarno komunikacijsko orodje učitelja in obenem tudi eden najpogostejše preobremenjenih telesnih sistemov v pedagoškem poklicu. Zaradi dolgotrajne, pogosto neekonomične rabe glasu, lahko pride do številnih funkcionalnih težav, kot so hripavost, izguba glasu, bolečine v grlu in kronična utrujenost. Prispevek najprej predstavi teoretični okvir rabe in pomena glasu v pedagoškem kontekstu, nato pa na osnovi ankete, izvedene med 12 srednješolskimi učitelji, prikaže najpogostejše dejavnike tveganja in navade povezane z zdravjem glasu. Posebna pozornost je namenjena hidraciji, stresu, spanju in telesni dejavnosti. Rezultati kažejo na očitno povezavo med življenjskim slogom in pojavnostjo glasovnih težav, kar odpira prostor za oblikovanje programov preventive v šolskem okolju.

Ključne besede: učiteljski glas, glasovne motnje, preventiva, zdravje, pedagoška komunikacija

TEACHER'S VOICE HEALTH

Abstract: The teaching profession is among the most vocally demanding occupations. The voice, as a teacher's primary working tool, is often overlooked until problems arise, such as hoarseness, voice loss, or vocal fatigue. This paper presents a multi-phase study conducted among teachers from various secondary schools, examining the relationship between voice quality and factors such as stress, sleep, physical activity, nutrition, and seasonality. The research is supported by additional studies and a theoretical framework based on contemporary insights from phonopedagogy, psychology, and occupational ergonomics. The paper also proposes concrete measures for voice protection and practical strategies that can be incorporated into teachers' daily professional routines.

Keywords: voice, teachers, vocal hygiene, stress, prevention

1 Uvod

Pedagoški poklic zahteva intenzivno verbalno izražanje. Govor ni le sredstvo za prenos informacij, temveč tudi ključni element za vzpostavljanje medosebnih odnosov v razredu (Bevk 2012, str. 5). Glas učitelja mora biti razločen, dinamičen, primeren različnim pedagoškim situacijam, a žal je pogosto izpostavljen dolgotrajni obremenitvi brez ustrezne zaščite ali regeneracije. Kljub pomembnosti glasu za uspešno izvedbo pouka se v slovenskih šolah o tej tematiki premalo govori. Preventiva ni sistematično vključena v izobraževanje bodočih učiteljev, redko se izvajajo delavnice o zaščiti glasu ali dostop do fonopedagoške pomoči. Kot posledica se pogosto pojavljajo glasovne motnje, ki negativno vplivajo na učiteljevo učinkovitost in zdravje (Podbevšek 2019, str. 21).

2. Teoretični okvir

2.1. Kaj je glas?

Glas je osnovno sredstvo človekove komunikacije, izražanja misli, čustev in identitete. Nastaja z vibracijo glasilk, ko zrak iz pljuč prehaja skozi grlo. Vsak glas je edinstven, saj ga oblikujejo anatomske značilnosti (dolžina in masa glasilk, resonančni prostori) ter psihološko stanje govorca, njegov spol, starost in splošno zdravje (Bevk, 2010). Pomembne lastnosti glasu so: višina (frekvenca), jakost, barva (tember), trajanje in artikulacija.

2.2. Kako glas nastane?

Produkcija glasu se začne z izdihom zraka iz pljuč. V grlu, natančneje v laringsu, se nahajajo glasilke – elastične mišične gube, ki ob prehodu zraka začnejo vibrirati in proizvedejo osnovni glasovni signal. Ta signal se nato oblikuje v resonančnih votlinah (žrelo, nos, usta) ter z artikulacijo pridobi obliko razumljivega govora. Proces tvorbe glasu imenujemo fonacija, resonanca pa mu daje barvo in moč. Pomembno je poudariti, da glas ni zgolj mehanski pojav – tesno je povezan s psihofizičnim stanjem posameznika. Stres, utrujenost ali anksioznost se lahko hitro odrazijo kot napetost, hripavost ali izguba kontrole nad glasom (Podbevšek, 2019).

2.3. Lastnosti in dejavniki, ki vplivajo na glas

Poleg že omenjenih lastnosti glasu je pomembno razumeti razlike med posamezniki. Moški imajo običajno nižji glas zaradi večjih glasilk in večjih resonančnih prostorov, ženski glas pa je višji in svetlejši. Glas se skozi življenje spreminja – v otroštvu je tanek, v puberteti pri dečkih opazno pade, v starosti pa pogosto oslabi in postane hripav zaradi zmanjšane elastičnosti tkiv (Bevk, 2012).

2.4. Patologije in motnje glasu

Do motenj lahko pride zaradi različnih vzrokov: nepravilne rabe, okužb, psihološkega stresa ali bolezni. Najpogostejše težave vključujejo disfonijo (motnjo v kakovosti glasu), afonijo (izgubo glasu), hipofunkcionalno fonacijo (šibek glas) in hiperfunkcionalno fonacijo (pretirano napet glas) (Podbevšek, 2019).

2.5. Vloga glasu v pedagoškem okolju

V razredu glas ni le sredstvo podajanja snovi, temveč temelj učne interakcije, vzpostavljanja avtoritete, čustvenega izraza in vodenja dinamike razreda. Zato mora biti učiteljev glas zdrav, odziven, jasen in prilagodljiv. Priporočljivo je, da učitelji svoj glas ogrevajo, podobno kot športniki mišice – s pomočjo vaj za dihanje in fonacijo. Učinkovite so tudi SOVT-vaje (npr. brnenje ustnic, vokalizacija s slamico), ki pripomorejo k manjšemu naporu pri govoru in večji glasovni vzdržljivosti (Bevk, 2010; Bevk, 2012).

3 Raziskava

3.1. Namen raziskave

Cilj raziskave je bil ugotoviti pogostost glasovnih težav med učitelji ter preveriti, ali obstaja povezava med njihovimi življenjskimi navadami in glasovno utrujenostjo.

3.2. Metodologija

Raziskava je bila izvedena z anonimnim anketnim vprašalnikom med 12 srednješolskimi učitelji iz dveh različnih srednjih šol. Vprašalnik je vključeval demografske podatke, oceno glasovne utrujenosti, pogostost hripavosti in vprašanja o prehrani, hidraciji, stresu, spanju in telesni aktivnosti.

3.3. Rezultati raziskave

Tabela 1: Povezava glasu, gibanja, spanja ter prehrane

Dan	Glas jutraj	Glas popoldne	Gibanje	Stres (1–5)	Spanje (ure)	Zajtrk
1	4,5	3,5	0 min	4	6	Ne
2	5	4	30 min	3	7	Da
5	3	2	0 min	5	5	Ne
7	5	4,5	45 min	2	8	Da
10	4	4	30 min	3	7	Da

Tabela 2: Pogostost glasovne utrujenosti

Pogostost po dnevu pouka	Št. učiteljev
Zelo pogosto	5
Občasno	4
Redko	2
Nikoli	1

Tabela 3: Hripavost v zadnjem mesecu

Pogostost hripavosti	Št. učiteljev
Vsak teden	3
2–3x v mesecu	4
Enkrat v mesecu	2
Nikoli	3

Tabela 4: Navade hidracije med poukom

Navada	Št. učiteljev
Pije vodo med poukom	4
Ne pije	8

Tabela 5: Povezanost utrujenosti glasu s spancem (manj kot 6 ur)

Spanec <6h / noč	Povprečna ocena utrujenosti (1–5)
Da (7 učiteljev)	4.1
Ne (5 učiteljev)	2.6

4. Interpretacija rezultatov:

4.1. Pogoste težave z glasom

Med pogostimi težavami učiteljev se pojavljajo:

- kronična hripavost,
- suhost v grlu,
- utrujenost glasilk,
- izguba glasu po intenzivnejšem dnevu

Ti simptomi pogosto vodijo v razvoj disfonij ali celo nodusov glasilk (Podbevšek 2019, str. 23).

4.2. Dejavniki tveganja

Vpliv na zdravje glasu imajo številni dejavniki:

- slaba akustika učilnic,
- pomanjkanje mikrofonskih sistemov,
- suho zračno okolje,
- stres,
- nezadosten spanec,
- slabe prehranske in hidrationske navade (OECD, 2019; Bevk, 2012)

4.3. Preventivne strategije

- redno pitje vode (vsaj 1,5–2 litra dnevno),
- dihalne in glasovne vaje (tudi jutranje ogrevalne pevske vaje)
- zmerna telesna aktivnost,
- zdrava prehrana in jutranji obrok
- učenje tehnike ekonomične rabe glasu (Bevk, 2010; Bevk, 2012)

5. Diskusija in zaključki

Rezultati kažejo na visoko prevalenco glasovne utrujenosti in hripavosti med srednješolskimi učitelji. Večina jih med poukom ne pije dovolj vode, pogosto poročajo o visokem stresu in pomanjkanju spanja, kar znatno vpliva na zdravje glasu. Poleg tega so se v raziskavi izpostavile nekatere pomembne povezave med življenjskim slogom in glasovno kondicijo.

Ključne ugotovitve vključujejo:

- Boljše samoporočane ocene glasu so bile zabeležene po dnevih z več telesne aktivnosti in kakovostnim nočnim počitkom.
- Povečan stres, kot na primer pred roditeljskimi sestanki, je že zjutraj povzročil napetost v glasu.
- Zajtrk je pozitivno vplival na glasovno pripravljenost in občutek stabilnosti v govoru.
- Hidracija – redno pitje vode med poukom je vplival na kakovost glasu.

Na podlagi zbranih podatkov je očitna potreba po sistematičnem vključevanju izobraževanj o uporabi in zaščiti glasu v učiteljske študijske programe. Prav tako bi morale šole svojim zaposlenim zagotoviti osnovna orodja, kot so mikrofoni, ter več pozornosti posvetiti akustičnim in ergonomskim razmeram v učilnicah. Vpeljava vsakodnevnih preprostih vaj, osredotočenih na dihanje in sproščanje, bi lahko predstavljala učinkovit in dostopen način za ohranjanje glasovnega zdravja učiteljev. Prepoznavanje pomena zdravega glasu kot temelja pedagoške uspešnosti je ključno za dolgoročno dobrobit učiteljev in kakovost vzgojno-izobraževalnega procesa.

Literatura

- Bevk, L. (2010). Učiteljev glas kot orodje poučevanja. V: Zbornik glasovnih metod. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Bevk, L. (2012). Zdravje učiteljskega glasu: preventiva in praksa. Ljubljana: Didakta.
- OECD. (2019). TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. Paris: OECD Publishing.
- Podbevšek, K. (2019). Govor v pedagoški praksi. Ljubljana: Založba UL.

