



PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ

PROMOTION OF TEACHERS HEALTH IN EDUCATION

MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI

ZBORNİK/Book of papers

IX. mednarodna (Hrvaška, Italija, Makedonija, Črna Gora in Slovenija) on-line strokovna konferenca/IX. international (Croatia, Italy, Macedonia, Montenegro, Slovenia) on-line conference

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ

PROMOTION OF TEACHERS HEALTH IN EDUCATION

ZBORNIK/Book of papers

IX. mednarodna (Hrvaška, Italija, Makedonija, Črna Gora in Slovenija) on-line strokovna konferenca/IX. international (Croatia, Italy, Macedonia, Montenegro, Slovenia) on-line conference

Promocija zdravja zaposlenih v VIZ

Promotion of teachers health in education

ZBORNIK/Book of papers

IX. mednarodna (Hrvaška, Italija, Makedonija, Črna Gora in Slovenija) on-line strokovna konferenca/IX. international (Croatia, Italy, Macedonia, Montenegro, Slovenia) on-line conference

Glavna urednica/Editor in chief: *asist. mag. Maruška Željeznov Seničar (MIB d.o.o. in MIB EDU)*

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: 18. 4. 2024, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja/Format: zbornik

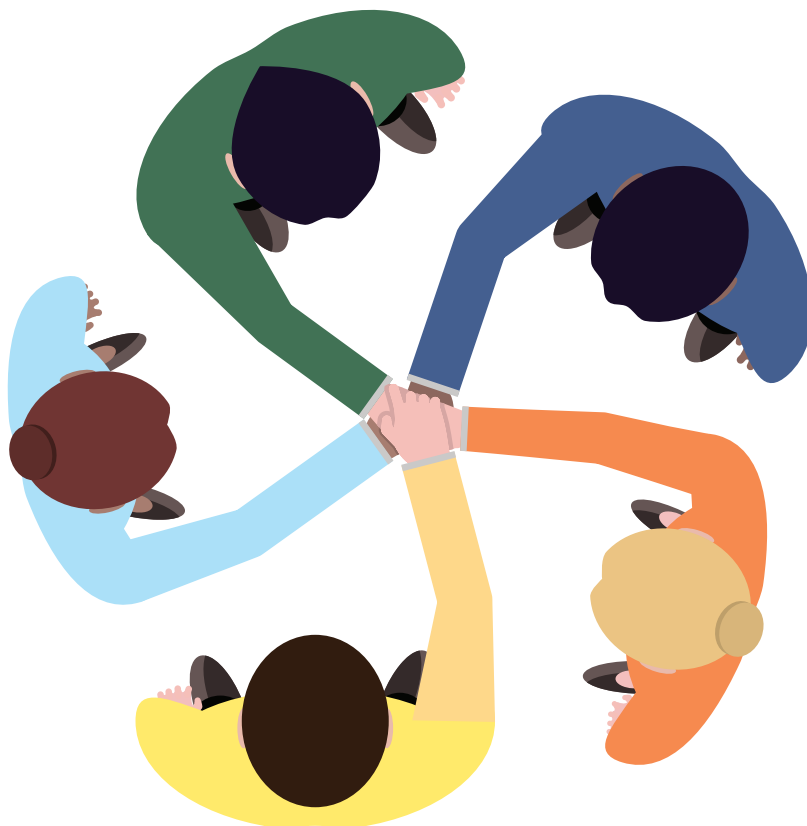
Zbornik se izdaja tudi kot periodična pedagoška revija z vsebinami iz področja pedagogike ter vsebuje strokovne avtorske prispevke (vsebujejo naslov, povzetek s ključnimi besedami v slovenskem in v nekaterih primerih v angleškem jeziku, uvod, jedro z obravnavo ključnega vprašanja ali raziskavo ter zaključek 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 198797315
ISBN 978-961-7040-41-8 (PDF)

- 6 Positive psychology at school, the role of positive psychology constructs in promoting teachers' well-being - *Ilaria Buonomo*
- 8 Skupne aktivnosti kolektiva vodijo k dobremu počutju/Collective activities lead to good well-being - *Mojca Marija Strmšek*
- 14 "Vloga vodstva pri promociji zdravja na delovnem mestu/The role of management in promoting health in workspace" - *Blanka Tomšič Premrl*
- 19 Komunikacija, kompetenca, ki je odgovorna za počutje na delovnem mestu/Communication, a competence that is responsible for well-being at the workplace - *Zvonko Krobat*
- 25 Kako promoviramo zdravje v Vrtcu Podčetrtek/How we promote health at Podčetrtek Kindergarten - *Urška Sovinc*
- 29 Predstavitev podporne strokovne mreže za zaposlene na OŠ Preska/Presentation of the professional support network for employees at Preska primary school - *Erika Trampus*
- 32 "Metode sproščanja za sprostitev in uravnoteženje telesa ter uma/Relaxation methods to relax and balance the body and mind" - *Sonja Cesar*
- 36 Tapkanje/Tapping - *Karmen Petrovčič*
- 39 "Pozitivna komunikacija in zdrav življenjski stil za lažje premagovanje stresa pri učiteljih/Positive communication and healthy lifestyle facilitating stress prevention among teachers" - *Jasmina Gujzman*
- 43 Štiri strani mojega neba/The four sides of my sky - *Anja Milošič Šalamun*
- 48 Poskrbimo zase – za um, dušo in telo/Taking care of ourselves – mind, soul and body - *Barbara Lepej*
- 52 Ko glas izgubi svojo moč/When voice loses its power - *Tjaša Matičko*
- 57 Grem v gozd/Let's go to the forest - *Andrejka Lukač*
- 60 Skrb za svoj glas/Taking care of your voice - *Brigita Repek Juvan*
- 64 Še je čas: poskrbi zase na naraven način/There's still time to take care of ourselves in a gentle way - *Klavdija Koman*
- 67 Zdrav življenjski slog sodobnega učitelja/Sport-socializing camp for 1st year students - *Aleksandar Lazjić*
- 70 Skrbeti za promocijo zdravja na delovnem mestu (ni enostavno)/Taking care of health promotion in the workplace (not easy) - *Jana Tavčar*
- 74 Kako preprečiti pojav izgorelosti pri zaposlenih v VIZ?/How to prevent burnout among school employees? - *Lea Libtenvalner*
- 78 Stres - sovražnik sodobne družbe/Stress - the enemy of modern society - *Katja Ožek*
- 82 Telesna drža/Body hold - *Emilijan Grgić*
- 84 Joga in sproščen učitelj/The impact of yoga on teacher well-being - *Larisa Podržavnik*
- 91 Z gibanjem do zdravja in boljšega počutja/With movement towards health and well-being - *Petra Krmelj*
- 95 Šola kot življenjski prostor/School as a living space - *Klavdija Pabor*
- 99 Promocija zdravja zaposlenih na šolskem centru novo mesto/Promotion of employee health at the Novo mesto school centre - *Maja Weiss*
- 104 Kolesarim!/I cycle! - *Robert Dimec*
- 108 Naložba v zdravje in primeri dobre prakse zaposlenih na OŠ Dobropolje/Investing in health and good practice at primary school Dobropolje - *Helena Erčulj*
- 113 Izgorelost učitelja/Teacher burnout - *Natalija Sojč*
- 117 Kako ohranjati ravnovesje med službo in zasebnim življenjem/How to maintain balance between work and private life - *Nace Višnar*
- 121 Promocija zdravja v luči sodelovanja z lokalnim okoljem/Health promotion in the light of cooperation with the local environment - *Mojca Cimerman*

- 123 »Korak naprej« - fizična dejavnost in zdravje strokovnih delavcev v šoli/»A step forward« - physical activity and health of professionals at school - *Klavdija Kos Fijolič*
- 128 Spodbujanje zdravega življenjskega sloga med učitelji/Promoting a healthy lifestyle among teachers - *Sandra Đulabić*
- 132 Govorilne ure – tudi preventivni mehanizem/Parent-teacher meetings – also a preventive mechanism - *Anka Voh*
- 137 Joga za učitelje – motivator za obvladovanje stresnih stanj na delovnem mestu/ Yoga for teachers – a motivator for managing stressful situations at work - *Marina Ristova Firer*
- 142 Dan zdravja - zdrav in aktiven kolektiv/Day of health - a healthy and active collective - *Veronika Zubin*
- 145 Nismo vsi za ples, a ples je (lahko sprostitev) za vse/Everybody does not fancy dance but dance can be (relaxation) for everyone - *Lucija Černivec*
- 150 Zdravje, ustvarjalnost in risanje mandal/Health, creativity, and mandala drawing - *Klavdija Turk Suka*
- 153 Učiteljev zdrav vsakdan/Teachers' healthy everyday life - *Tina Šifrer Gazvoda*
- 158 Kako živeti in ne izgoriti?/How to live and not burn out? - *Mirjana Jelančič*
- 161 Vrnitev na delovno mesto učitelja športa po enoletni odsotnosti/Return to the post of sports teacher after an absence of one year - *Sabina Sitar*
- 165 Ohranjanje dobrega počutja vzgojiteljev v vrtcih/Maintaining well-being of preschool teachers - *Mateja Hajd*
- 166 Vsak sodelavec je pomemben del pozitivnega vzdušja in preprečevanja izgorelosti/ Each colleague is an important part of fostering a positive atmosphere and preventing burnout - *Irena Novak*
- 167 Skrb za zdravje na delovnem mestu/Health care at the workplace - *Andreja Stegenšek*
- 168 Učiteljska profesija – izazovi, stres i osnaživanje/The teaching profession: challenges, stress, and empowerment - *Sanja Basta*
- 171 Izgaranje na poslu - izazovi suvremenog radnog okruženja/Burnout at work - challenges of the modern work environment - *Marija Jurić, Ivana Ljevnaić*
- 173 Mentalnim putevima kroz školsku svakodnevnicu/Mental paths through everyday school life - *Ivana Sedlar, Fani Vidović*
- 177 Kada učitelj/ica sebe stavi na prvo mjesto/When teachers put themselves first - *Dijana Penava, Ivana Kozjić*
- 180 Promocija zdravlja radnika u odgoju i u obrazovanju/Promotion of the health of workers in education - *Ivana Sarić*
- 183 SEL za učitelje/SEL for teachers - *Jasenska Tisucki*
- 185 „Sprječavanje i smanjivanje bolova u vratnom dijelu kralježnice nastalih kao posljedica učestalog rada na računalu“/"Prevention and reduction of pain in the neck part of the spine arising as a consequence of frequent work on the computer" - *Jasminka Belščak*
- 189 Očuvanje mentalnog zdravlja kroz tehnike svladavanja tjeskobe i stresa/Preservation of mental health through anxiety and stress coping techniques - *Patricija Hercog, Martina Cindrić*
- 193 Samovrednovanje škole – koliko smo uspješni/Self-assessment of the school - how successful are we? - *Anita Mustač, Zrinka Klarin*
- 196 16. 4. Svjetski dan glasa/16. 4. World voice day - *Marko Čupić*
- 197 Utjecaj ERASMUS + mobilnosti na mentalno zdravlje učitelja/The impact of ERASMUS + mobility on the mental health of teachers - *Marina Fistančić, Martina Milina*
- 198 Supervizija kao oblik profesionalne podrške učiteljima u očuvanju mentalnog zdravlja/Supervision as a form of professional support for teachers in preserving mental health - *Sanja Matić, Zvezdana Atlaga*
- 199 Razina stresa i slobodno vrijeme odgojno-obrazovnih djelatnika/Level of stress and free time of educational workers - *Luka Femec, Marica Bržica*



PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ

PROMOTION OF TEACHERS HEALTH IN EDUCATION

POSITIVE PSYCHOLOGY AT SCHOOL, THE ROLE OF POSITIVE PSYCHOLOGY CONSTRUCTS IN PROMOTING TEACHERS' WELL-BEING

This presentation explores the application of positive psychology constructs in the educational setting, with a specific focus on promoting teachers' well-being. Drawing on research in positive organizational psychology, the speech will delve into the potential impact of positive psychology interventions on teachers' job satisfaction, resilience, and overall mental health. By examining the integration of positive psychology principles in school environments, this session aims to provide evidence-based strategies for fostering a supportive and flourishing work culture for educators. The insights shared will be valuable for educators, school administrators, and policymakers seeking to enhance the well-being of teachers and, by extension, the quality of education.

SKUPNE AKTIVNOSTI KOLEKTIVA VODIJO K DOBREMU POČUTJU

Povzetek: Skupaj z vodstvom, sindikalnim zaupnikom in člani posameznih aktivov se na naši šoli (OŠ Karla Destovnika - Kajuha, Ljubljana) trudimo, da bi bilo počutje na delovnem mestu čim boljše. Želimo si poglobiti odnose med sodelavci, saj so dobri odnosi iztočnica za pot k dobremu počutju. Na ta način se s sodelavci med seboj povezujemo, stkejo se celo prijateljstva. S pomočjo raznih predlogov posameznikov se je osnovala lepa zbirka aktivnosti, ki jih izvajamo v našem kolektivu, da bi oblikovali kakovostne odnose in zdravo okolje.

Sodobni čas od nas, zaposlenih v VIZ, zahteva vsestransko in prilagodljivo osebo. Izhodišče temu niso le fizične dejavnosti, temveč tudi mentalne. V današnjem času mnogi ne ubežijo stresu in izgorelosti. S temi izzivi se mi raje spoprimemo s pomočjo skrbi za duševno in psihično zdravje. Pozornost posvečamo torej skrbi za zdravo telo in za zdrav duh. V prispevku so orisane naše aktivnosti in podrobno opisane naše dejavnosti v knjižnem klubu.

Ključne besede: osebna rast, kakovostni odnosi, zdravje, dobro počutje, knjižni klub.

COLLECTIVE ACTIVITIES LEAD TO GOOD WELL-BEING

Abstract: Together with the leadership, union representative, and members of various units, we strive to enhance workplace well-being at our school (OŠ Karla Destovnika - Kajuha, Ljubljana). We aim to deepen relationships among colleagues, as good relationships are the cornerstone of well-being. In this manner, we foster connections among colleagues, even forging friendships. With the help of various individual suggestions, a rich collection of activities has been established within our collective to cultivate quality relationships and a healthy environment. The modern era demands versatility and adaptability from us, employees in the field of education. This requirement stems not only from physical activities but also from mental ones. In today's world, many do not escape stress and burnout. Therefore, we prefer to confront these challenges by prioritizing the care of mental and psychological health. Thus, we pay attention to both physical well-being and mental health. The article outlines our activities and provides a detailed description of our activities within the book club.

Keywords: personal growth, quality relationships, health, well-being, book club.

Uvod

Sodobni čas prinaša hiter tempo, nenehno naglico, številne vsakodnevne obveznosti in kronično pomanjkanje časa, zato postaja ohranjanje dobrega počutja in ravnovesja vse pomembnejše. Več kot dobrodošlo ali celo nuja je, da nam delovno okolje omogoči vzpostaviti kakovostne odnose z drugimi zaposlenimi. Ne moremo zaobiti dejstva, ki je poudarjeno v publikaciji NIJZ (z naslovom Skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu): »Delo je poleg osebnostnih dejavnikov in socialnega okolja eno izmed pomembnih področij vsakega posameznika, saj se skozi delo razvijamo in uresničujemo svoje potencialne, poleg tega pa na delovnem mestu preživimo velik del svojega življenja.« (Klanšček, 2017) Ob tem se nam porajajo zamisli, da lahko skupne dejavnosti v kolektivu prispevajo k izboljšanju našega duševnega in fizičnega zdravja ter so doprinos k motiviranosti in delovni uspešnosti. Delovno okolje je eden glavnih dejavnikov in virov posameznikovega vsakodnevnega počutja. V tem prispevku bomo orisali skupne aktivnosti v kolektivu, ki pripomorejo k pozitivnemu vplivu na dobro počutje zaposlenih. Zavedati se moramo, da so odnosi na delovnem mestu izjemno pomembni, saj sodelovanje in skupne aktivnosti vplivajo na naše psihično in fizično zdravje. Naš cilj je pokazati, kako lahko zaposleni izkoristimo skupne dejavnosti za izboljšanje počutja in zadovoljstva na delovnem mestu ter vodstvo spodbudijo k razmišljanju o tem, kako se lahko delovno okolje oblikuje tako, da bo krepilo rast in razvoj posameznika ter celotnega kolektiva.

Naše aktivnosti

Zvočna kopel za zaposlene: Gradnik sproščenega vzdušja

Ena od naših sodelavk je mojstrica zvočne kopeli in jo izvaja v svojem prostem času. Navdušila nas je in tako se je oblikovala pobuda o novi skupni aktivnosti za naš kolektiv.

Terapije z zvokom smo se udeležili že večkrat. Že na prvem srečanju nas je ta edinstvena izkušnja popeljala v stanje sproščenosti. Na zvočni kopeli vsak udeleženec dobi tisto, kar ga razbremeni. Tako je deležen globoke razbremenitve, umirjanja misli. »Zvok pojočih posod pomaga uravnovešati levo in desno možgansko polovico in človeka vodijo v zelo globoko stanje telesne, čustvene in mentalne sprostitve.« (Baloh, 2010)



Zvočna kopel v sproščenem vzdušju:

Kino popoldne in filmska vzgoja: Gradnik zabave in različnih pogledov

»Filmska vzgoja je bila v slovenske šole uvedena že zelo zgodaj, in sicer v 60. letih prejšnjega stoletja ... S pomočjo filmske vzgoje učenci urijo kritično presojanje in argumentiranje svojih misli.« (Košir, 2003) Učence učimo kritično vrednotiti in spremljati medije, sama poučujem tudi izbirne predmete vzgoja za medije. Z učenci obiskujemo kino v okviru izbirnih predmetov in kulturnih dni. Tako smo učitelji spremljevalci dobili idejo za novo skupno aktivnost. V našem kolektivu nas je namreč veliko, ki si v prostem času radi ogledamo kak film, zato je ta dejavnost našla prostor med nami. Ogled filma ne predstavlja samo miselne in ustvarjalne ter družabno socialne-dejavnosti, vendar pa za to v našem kolektivu vsekakor poskrbimo po koncu ogleda filma. Pogovorimo se o vtisih in odzivih ogledane vsebine. Podajamo svoja razmišljanja, refleksije, kritično motrimo družbene razmere in se ob tem zabavamo. Želimo si vzeti in najti čas, da si kak aktualen film ogledamo skupaj.

Izleti in pohodništvo: Gradnik sprostitev in izboljšanja počutja

Po besedah pisatelja Henryja Millerja: »Destinacija ni nikoli prostor, temveč nov način vidjenja stvari.« Izleti s kolektivom so odličen način za izboljšanje zdravja in splošnega počutja. Vsak začetek novega šolskega leta odpremo s kolektivnim izletom. Pot nas je vodila na vse konce Slovenije kot tudi v bližnje sosednje države. Na ta način vstopimo v novo šolsko leto bolj sproščeni, saj ga začnemo z aktivnostjo, ki zmanjšuje stres. Poleg tega skupni izleti spodbujajo boljše medsebojne odnose med sodelavci. Sodelavka Urška pravi: »Sproščujoče okolje in družba kolegov na izletih pomagata zmanjšati napetost pred novimi izzivi in izboljšati počutje. Skupni izleti spodbujajo timsko povezanost in krepijo sodelovanje, kar pozitivno vpliva na delovno okolje«. Naša druženja na pohodih in izletih povečujejo zadovoljstvo na delovnem mestu, kar ima pozitiven vpliv na mentalno zdravje zaposlenih. Druženje in izmenjava izkušenj na izletih spodbujata tudi duševno zdravje. Učiteljica Alenka meni: »Kolektivni izleti lahko pomagajo ljudem, da se sprostijo, pozabijo na vsakodnevne skrbi in se osredotočijo na pozitivne vidike življenja. S tem se zmanjšujejo občutki tesnobe in depresije«. Skupni izleti torej nudijo večplastne koristi za zdravje in počutje sodelavcev, kar jih dela neprecenljive za kolektivno dobro počutje in uspešnost.

Praznovanja in pikniki: Gradniki skupnosti in povezovanja

Praznovanja učiteljev na naši šoli so pomembni dogodki, ki krepijo povezanost v našem kolektivu in dodatno doprinejo k dobremu počutju na delovnem mestu. Med te dogodke štejemo praznovanja rojstnih dni, rojstva otrok, odhod v pokoj in druge pomembne obletnice. Praznovanja rojstnih dni so čas za sprostitev in povezovanje. Ko učitelji skupaj praznujejo rojstne dneve svojih kolegov, se krepijo naši medsebojni odnosi in se vzpostavi prijetno vzdušje. Praznovanja vključujejo pogostitev, skupinsko čestitko in čas za neformalne druženje, pogovore, včasih skupaj tudi zaplešemo. To ustvarja okolje, kjer se sodelavci bolje spoznavamo, kar lahko pozitivno vpliva na naše sodelovanje pri delu. Učiteljica Petra pove: »Sproščeno vzdušje na praznovanjih rojstnih dni spodbuja sporazumevanje in povezovanje, kar vodi k boljšemu skupinskemu delu.«

Praznovanja rojstva otroka so še posebej čustvena in pomembna. Ob tej priložnosti se kolegi veselijo skupaj s srečnim staršem in običajno pripravijo darila ali čestitke. Takšna dejanja solidarnosti poudarjajo podporo, ki jo učitelji nudijo drug drugemu v osebnih trenutkih. Prav tako krepijo občutek pripadnosti in medsebojnega zaupanja. Odhod v pokoj je eden izmed prelomnih trenutkov v življenju posameznika. Praznovanja ob tej priložnosti so priložnost za spoštovanje in zahvalo za dolgoletno predanost šoli in učencem. Običajno se pripravi posebna slovesnost, kjer se zahvalimo odhajajočemu učitelju za njegovo delo. Na tem mestu bi poudarila, kaj učitelji pridobimo od teh praznovanj. Vsekakor se poglobi občutek pripadnosti kolektivu. Učitelji začutimo, da smo del skupnosti, kjer so naši dosežki in osebni trenutki cenjeni. To lahko prispeva k večji motivaciji pri delu in izboljšanju delovnega okolja. Praznovanja pomagajo sprostiti stres in napetost, ki sta običajno prisotna v šolskem okolju. Ko se učitelji sprostimo in tudi malce zabavamo, se naša čustva uravnotežijo, kar lahko zmanjša občutke izgojenosti in poveča splošno dobro počutje. Takšna praznovanja izboljšujejo in krepijo medsebojne odnose med učitelji. Ob teh dogodkih se sprosti atmosfera, kjer se učitelji lažje odpremo drug drugemu. To pripomore k boljšemu razumevanju, sodelovanju in reševanju morebitnih konfliktov. Praznovanja učiteljev na osnovni šoli so ključni gradniki skupnosti in povezovanja. Poleg tega, da krepijo medsebojne odnose in dvigujejo duh v kolektivu, prispevajo tudi k boljšemu počutju in zadovoljstvu z delom. Kot je poudaril učitelj Rok: »Naša druženja dojemam kot neformalni team building šolskega aktivna, kjer lahko v sproščenem vzdušju še bolj spoznaš svoje sodelavce. Tu predvsem ciljам na odnose učiteljev razredne in predmetne stopnje, ki v šolskem času nimajo možnosti, morda tudi želje, izvedeti kaj več o sodelavcih, ki so na »drugem koncu šole«.

Pustovanja s skupinsko masko učiteljev: gradnik zabave

Že vrsto let se poleg učencev tudi učitelji na naši šoli napravimo v pustno šemo. Že pred leti se je porodila ideja, da bi imeli skupinsko masko, kot jo imajo učenci, ki sodelujejo na ljubljanskem Zmajevem karnevalu. Bili smo že čebelice, miške, letos pa slikarji. Učitelji skupaj najprej zbiramo ideje, katera pustna oprava bi bila udarna in s katero bi presenetili naše učence. Skupaj izdelujemo maske in kostume, se pri tem družimo in poglobljamo naše odnose. Na pustni torek na šoli vlada prešerno pustno razpoloženje, ki se prenese na vse na šoli. Šolo preplavijo maskare, zabava in smeh. Za učence razredne stopnje organiziramo šolski pustni karneval, katerega krasimo tudi maskare učitelji. Vsi, tako učenci kot učitelji, se nalezemo dobre volje in pustnega časa norčij. Ta čas rajanja, zabave in veselja osreči prav vse. Ni treba posebej poudarjati, kako tudi učitelji na ta dan pobegnemo vsakdanjih stresnim službenim tegobam. Pri tem se povežemo ne le drug z drugim, temveč tudi z učenci.

Učiteljica Neja pove: »Mene naša pustovanja ponesejo v otroštvo, obudim v sebi navihani duh in s tem navdušim tudi druge. Na ta način se s sodelavci povežemo, skupaj izbiramo ideje za pustne oprave. Organiziramo delavnico, na kateri izdelujemo masko in se še dodatno zblížamo.«



KDK-jevci kot pustne maske

Športne srede/Migi migi sreda: Gradnik vitalnosti in elastičnosti

V letošnjem šolskem letu je nekaj sodelavcev dobilo navdih za skupno športno udeleževanje. Vodstvo šole je ugodilo pobudi in dalo ob sredah v času sedme šolske ure na voljo šolsko telovadnico. Tako se učitelji sproščajo ob športnih dejavnostih, na primer med igranjem badmintona ali vadbi po postajah. Zdaj spomladi se morda skupaj odpravijo na tek. Dobesedno se udeležujejo, da uresničujejo slogan zdrav duh v zdravem telesu.

Učiteljica Urška: »Druženje s sodelavci mi prinaša boljše počutje. Prija mi tudi, da lahko z nekom delim svoje delovne vtise, saj prav sodelavci to najbolj razumejo.«

Knjižni klub: Gradniki sodelovanja in navdiha

Bralni klub učiteljev na naši šoli je dejavnost, ki vzpodbuja intelektualni razvoj in kolektivni duh med zaposlenimi. Ta aktivnost ima globok vpliv na delovno okolje, spodbuja izmenjavo idej in prispeva k boljšemu počutju kolektiva.

Prav je, da smo odrasli, vsekakor pa pedagoški delavci, zgled našim otrokom in seveda tudi učencem. Tako sem se odločila, da na naši šoli ponovno obudim tradicijo knjižnega kluba. Že pred leti smo tovrstno druženje vpeljali, a smo ga opustili zaradi pomanjkanja časa. Takrat se je kot priporočljivo čtivo na knjižni seznam umestila knjiga Garya Chapmana *Pet jezikov ljubezni*. Ta knjiga je postala priljubljena zaradi svojega edinstvenega pristopa k razumevanju in izražanju ljubezni. Osredotoča na idejo, da ljudje izražajo in sprejemajo ljubezen na pet različnih načinov. Teh pet jezikov ljubezni je: besede potrditve, čas z določeno osebo, pomoč pri nalogah, darila in telesna bližina. Avtor trdi, da imamo vsi prevladujoč jezik ljubezni in da je pomembno, da razumemo jezik ljubezni svojega partnerja ter ga izražamo na ta način. Knjiga je polna praktičnih nasvetov in primerjav, kako se različni jeziki ljubezni lahko manifestirajo v medosebnih odnosih.

Knjigo smo izbrali za šolski knjižni klub, saj jo priporočajo ne samo parom, terapevtom, ampak vsem, ki želijo izboljšati svoje medosebne odnose. Njena priljubljenost temelji na preprosti, a učinkoviti ideji, kako graditi bolj povezane in ljubeče odnose. To lahko prenesemo ne samo na partnerske odnose, ampak tudi na odnose v razredu in kolektivu.

Knjižničarka Marta: »Kot knjižničarka vsekakor spodbujam pogovore o prebranem, pa naj bo to med odmorom na kavici ali v bolj strukturirani obliki, četudi so naši bralni okusi različni in je morda branje določene knjige za koga tudi izziv, je to koristno za dušo in duha.« Ključ za iskanje ustreznih knjig so poučne, vzgojne, izobraževalne ali zgolj vsebine, ki vodijo k boljšemu razpoloženju. Pomanjkanje fizične vključenosti v bralni proces vodi k razpršeni pozornosti in slabšemu pomnjenju (Baron, 2015). Med branjem in brskanjem po različnih priporočljivih bralnih seznamih mi je tako pod roke prišla knjiga Michaela Cun-

ninghama Ure. To je roman, ki je doživel izjemen uspeh in je leta 1999 prejel Pulitzerjevo nagrado za literaturo. V središču romana je zgodba, ki se vrti in suče okoli treh žensk iz različnih obdobj in krajev. Njihovo življenje je povezano z romanom "Gospa Dalloway" Virginie Woolf. Te tri ženske so: Virginia Woolf, ki nastopi na začetku romana. Zgodba nas ponese v leto 1923, ko živi v Richmondu pri Londonu. Virginia se bori z lastnimi notranjimi demoni in poskuša napisati svoj roman "Gospa Dalloway." Druga akterka je Laura Brown, ki živi v letu 1949. Je gospodinja, ki ima moža in sina. V njeno življenje pride roman "Gospa Dalloway," ki vpliva na njeno razmišljanje o lastnem življenju in odnosih. Kot tretjo spoznamo Clarisso Vaughan iz sodobnega časa. Slednja pripravlja zabavo za prijatelja, ki je prejel nagrado za poezijo. Clarissa ima vzporedno vlogo z gospo Dalloway iz Woolfovega romana. V romanu se torej srečujemo s prepletom življenja teh treh žensk. Knjiga pogloblja in raziskuje teme, kot so čas, identiteta, odnosi in želja po svobodi. Michael Cunningham je z izjemno občutljivostjo ustvaril kompleksne karakterje in povezave med njimi. Roman je hkrati čustven in navdihujoč, saj nam bralcem ponuja globok vpogled v človeško dušo. Dotika se tudi teme homoseksualnosti, še posebej v modernem času skozi lik Clarisse Vaughan, ki je v razmerju z žensko, imenovano Sally. Identiteta in iskanje smisla v lastnem življenju sta pomembna vidika zgodbe. Pomembna plat romaneskne zgodbe sta tudi depresija in duševno zdravje: Virginia Woolf se bori z depresijo in duševnimi težavami, ki so ključen del njenega lika.

Roman obravnava tudi vprašanja duševnega zdravja in kako vpliva na posameznikove odnose in življenje. Prav ta segment knjige me je pritegnil kot pravšnji v navezavi z našo obravnavano tematiko. Branje romana je intelektualen izziv, ki zahteva premišljeno branje. Ponuja pa tudi možnost za razmišljanje o številnih temah, vključno s časom, identiteto, odnosi in umetnostjo. Vpetost človeka v ponavljanje dnevnih rutin in iskanje smisla v njih je obravnavana v zgodbi treh glavnih likov. Roman v svoji globini zajema številne plasti in aktualizira življenjske problematike. Bralcem nudi poglobljanje v različne interpretacije, refleksije in neusahljive razmisleke. Bralni klub učiteljev se redno sestaja, da razpravljamo o prebrani knjigi. Knjige si izberemo na začetku šolskega leta in nato sledimo urniku za branje. Po vsakem prebranem delu se srečamo, da izmenjamo svoje misli, refleksije, spoznanja in analiziramo vse vidike knjige. Aktualiziramo ju tudi z življenjskimi situacijami in izkušnjami. Proces debatiranja je strukturiran, a hkrati odprt za spontane razgovore, ki se razvijejo iz strasti do branja. Učitelji si izmenjujemo misli o značajih likov, zapletih, sporočilih in slogu avtorja. Vtisi učiteljice Alenke: »Bralni klub nam omogoča, da se izognemo rutini šolskega dela in se poglobimo v svet literature. Debata nam pomaga razširiti svoja obzorja in bolje razumeti različne vidike knjige, kar nam pomaga tudi pri poučevanju.« Njeni vtisi jasno poudarjajo, kako bralni klub bogati učiteljevo razumevanje literature in izboljšuje naše pedagoške pristope.

Poleg izboljšanja razumevanja knjig bralni klub učiteljem prinaša tudi kolektivne koristi. Postanemo bolj povezani in razvijamo močen občutek skupnosti. Kot pravi učiteljica Ana: »Bralni klub nas poveže na drugačen način. Postanemo boljši poslušalci in boljši sodelavci.« Ta občutek povezanosti je ključen za dobro počutje učiteljskega kolektiva.

Da bi še izboljšali to aktivnost, bi lahko razmislili o vključevanju strokovnjakov na področju literature, ki bi lahko predstavili bolj kompleksne vidike knjig in razširili obzorja učiteljev. Poleg tega bi lahko organizirali literarne večere za starše in učence, kjer bi učitelji delili svoje bralne izkušnje, s čimer bi naša šola postala središče literarne kulture Štepanjskega naselja.

Kot učiteljica slovenščine si upam trditi, da bralni klub učiteljev na naši šoli prinaša številne koristi, ne samo za posamezne učitelje, temveč tudi za celoten kolektiv in šolsko skupnost. Skozi razpravo o knjigah izboljšujemo svoje razumevanje literature, krepimo medsebojne odnose ter spodbujamo kulturo branja med učenci. Zaključila bi z besedami Marka Hadzona: »Branje je kot pogovor. Vse knjige govorijo. Vendar zna dobra knjiga tudi prisluhniti.« Bralni klub učiteljev uresničuje ta koncept in zagotavlja trajen vir navdiha in izobraževanja.

Zaključek

»Promocija zdravja na delovnem mestu je dolgoročna aktivnost, ki za uspešno izvajanje zahteva sodelovanje predstavnikov delavcev, ki so lahko tudi pobudniki in motor pozitivnih sprememb pri zdravju in počutju zaposlenih.« (Podjed in Željeznov Seničar, 2016)

Besede gospe ravnateljice naše šole gospe Nine Grum: »Kot ravnateljica šole se zavedam pomena skupnih aktivnosti in skrbi za dobro počutje zaposlenih, ki je ključno za uspešno delovanje in ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja. Pozdravljam vse dejavnosti, ki krepijo medsebojne odnose in spodbujajo sodelovanje, saj verjamem, da le tako lahko dosežemo optimalne rezultate in rast naše skupnosti. Skupaj gradimo trdne temelje za prihodnost, ki temeljijo na spoštovanju, medsebojnem razumevanju in podpori. Skupaj zmoremo več in ustvarjamo boljše.«

Bistvo naših skupnih aktivnosti na Osnovni šoli Karla Destovnika - Kajuha je gradnja trdnih odnosov med zaposlenimi in skrb za duševno ter fizično zdravje. Da bi še bolj poglobili naše medsebojne odnose, smo oblikovali aktivnosti, ki koristijo ne le posameznikom, temveč celotnemu kolektivu. Naše dejavnosti, kot so zvočne kopeli, kino popoldnevi, izleti in pohodništvo, praznovanja ter knjižni klub, so postale ključni gradniki naše skupnosti. Sodelovanje in medsebojna podpora med zaposlenimi so ključni za dobro počutje na delovnem mestu in posledično za boljše delovne rezultate. Pomembno je, da si vzamemo čas za skupne aktivnosti, ki nas povezujejo in bogatijo naša življenja tako na profesionalnem kot osebnem nivoju.

Literatura

- Baloh, B. (20. 8. 2010). Gongi res zdravijo? Vizita.si. <https://vizita.si/bilke/gongi-res-zdravijo.html>
- Baron N. S. (2015). Words onscreen: The fate of reading in a digital world. Oxford University Press.
- Košir M. (2003). Surovi čas medijev. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 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
- 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>

VLOGA VODSTVA PRI PROMOCIJI ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: V medijih pogosto zasledimo novice, da v šolstvu primanjkuje učiteljev. Poleg dodatnih delovnih zadolžitve, ki jih sprejemajo, se šole spopadajo še s prostorsko stisko. Velikokrat so učitelji tisti, ki odstopijo svoje prostore za potrebo pouka. Trenutna situacija načenja duševno in telesno zdravje zaposlenih. Delodajalec lahko k lažšanju težav pristopi z aktivnim programom promocije zdravja. V promocijo zdravja je potrebno vključiti več zaposlenih, saj le oni dobro poznajo težave, ki jih delovno mesto prinaša. V članku želim na primeru OŠ Miroslava Vilharja Postojna predstaviti, kako smo pristopili k promociji zdravja na delovnem mestu in kakšne učinke pričakujemo.

Ključne besede: učitelji, telesno in duševno zdravje, promocija zdravja, delovno mesto, vodstvo

THE ROLE OF MANAGEMENT IN PROMOTING HEALTH IN WORKSPACE

Abstract: We often read or hear in the media there are not enough teachers in our schools. Besides the additional work tasks they have to accept, schools are dealing with space problems as well. It is usually the teachers who give up their teachers' lounges, which are then turned into classrooms. The current situation is affecting the physical and mental health of employees. The employer can address these problems by introducing an active health promotion programme. Employees have to participate in its making, since they are the only ones who are well familiar with the kind of problems they are dealing with. In my case study of Miroslav Vilhar Primary School I wish to present our approach to health promotion in our workspace and its expected results.

Key words: teachers, physical and mental health, health promotion, workspace, management

1 Opredelitev promocije zdravja na delovnem mestu in njeni učinki

Dobro telesno in duševno zdravje je eden glavnih pogojev za uspešno življenje in delo tako za posameznika kot za delovno organizacijo. V 3. členu Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) je promocija zdravja opredeljena kot sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja delavcev. Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu in vključuje izboljšanje organizacije dela, delovnega okolja, skrb za zdravje zaposlenih, spodbujanje delavcev za udeležbo pri zdravih aktivnostih in spodbujanje osebnostnega razvoja. (Podjed in drugi, 2014:7) Učinke aktivne politike promocije zdravja na delovnem mestu lahko zaznamo na več področjih. Vlaganje v promocijo zdravja na delovnem mestu zagotovo prispeva k bolj zdravemu načinu življenja zaposlenih, boljšim medsebojnim odnosom na delovnem mestu, poveča motivacijo in predanost delu kar vpliva tudi na javno podobo organizacije, olajša organizacijo dela, zmanjša odsotnost delavcev na delovnem mestu kar tudi organizaciji predstavlja tudi nižje stroške poslovanja, manj je menjav zaposlitev kar vpliva na kakovost dela.

2 Vloga vodstva

Delodajalca ZVZD-1 zavezuje, da:

- zagotavlja varnost in zdravje delavcev pri delu in v ta namen izvaja ukrepe, ki so potrebni za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev in drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu (5. člen) in
- načrtuje in izvaja promocijo zdravja na delovnem mestu (6. člen) ter zanjo zagotavlja potrebna sredstva in način spremljanja njenega izvajanja (32. člen).

Preden se odgovorna oseba loti priprave načrta, mora ugotoviti kakšno je stanje na področju zdravja in dobrega počutja zaposlenih in katere aktivnosti je organizacija že izvajala na tem področju. Pri pripravi načrta in ukrepov na področju promocije zdravja so delavci oziroma njihovi predstavniki tisti, s katerimi naj bi se delodajalec posvetoval, saj sam nima popolnega

uvida v njihovo delo in ne pozna njihovih potreb. Delodajalec mora tudi spodbujati aktivno vključenost delavcev v načrtovanje in izvajanje promocije zdravja predvsem pa biti zavezan uresničevanju programa in delavcem nuditi dober zgled.

Način vodenja tudi zelo pomembno vpliva na vzdušje, odnose, organizacijsko kulturo in vedenje v organizaciji. Pomembno je, da se zaposleni počutijo spoštovane in opažene ter da lahko zadovoljujejo različne potrebe, ki so, ob dobrem vodenju, v določenem delu skladne s potrebami organizacije. Tak način vodenja zagotavlja zaposlenim občutek varnosti in priпадnosti, kar odločilno vpliva na dobro počutje in zdravje zaposlenih. (GZS, 2014)

2.1 Vloga ravnatelja v šolskem prostoru

V šolskem prostoru igra pri zagotavljanju zdravega in spodbudnega delovnega okolja glavno vlogo ravnatelj. Kakšna pa je njegova vloga?

Šola je še kako živ organizem, kjer se prisotnost oziroma neprisotnost ravnatelja močno čuti tako med zaposlenimi kot 'uporabniki storitev', se pravi učenci. Ena glavnih prednostnih nalog, ki si jih lahko postavi, je skrb za kolektiv, kar se posledično odraža tudi na učencih. S svojo prisotnostjo na aktivih in sestankih podpornega osebja daje veljavo in potrditev delu vsakega posameznika. Že z redno prisotnostjo v skupnih prostorih, neformalnim klepetom z zaposlenimi, rednim obveščanjem zaposlenih o dogajanju v šoli in seznanjanju z novostmi na področju izobraževanja, podporo in spremljanju dela v projektih, lahko pozitivno vpliva na dvig motivacije in dobrega počutja med zaposlenimi. Dejavnosti, ki zadevajo skrb za zaposlene, morajo biti definirane in zapisane v letni delovni načrt šole, od sestankov aktivov, kolegijev, sej do skupnih izobraževanj, hospitacij in letnih razgovorov z zaposlenimi.

Za dobro počutje na delovnem mestu pa je pomembno delavcem zaupati in jim v celoti prepustiti določene naloge. Zaposleni, katerega predlogi so slišani in upoštevani, pozitivno prispeva k dvigu dobre klime na delovnem mestu.

3 Promocija zdravja na OŠ Miroslava Vilharja Postojna

3.1 Opredelitev problema

Na OŠ Miroslava Vilharja Postojna se je septembra 2022 v celoti zamenjalo vodstvo šole. Septembra je delo nastopil ravnatelj, oktobra se mu je pridružila prva pomočnica, januarja naslednje leto pa tudi druga pomočnica ravnatelja, tako da je do vzpostavitve celotnega vodstva šole minilo kar nekaj mesecev. Kot številne šole po Sloveniji smo najprej trčili ob kadrovske težave, saj določenih kadrov na šoli nismo imeli. To je pomenilo, da so delo manjkajočih kadrov zapolnjevali učitelji, ki so poleg svojega rednega dela prevzemali nadomeščanja in pouk predmetov, za katere smo imeli kadrovske težave. Druga težava, s katero se naša šola sooča, je tudi prostorska stiska. Število učencev se na vseh programih povečuje, še posebej izstopa prilagojeni program nižjega izobrazbenega standarda, kjer prihaja do sprememb v številu učencev tudi med letom in kaj hitro se oblikuje oddelek več. Tretja težava pa je bila, da nihče izmed treh članov vodstva ni bil del kolektiva šole, zato je bilo potrebno postopoma pridobivati informacije od prejšnjega vodstva in ostalih zaposlenih.

Pričakovanja od novega vodstva so bila za vsakega posameznika različna. Nekateri spremembe sprejmejo kot izziv, kot stalnico v življenju, drugi pa so do njih zadržani. Zaradi pomanjkanja učiteljev so bili nekateri zaposleni preobremenjeni z nadomeščanji, zaradi prostorske stiske pa je bil zaposlenim odvzet tudi prostor, kjer naj bi se družili, si izmenjevali ideje, se pogovorili o težavah in se umaknili od vrveža na hodnikih.

Zato smo si v preostanku šolskega leta 2022/ 2023 za prednostno nalogo postavili nadaljevanje dobrih praks za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki jo je uspešno postavilo in vpeljalo prejšnje vodstvo šole, organizacijo izobraževanj za osebno rast, oblikovanje skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu ter čim hitrejšo vzpostavitev zbornice.

3.2 Kako skrbimo za zaposlene?

3.2.1 Povezovanje in sodelovanje

V šolskem letu 2023/2024 smo oblikovali skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki bi s svojimi predlogi in delovanjem prispevala k boljšemu počutju na delovnem mestu. Skupina se sestaja po potrebi glede na načrt dela, ki smo ga sprejeli ob začetku šolskega leta in predstavili sodelavcem. Vodilo tima je ponuditi različne aktivnosti, ki bi vzbudile interes pri sodelavcih. Vse načrtovane dejavnosti se bile izpeljane, ker sodelavcev niso zanimale. Opažamo namreč, da zainteresiranost zaposlenih za neko dejavnost drastično upade, če ni obvezna kot del individualnega letnega delovnega načrta. Sodelavci se v prostem času družijo glede na interes, vendar svojega prostega časa niso pripravljeni nameniti organizirani dejavnosti pri kateri ne dobijo nič v zameno.

3.2.2 Skrb za zdravje zaposlenih

Zdravje je najpomembnejša vrednota današnje družbe, ne samo telesno zdravje, v našem poklicu še posebej izstopa duševno zdravje. Učiteljev po vsej Sloveniji primanjkuje, kar posledično pomeni, da vse več zadolžitev sprejemajo učitelji, ki še vztrajajo v svojem poslanstvu, kar lahko privede do preobremenjenosti posameznika na delovnem mestu. Generacije, ki vstopajo skozi šolska vrata, predstavljajo vedno večji izziv pri poučevanju, tu so še starši s svojimi pričakovanji. Poklic v družbi ni tako cenjen kot v preteklosti. Posamezniki se na izzive časa in družbe različno odzivamo. Pri marsikomu stres, ki ga ti dejavniki sprožajo, predstavlja izziv, če je obvladljiv. Po drugi strani negativne, dlje časa trajajoče, premočne, preveč številčne ali preveč zgoščene stresne situacije onemogočajo produktivno, učinkovito delo. Imajo škodljiv vpliv na več področij posameznikovega delovanja tudi telesnega. (Bajt, 2017:32) Na šoli smo v lanskem šolskem letu z namenom prepoznavanja stresa in preventive organizirali predavanje z delavnico ge. Mirjane Jelanič z naslovom (O)hranimo telesno in duševno zdravje. Njena izkušnja in pričevanje se je marsikoga dotaknilo in je tudi sam prepoznal znake, ki vodijo v izgorelost.

Sklop dejavnosti na področju spopadanja s stresom smo okrepili z delavnicami čuječnosti, ki jih je vodila sodelavka. Vadba čuječnosti, osredotočenega zavedanja ali zavestna pozornost lahko pomembno prispeva k spoprijemanju s stresom na delovnem mestu in k osebni rasti nasploh. Ključno je osredotočanje na sedanji trenutek, saj se življenje dogaja samo v sedanjem trenutku (in ne v preteklem ali prihodnjem). Pozornost posvečamo odnosu do samega sebe (psihološko, čustveno, telesno), odnosu do oseb okoli sebe (kaj sporočamo o sebi, odnos do drugih), odnosu do dela (kaj mi delo pomeni, moje vrednote). (Bajt in drugi, 2015: 74) Zanimanje za delavnice je bilo veliko, saj se jih je udeležilo 50 zaposlenih. Pridobljeno znanje in izkušnje so uporabili pri delu na sebi in delu z učenci. Sodelavka je vzpostavila oglasno desko, kamor so udeleženci delavnic poročali o implementaciji čuječnosti v pouk in si med seboj izmenjali zamisli in izkušnje. Naša šola poleg rednega programa izvaja tudi prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom in posebni program vzgoje in izobraževanja, kjer se zaposleni, učitelji, spremljevalci in varuhi, pri svojem delu srečujejo z drugačnimi izzivi. Pojavila se je potreba po interviziji, kjer bi v varnem okolju predelali vprašanja in dileme, s katerimi se srečujejo, si izmenjali ideje in nasvete. Intervizijo sta vodila sodelavca in je bila v skupini izredno dobro sprejeta. Žal je v letošnjem šolskem letu zaradi preobilice delovnih zadolžitev ne izvajata in v pogovoru z zaposlenimi je čutiti, da jim ta oblika podpore primanjkuje. V začetku šolskega leta smo za vse zaposlene, tako strokovne kot tehnične delavce, organizirali teambuilding popoldne s Petro Majdič in njenimi animatorji. Sodelavci smo dobili priložnost, da se preizkusimo v različnih nalogah, ki so od nas terjale zavezanost k njihovi izpolnitvi.

Skrb za telesno zdravje zaposlenih je prevzela sodelavka športnica, ki že vrsto let organizira aktiven zimski oddih na Rogli. Zaposlenim so na voljo številne športne dejavnosti, ki jih Rogla in Zreče ponujata v zimskem času, tek na smučeh, pohodi, plavanje in, nenazadnje,

šola smučanja z inštruktorjem smučanja.

V letošnjem šolskem letu nam je uspelo zagotoviti tudi dnevni topel napitek za zaposlene in torkove sadne malice.

3. 2. 3 Strokovna podpora zaposlenim

Pri svojem poklicu se učitelji pogosto znajdemo v situacijah, ko potrebujemo nasvet, mogoče potrditev, da smo ravnali prav. Pomembno je, da so takrat vrata vodstva odprta in se s težavo lahko obrnejo na ravnatelja ali pomočnika. Poklic učitelja pa je prežet tudi s številnimi pastmi pravne narave. Zato se nam v vodstvu zdi pomembno organizirati predavanja s strokovnimi vsebinami. V šolskem letu 2023/2024 smo kot predavateljico povabili dr. Nino Ano Jäger, pravnico, ki se ukvarja s pravno problematiko in mediacijo na področju vzgoje in izobraževanja. S predavanjem Pravne pasti odgovornosti strokovnih in svetovalnih delavcev v osnovni šoli je odstrla marsikatero dilemo, s katero se dnevno srečujemo pri delu z učenci in v komunikaciji z njihovimi starši. V začetku letošnjega šolskega leta smo pripravili tudi seminar Preverjanje in ocenjevanje znanja v organizaciji Zavoda za šolstvo RS. S podobnimi izobraževanji želimo vse strokovne delavce opolnomočiti za spopadanje s težavami, ki nastanejo na področju spoštovanja zakonodaje.

3. 2. 4 Strokovna rast zaposlenih

Vodstvo zaposlene spodbuja pri projektih, ki spodbujajo njihovo profesionalno rast. Tako so že drugo leto nekateri vključeni v projekt Gozdna pedagogika, v katerem sodelujejo štiri sodelavke. V letošnjem šolskem letu pa smo se vključili v razvojno nalogo Vključujoča šola v kateri sodeluje osem strokovnih delavk, ki bodo v naslednjem letu širile svoja znanja na ostale sodelavce. Zaposleni sodelujejo v različnih projektih kot so Sobivanje, Naša mala knjižnica, Veliki in mali prijatelj, Vrednote.

3. 2. 5 Učitelj učitelju

OŠ Miroslava Vilharja Postojna je dokaj velika šola s skoraj 130 zaposlenimi, od tega je 90 učiteljev, ki zaradi prostorske stiske svoje delo opravljajo na različnih lokacijah. Povezati se poskušamo tudi preko delavnic, ki jih sodelavci organizirajo za sodelavce in se tako poleg izobraževanja tudi neformalno družijo. Takšna oblika izobraževanja je na šoli še v povojih. Poleg delavnic čuječnosti smo v tem sklopu organizirali tečaj italijanščine in delavnico kvačkanja.

Knjižnica pa vabi ne le učence, ampak tudi zaposlene. V šolskem letu 2022/ 2023 je knjižničarka organizirala bralno značko za zaposlene. Zaposleni so prebrali 5 knjig iz različnih kategorij, cicibani, pionirji, poezija... Nagrada za opravljeno bralno značko je bilo literarno dopoldne s pesnikom, publicistom in prevajalcem Milanom Šeljem. Bralna značka se je med zaposlenimi dobro usidrala in se uspešno nadaljuje tudi v tem šolskem letu. Spodbuja branje, sproščanje ob branju, kakor tudi druženje med zaposlenimi.

3. 2. 6 Neformalna druženja

Da ni vse le delo in se je včasih potrebno tudi sprostiti, smo v mandatu sedanjega vodstva organizirali tudi neformalni novoletni večerji, strokovni izlet v Prekmurje, ravnokar pa načrtujemo večdnevna strokovna izleta na Malto in Dolenjsko v poletnih mesecih.

3. 2. 7 Bralna značka za zaposlene

Šolska knjižnica pa vabi ne le učence, ampak tudi zaposlene. V šolskem letu 2022/2023 je knjižničarka organizirala bralno značko za zaposlene. Prebrali so pet knjig, po eno iz različnih kategorij: cicibani, pionirji, mladinska literatura, revije, poezija, strokovna literatura ... Nagrada za opravljeno bralno značko je bila čajanka s pesnikom, publicistom in prevajalcem Milanom Šeljem. Bralna značka se je med zaposlenimi dobro usidrala in se uspešno nadaljuje tudi v letošnjem šolskem letu. Spodbuja branje, sproščanje ob branju, in tudi druženje med zaposlenimi.

3.2.8 Prostor

Z zavedanjem, kako pomembno je imeti prostor kamor se umakneš na klepet ali kratek od-dih smo v vodstvu uspeli pridobiti prostore na drugih lokacijah, kamor smo umaknili pouk učencev in učiteljem 'vrnili' zbornico, ki je pomemben prostor druženja in pretakanja idej ter informacij.

4 Zaključek

Delodajalec je z zakonom zavezan vzpostaviti program promocije zdravja na delovnem mestu. Z izvajanjem dejavnosti, ki promovirajo zdravje in dobro počutje, pridobimo vsi, delodajalec in zaposleni. Slovenija je v Evropski uniji v samem vrhu po absentizmu in zavezanost promociji zdravja lahko pozitivno vpliva na manj odsotnosti, ter prispeva k boljšemu zdravju in počutju zaposlenih. Na naši šoli program vsako leto nadgrajujemo, saj je po nekaterih podatkih potrebnih od tri do pet let, da bi lahko prepoznali njegove učinke. Ponuditi skušamo različne aktivnosti, v katerih bi se lahko našel vsak posameznik. Nekatere so boljše, druge slabše obiskane. V pogovorih z zaposlenimi smo ugotovili, da je neformalno druženje pomembno. Žal so sredstva, namenjena promociji zdravja, skopa in od zaposlene-ga zahtevajo njegov finančni vložek. V vodstvu se trudimo ta vložek zmanjšati, kar ni vedno mogoče. V prihodnje želimo vzpostaviti tudi ustrezno evalvacijo programa, ki ga ponujamo.

Literatura

- Bajt, M., Jeriček Klanšek, H., Britovšek, K., 2015: Duševno zdravje na delovnem mestu, <https://niz.si/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu/> (Dostop: 15. 2. 2024)
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu, ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11; <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537> (Dostop: 1. 3. 2024)
- Podjed, K., Bilban, M. in drugi, 2014: Priročnik promocije zdravja, <https://www.produktivnost.si/wp-content/uploads/2016/09/Priro%C4%8Dnik-promocije-zdravja-pri-delu-november-2014.pdf> (Dostop: 20. 2. 2024)
- Podjed, K., 2014: Proaktivni pristop k promociji zdravja na delovnem mestu, <https://www.produktivnost.si/wp-content/uploads/2014/09/Proaktivni-pristop-k-promociji-zdravja-na-delovnem-mestu-Ekonomska-demokracija-avg-2014.pdf> (Dostop: 15. 2. 2024)
- 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 (Dostop: 1. 3. 2024)
- Gospodarska zbornica Slovenije, 2016: Smernice za promotorje- vodstvene in vodilne delavce, https://www.gzs.si/Portals/176/Prionke/Smernice%20za%20promotorje_v2.pdf (Dostop: 20. 2. 2024)

KOMUNIKACIJA, KOMPETENCA, KI JE ODGOVORNA ZA POČUTJE NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Vsi smo dnevno vpeti v različne vrste komunikacije, a morda smo na tem področju premalo izobraženi, opolnomočeni. V večini menimo, da vemo o komunikaciji dovolj in da je zadosti, če počakamo, da sogovornik neha govoriti, šele nato pričnemo govoriti sami. Pa je to res dovolj? Se zavedamo, da lahko s komunikacijo naredimo odnose na delovnem mestu slabe, dobre ali pa odlične? Presenetljivo je, da lahko z ustrezno komunikacijo preprečimo marsikatero slabo voljo, marsikakšno nezaupanje in seveda tudi rešimo konflikt, če do le-tega pride. V članku se bom dotaknil tako verbalne kot neverbalne komunikacije ter podal nekaj predlogov kako lahko postanemo boljši govorec in boljši slušatelj in s tem pomembno vplivamo na lastno počutje ter počutje drugih.

Ključne besede: Komunikacija, pomen komunikacije, verbalna in neverbalna komunikacija

COMMUNICATION, A COMPETENCE THAT IS RESPONSIBLE FOR WELL-BEING AT THE WORKPLACE

Abstract: We are all involved in various types of communication on a daily basis, but perhaps we are not educated and empowered enough in this area. Most of us believe that we know enough about communication and that it is enough if we wait for the person we are speaking with to stop talking and start talking ourselves afterward. But is that really enough? Are we aware that communication can affect whether workplace relationships are bad, good, or great? It is surprising that with proper communication, we can prevent a lot of bad moods, and a lot of mistrust and, of course, resolve a conflict if it does arise. In the article, I will address both verbal and non-verbal communication and give some suggestions on how to become a better speaker and a better listener and thereby have a significant impact on our well-being and the well-being of others.

Key words: Communication, meaning of communication, verbal and non-verbal communication

Uvod

Del organizacijske klime na delovnem mestu je tudi medsebojna komunikacija med vsemi zaposlenimi in ostalimi s katerim prihajamo v stik. Zadovoljstvo s komuniciranjem pri delu zagotovo vpliva tudi na počutje na delovnem mestu ter posledično na zdravstveno stanje zaposlenih. Vsi smo od rojstva pa vse do smrti vpeti v komunikacijo a o tako pomembnem in stalnem segmentu našega življenja, nismo deležni izobraževanja, tečajev ali ozaveščanja.

1 Komunikacija

Komuniciranje je proces oddajanja, prenosa in zaznavanja vzajemno sprejetih simbolov. Sprejetost simbolov v skupini pomeni enako razumevanje simbola pri vsakem udeležencu komuniciranja. Pojem "komunicirati" je zelo širok, saj zajema številne, med seboj zelo različne pojave oblike komuniciranja: od običajnega vsakodnevnega pogovora med ljudmi, do izmenjave podatkov med napravami« (Ferjan, 2017, str. 7). Lamovec (1991, str. 33) meni, da je medosebna komunikacija »proces, v katerem vsi udeleženci sprejemajo, pošiljajo in interpretirajo sporočila oziroma znake, ki so nosilci določenega pomena.«

»Uspešna in učinkovita komunikacija je veliko več kot samo sporočanje in poslušanje, je kakovosten dialog dveh ali več enakovrednih posameznikov, ki odprto izmenjujejo svoje misli, poglede, čustva, občutke in svojo energijo. Njihov dialog je dvosmeren. Izmenjujejo se v vlogi sporočevalca in poslušalca.« (Lapornik, 2017, str. 5). V naših življenjih predstavlja komuniciranje najpomembnejšo vlogo, saj z njim gradimo odnose, sodelovanja, sočustvovanja, socialno življenje... Vsak človek ima bolj ali manj razvite komunikacijske spretnosti, sposobnosti in znanja. Od teh je odvisno, kako vodimo svoje življenje, kako doživljamo in osmišljamo svoje bivanje, kako razvijamo odnose, kako smo ustvarjalni in produktivni. Z ljudmi, ki nas obkrožajo imamo različne socialne, delovne in čustvene stike oziroma odnose (Ule, 2009, str. 12). Komuniciranje je uspešno, kadar oseba, s katero ko-

municiramo, sprejme naše sporočilo, ga razume, si ga zapomni in kar je najvažnejše, se nanj primerno odzove. Če naše sporočilo ni uspešno, prihaja do motenj v komuniciranju. Motnje so filtriranje in izkrivljanje sporočila, do česar lahko pride v njegovem prenašanju od pošiljatelja do prejemnika. Tako sporočilo pomeni, da prejemnik prejme napačno informacijo (Šegan, 2007).

2 Kaj lahko naredimo sami, za izboljšanje komunikacije

Zaposlen sem v šoli. Dnevno prihajam v stik s sodelavci, učenci in starši. Za uspešnejšo komunikacijo in posledično boljše počutje na delovnem mestu sem moral spoznati, ozavestiti in prevzeti nekatera znanja o komunikaciji in komunikacijske spretnosti. Kakovostna komunikacija v vzgojno-izobraževalnem zavodu je pglavlatna za ohranjanje »pedagoškega poleta« pri strokovnih delavcih, za pozitivno motivacijo učencev ter naklonjenost staršev. Komunikacija tudi določa organizacijsko kulturo v zavodu. V vzgojno-izobraževalnem procesu moramo biti do sočloveka korektni, strpni, iskreni, potrpežljivi in se izogibati kritiziranju, obsojanju, pridiganju ipd. (Ažman, 2015, str. 71–73). Eden od pogojev za vzpostavlanje uspešnih medosebnih odnosov je vsekakor recipročnost, ki pomeni medsebojno vplivanje, povezanost in odvisnost. Vedenje ene osebe določa vedenje drugih in obratno. Sodobna pedagogika v svojem pristopu do izobraževanja poudarja ciklično stimuliranje, komunikacija mora biti krožna, ne linearna, kot pravi tradicionalna pedagogika. Učitelji si lahko zavestno zadajo cilje, naloge, metode in jih opravljajo, a kako se bodo zgodile konkretne situacije, je veliko odvisno od nezavednih procesov (Bratanić, 1990, str. 32–33).

Na komunikacijo in medsebojne odnose vpliva več različnih dejavnikov. Komunikacija je odvisna od okolja v katerem se nahajamo. V nekaterih okoljih vlada sproščeno, prijetno, odprto vzdušje, v drugih pa je komunikacija zaprta in toga. Učitelji bi za dobro komunikacijo in posledično uspešno sporazumevanje v šolskem okolju morali poznati spretnosti in lastnosti dobrega komuniciranja ter elemente uspešnega sporazumevanja:

Bistvenega pomena pri komunikaciji je tekoč razgovor. Potrebno je, da oba sogovornika izrazita svoje želje in si zaupata. Govorica telesa je pomembnejši način sporočanja, saj odraža to, kar dejansko mislimo, in se je enostavno ne da prikriti. Očesni stik med sogovornikoma ustvari povezavo in izraža našo odprtost in pripravljenost na sodelovanje. Sogovornika moramo aktivno poslušati, kar pomeni, da se poskušamo vživeti v njegov položaj, doživljanje, da smo prisotni in da se trudimo v celoti sprejeti njegovo sporočilo (Majcen, 2001, str. 170–176). Za uspešno komunikacijo je potrebna empatija – sposobnost vživljanja v druge, kar zahteva popolno usmerjenost v sogovornika. V komunikacijski klimi, kjer vladajo odkritost, zaupanje in spoštovanje, lahko sogovornik sproščeno spregovori o svojih čustvih (Majcen, 2001, str. 176–186). Medosebna komunikacija lahko poteka na več različnih načinov in o njej v našem vsakdanu sploh ne razmišljamo ter ji ne posvečamo pozornosti, saj se nam zdi nekako samoumevna. Vsi udeleženci komunikacije si želimo biti razumljeni, zato je razumevanje ključnega pomena za iskreno in učinkovito komunikacijo. Pri reševanju raznih konfliktov je bistveno to, da jih rešujemo sproti, enega za drugim, z dialogom, ki vodi k rešitvi problema, brez obtoževanj in zmerjanj (Youngs, 2001, str. 60–66). V spodbudni, odkrito sodelovalni klimi se obnašamo spontano, težave opisujemo, jih rešujemo, si medsebojno zaupamo in sodelujemo ter s sogovornikom ravnamo empatično in enakovredno (Brajša, 1993, str. 87). Da pride do izboljšanja komunikacije med zaposlenimi, je potrebno zavestno vlagati lasten čas in trud v izobraževanje, ozaveščanje in vaje. Z rednim prakticiranjem spodaj navedenih strategij je mogoče izboljšati kvaliteto odnosov in posledično postane delovni prostor produktivnejši ter pozitivnejši. Za boljšo in učinkovitejšo komunikacijo prebiram literaturo o komunikaciji ter se udeležujem izobraževanj o komunikaciji. V svojo komunikacijo sem začel bolj zavestno vnašati:

- Aktivno poslušanje, kar pomeni, da sem prisoten, gledam sogovornika v oči, ga ne prekinjam oziroma kadar potrebujem dodatne informacije za razumevanje povedanega prosim za dodatno razlago ali postavim vprašanje: Sem pravilno razumel in ponovim besedilo sogo-

vornika. Tako se izognem napačni interpretaciji povedanega. Menim, da na ta način izkažem sogovorniku spoštovanje.

- V dialogu se poskušam čimbolj jasno in precizno izražati, med pogovorom skušam preveriti ali je sporočilo razumljeno oziroma ali ima sogovornik še kakšno vprašanje.

- Biti empatičen je ključ do spostavitve zaupanja. Ko poskušam razumeti občutke in stališča sogovornika gradim zaupanje in krepim medčloveške odnose. S tem, ko stopim v čevlje sogovornika, lažje razumem njegovo ravnanje, mišljenje, prepričanje.

- Včasih sem se izogibal prejemanju povratnih informacij, sploh tistih manj pozitivnih. Z ozaveščanjem, da so povratne informacije zelo pomembne za lastno učenje in osebnostno rast je postala komunikacija na delovnem mestu boljša, posledično pa seveda tudi moje lastno počutje.

- Zavedanje, da različne situacije in različni ljudje potrebujejo različne stile komunikacije je bilo zasidrano v meni že kar nekaj časa a stopiti iz cone udobja in te različne stile prepoznati je bilo zelo zahtevno opravilo. Zagotovo me na tej točki čaka še dosti dela in vaje a resnično se trudim, da stil komunikacije prilagodim tako kontekstu besedila kot sogovorniku.

Zaposleni v šoli komuniciramo s sodelavci, učenci, starši, zunanjimi sodelavci in strokovnjaki. Pomembno je, da za vsako populacijo prilagodimo način komunikacije.

3 Komunikacija med učitelji

Komunikacija med zaposlenimi je pomembna za ustvarjanje učinkovitega, spodbudnega in pozitivnega delovnega okolja. Vsa komunikacija na delovnem mestu naj bi temeljila na jasnem izražanju, aktivnem poslušanju ter empatiji. Obstaja več vrst komunikacije, ki jih je mogoče uporabiti v šolskem sistemu. V šoli uporabljamo :

- Formalno komuniciranje se odvija znotraj šole službenih sestankih, preko elektronske pošte, na individualnih pogovorih o problematiki dela. Pomembno je, da smo v pogovoru jasni, profesionalni, razumljivi.

- Neformalno komunikacijo, ki se prav tako odvija v šoli ampak je vezana na pogovore med odmori, na malici, družabnih srečanjih. Z neformalnimi pogovori in druženji močno vplivamo na povezanost zaposlenih, na pozitivno organizacijsko klimo v šoli in posledično na boljše zdravje in počutje na delovnem mestu. Menim, da je neformalna komunikacija ključna za ustvarjanje timskega sodelovanja in razumevanje osebnostnih prepričanj posameznika.

- Vertikalno in horizontalno komunikacijo. Obe sta pomembni. Prva vključuje komunikacijo navzgor in navzdol po hierarhični lestvici. V obe smeri mora potekati odprto saj sta nujni za sprejemanje različnih odločitev, upravljanje z resursi šole. Medtem, ko gre pri horizontalni komunikaciji za komunikacijo med zaposlenimi na istem hierarhičnem položaju in pozitivno vpliva na sodelovanje, medsebojno deljenje idej ter lahko pomaga tudi pri reševanju težav tako glede dela, kot tudi medosebnih težav z odnosi.

Organizacija lahko poskrbi za boljšo komunikacijo med zaposlenimi v šoli z zgledom, izobraževanji in z mediacijo ob konfliktih. Potrebno je spodbujati zaposlene k odprti, transparentni komunikaciji ter vzpostaviti jasne poti komunikacije med zaposlenimi. V šolah kjer je komunikacija učinkovita vlada boljša organizacijska klima. Poleg organizacijske klime pa s pozitivno in spoštljivo komunikacijo doprinesemo tudi k boljšim rezultatom naših učencev. Sam skušam pri komunikaciji s sodelavci odprto komunicirati ter ustvariti vzdušje, da se sodelavec počuti varnega, sprejetega in slišane. Trudim se, da med seboj delimo mnenja, ideje, uspehe in izzive brez strahu pred obsojanjem. Prav tako skušam dajati konstruktivne povratne informacije in želim, da jih dobim tudi sam. Seveda se trudim biti empatičen in nuditi podporo sodelavcem, ki se soočajo z izzivi. Že samo dejstvo da vemo, da se lahko v kolektivu vedno obrnemo na nekoga pomembno vpliva na naše dobro počutje v službi.

4 Komunikacija med učitelji in učenci

V šolstvu je najpomembnejša komunikacija med učitelji in učenci, saj je od naše komunikacije odvisno sprejemanje učitelja s strani učenca in posledično zanimanje za snov. Torej je komunikacija z učenci ključna za ustvarjanje spodbudnega učnega okolja in učinkovitega učenja. Če z učenci vzpostavimo pristno in dobro komunikacijo nam le-ta pomaga v izgradnji pozitivnega odnosa, angažiranju učencev in tudi pomaga razvijati njihovo samozavest. Vse to pa vpliva tudi na naše počutje in samozavest. Pri komunikaciji z učenci skušam:

- Biti jasen in jedrnat, saj so izkušnje pokazale, da učenci takšnim navodilom lažje sledijo. Za učence je po mojih izkušnjah zelo pomembno tudi to, da jim jasno definiram kaj od njih pričakujem.

- Pri delu z mladimi je še posebej pomembno uporabljati pozitivne besede, kot so zmores, uspelo ti bo... S pohvalo napredka krepimo njihovo samozavest. Seveda je občasno potrebna tudi kritika, le-to podam kadar je res potrebna in vem, da bo obrodila sadove. Kritika je vedno usmerjena v to, da učencu predstavim kako lahko svoj neuspeh, napako... popravi.

- Z aktivnim poslušanjem jim sporočam, da jih spoštujem in cenim. Da jih poslušam in slišim jim pokažem tako, da jih gledam v oči, pokimam in postavim vprašanje, ki dokazuje, da sem zainteresiran za njihova razmišljanja in občutke.

- Učencem na vsakem koraku pokažem, da sem dostopen za pogovor, vprašanja, da jim kadarkoli bodo rabili nudim podporo, vedo da se lahko oglasijo pri meni v kabinetu, če potrebujejo individualen pogovor ali dodatno razlago, na razpolago sem jim tudi preko elektronske pošte.

- V razredu imamo mnogo različnih učencev, vsako leto skušam že na začetku šolskega leta spoznati vsakega posameznika ter pripraviti razlage, teme razrednih ur prilagojene na posameznika in ne na razred kot celoto. Učence spodbujam k postavljanju vprašanj, izražanju lastnih misli in razmišljanj s tem poleg boljšega razumevanja snovi doosežem tudi vajo komuniciranja.

- Spoznal sem, da neverbalna komunikacija pove več kot besede, zato sem pozoren, da morebitno slabo voljo in težave pustim pred vrati šole. Skrbim, da je moja govorica telesa skladna z besedami in sporočili, ki jih predajam učencem.

- V svojo komunikacijo z učenci vnašam humor s katerim razbijem morebitno napetost in pripravim ugodno atmosfero v učilnici. Učenci so bolj sproščeni, bolj angažirani, moje poučevanje posledično lažje in učinkovitejše. Seveda je pri humorju zelo pomembno, da pazim kakšne vrste humorja uporabljam, da koga ne prizadenem.

- Zelo pomembno pa je, da sem postavil jasne meje komunikacije v učilnici. Učenci vedo kdaj je primeren čas za pogovor, vedo kakšna komunikacija je spoštljiva, zmorejo počakati na vrsto in znajo poslušati. Jasne meje in jasna pravila so ključ do varnega in spoštljivega okolja za vse.

5 Komunikacija med učiteljem in starši

Starši so pomemben deležnik v učnem procesu, zato je vzpostavitev odprte, iskrene in podporne komunikacije nujna. Pozitivna komunikacija lahko pomaga graditi partnerstvo med učiteljem in staršem, ki ugodno vpliva na razvoj učenca in njegovo učenje, posledično pa tudi na lastno zadovoljstvo učitelja. Izpostavil bom le nekaj strategij, ki jih pri komunikaciji s starši uporabljam in so se izkazale, kot odlične za moje boljše počutje na delovnem mestu.

- Na začetku šolskega leta pričnem odprto komunikacijo s starši tako da se jim predstavim, predstavim jim kaj bomo pri urah počeli, predstavim jim svoja pričakovanja in standarde katere morajo učenci usvojiti. Na ta način vzpostavim s starši komunikacijo preden se pojavi kakšen problem. Starši vedo, da se lahko name obrnejo z vprašanji, vedo pa tudi da morajo otroci nekaj znanja pokazati. Komunikacijo vzdržujem tudi skozi šolsko leto preko e-asistenta, govorilnih ur, elektronske pošte... ko starše obvestim o dobrih in malo manj dobrih šolskih zadevah. Starši vedo, da sem dosegljiv na različne načine po različnih informacijskih kanalih (osebno, po telefonu, preko elektronske pošte) tako lahko starš izbere pot

komuniciranja, ki mu je najlažja.

- Starši niso profesionalci na našem področju, zato se v komunikaciji z njimi izogibam strokovnim izrazom. Kar imam za povedati povem jasno in neposredno. Informacije, ki jih posredujem so razumljive in relevantne. Pri komunikaciji s starši se fokusiram na pozitivna vedenja njihovega otroka, seveda pa med pozitivnimi stvarmi izpostavim tudi tista področja na katerih je primanjkljaj. Trudim se, da razgovor vedno začnem in zaključim s pozitivno informacijo o otroku. Ob težavah skupaj s starši poiščemo najboljšo pot za podporo učencu.
- Pri komunikaciji sem pozoren, da se osredotočim na rešitev in ne na problem, pogled je usmerjen naprej v prihodnost in ne nazaj na predhodne napake.
- Zelo pomembno je tudi spoštovanje zasebnosti tako učencev, kot staršev in celotne družine. Ob upoštevanju zgoraj navedenih strategij je komunikacija med starši in mano veliko bolj odprta, usmerjena v posameznega učenca. Ne pojavlja se obtoževanje, slaba volja na eni ali drugi strani in posledično sem uspel z znanjem o komunikaciji izboljšati počutje na delovnem mestu.

6 Zaključek

Račnik (2010, str. 75) navaja, da je komunikacija »spretnost vplivanja in sporazumevanja in da je kakovost našega življenja odvisna od kakovosti naše komunikacije. V življenju dobivamo le to, kar se dogovorimo. Naše delovno mesto, naša plača, odnos drugih do nas so stvari, o katerih smo se tako ali drugače dogovorili.« Vse naštetu vpliva tudi na naše počutje tako v življenju kot tudi na delovnem mestu. Dogovor, ki ga uspemo skleniti je močno odvisen od načina naše komunikacije, bolj kot smo spoštljivi do sogovornika, bolj bo le-ta spoštljiv do nas.

»Šola je zelo kompleksen, odprt socialni sistem. Je ustanova, ki ima svojo strukturo, vrednote, cilje, pravila, strategije, metode, predvsem pa so v šoli ljudje, ki so v nekem odnosu. Kvaliteta ustanove oziroma klima šole se pogosto reflektira prav v odnosih med ljudmi na šoli, med učenci, učitelji, vodstvom šole. Zato so za šolo dobri medsebojni odnosi oziroma ustrezna komunikacija ključnega pomena« (Rupar, 2003, str. 67). Za dobro in uspešno delovanje šole, šole po meri učencev in zaposlenih bi torej bilo zelo zaželeno pripravljati izobraževanja o komunikaciji tako za učitelje kot tudi za učence. Šola je vzgojno – izobraževalna ustanova pa učence ne opolnomoči za primerno, samozavestno in konstruktivno komunikacijo, prav tako nimamo dovolj znanja učitelji, da bi lahko bili zgled učencem. Prepričan sem, da bi se z znanjem o komunikaciji preprečil mnogokateri konflikt in slaba volja, saj do le-tega največkrat pride zaradi neprimerne, ne empatične ali samo nespretno komunikacije.

Počutje v delovnem okolju je v veliki meri odvisno od nas samih, od našega pristopa do vseh sodelujočih. Naša sposobnost sprejemanja različnosti je odvisna od nas samih, naše zmožnosti sprejemanja drugačnosti, vživljanja v občutke drugih in sprejemanja naših čustev in občutkov. Ta sposobnost lahko ogromno pripomore k pozitivnemu delovnemu ozračju. Najprej je potrebno spoznati svoj temperament, ga sprejeti in dodelati, nato pa skušati prepoznati okvirni tip sogovornika in izbrati pravi način komuniciranja. Na ta način bo komunikacija zagotovo uspešnejša in z manj konfliktnimi situacijami. Ko se zavemo svojih pozitivnih lastnosti, jih okrepimo, šibkosti pa poskušamo čim bolj premagati in »popraviti«. Kadar smo uspešni v samozavedanju in samoobvladovanju, se zmoremo na pravi način približati tudi učencem, sodelavcem in staršem. Pravilno izbrana komunikacija je eno naših najprimernejših orodij, ki v delovno okolje vnaša mir, sproščenost in zaupanje. Takšno delovno okolje pa vsem deležnikom nudi manj stresa, večjo učinkovitost – temelje za srečnega in zadovoljnega posameznika.

Na komunikacijsko klimo vplivajo vsi zaposleni s svojim načinom sporočanja in obnašanjem. V primeru dobre komunikacije so odnosi med zaposlenimi sproščeni, prijetni in njihovi odnosi se poglobijo. Kadar je komunikacija slaba, se lahko pojavijo nasprotja, nelagodje in odnosi se zaostrijo. Komunikacijska klima je pravzaprav vzdušje, ki vlada med sodelavci, in je odsev njihovih odnosov (Majcen, 2001, str. 187–188). Z jasno komunikacijo in aktivnim

prizadevanjem za razumevanje povedanega se lahko izognemo številnim nesporazumom in konfliktom ter hkrati gradimo močne in pozitivne medosebne odnose.

Literatura

- Ažman, T. (2015). Komuniciranje v vzgojno-izobraževalnem zavodu. Izbrana poglavja iz vodenja v vzgoji in izobraževanju. Pridobljeno 2. 3. 2024 iz spletnega mesta: <https://solazaravnatelj.si/ISBN/978-961-6637-98-5.pdf>
- Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glotta Nova.
- Bratanić, M. (1990): Mikropedagogija: Interakcijsko-komunikacijski aspekt odgoja: priručnik za studente i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga.
- Ferjan, M., 2017. Poslovno komuniciranje. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
- Lamovec, T. (1991): Spretnosti v medosebnih odnosih. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za produktivnost dela, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Lapornik, K., 2017. Učinkovita komunikacija – korak do sočloveka in uspeha. Pridobljeno 27.2.2023 iz spletnega mesta: https://www.zlu.si/uploads/Dokumenti/Gradivo_Ucinkovita%20komunikacija%20-%20korak%20do%20uspeha%20in%20so%20loveka%20v_1.0.pdf
- Majcen, M. (2001). Redni letni razgovor med vodjo in sodelavci; priročnik za boljšo komunikacijo, boljše odnose, uspešnejše delo. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Račnik, M. (2010). Postani najboljši vodja. Štore: Samozaložba.
- Rupar, B. (2003): Ravnatelj in šolska klima. Vzgoja in izobraževanje, letnik 34, št.1, str. 67–69.
- Šegan, A. (2007): Komuniciranje z različnimi tipi osebnosti na delovnem mestu, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj.
- Ule, M. (2009). Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Youngs, Bettie, B. (2001). Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.

KAKO PROMOVIRAMO ZDRAVJE V VRTCU PODČETRTEK

Povzetek: Zdravje je ena izmed naših največjih vrednot. O pomembnosti te vrednote se zavemo, ko zbolimo ali pa zboli nekdo od bližnjih. Vsakemu delodajalcu je pomembno dobro počutje in zdravje zaposlenih. Z uvedbo Zakona o varnosti in zdravju na delu je delodajalec dolžan načrtno izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, kar pomeni izvajanje dejavnosti in ukrepov za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja delavca. Življenjski stil je način, kako živimo svoje življenje. Je skupek navad in vzorcev našega vedenja in obnašanja. Ljudje za svoje zdravje različno skrbimo. Slabo počutje pripisujemo stresu, ki škoduje zdravju in dokazano povzroča številne telesne in duševne težave. V težji obliki, pa lahko stres vodi v izgorelost. V Osnovni šoli Podčetrtek, Vrtec Podčetrtek skupaj pripravljamo načrt promocije zdravja na delovnem mestu. Posamezne dejavnosti so načrtovane le za delavce vrtca oziroma šole, kar nekaj dejavnosti pa je načrtovanih za celoten kolektiv. Pri izvedbi načrta promocije zdravja na delovnem mestu ima posebno vlogo vodstvo, največjo vlogo pa vsak posameznik.

Ključne besede: promocija, zdravje, stres, izgorelost, delodajalec

HOW WE PROMOTE HEALTH AT PODČETRTEK KINDERGARTEN

Abstract: Health is one of our greatest values. We become aware of the importance of this value when we get sick or someone close to us gets sick. Every employer considers the well-being and health of their employees important. By implementing the Occupational Health and Safety Act, the employer is obliged to systematically promote health in the workplace, which means implementing activities and measures to maintain the physical and mental health of the employee. Lifestyle is the way we live our lives. It consists of habits and patterns of our behaviour. People take care of their health in different ways. Poor well-being is often attributed to stress, which harms health and has been proven to cause numerous physical and mental issues. In some severe cases, stress can even lead to burnout. At Podčetrtek Primary School, Podčetrtek Kindergarten, we collaborate to create a plan for promoting health in the workplace. Some activities are designed specifically for the employees of the kindergarten or school, while several activities are planned for the entire team. In the implementation of the health promotion plan in the workplace, the management has a special role, however the most significant one has an individual himself.

Key words: promotion, health, stress, burnout, employer.

Uvod

Dobro življenje in delo je odraz našega zdravja. Ohranjanje dobrega zdravja in izboljševanje le tega je za organizacijo izrednega pomena. Zdrav delavec, ki dela v varnem in spodbudnem okolju je zadovoljen, produktiven, kaže pripadnost organizaciji, redkeje zboli, ter je redkeje na bolniškem staležu. Slovar slovenskega knjižnega jezika razloži besedo promocija, kot širjenje poznavanja, ugleda koga ali česa v javnosti, besedo zdravje, pa kot stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma. Promocija zdravja na delovnem mestu so torej sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi. Delodajalec s pomočjo programa namenoma ohranjanja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. Pri tem gre za povezovanje in skupno sodelovanje delavca, delodajalca in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. Vrtec Podčetrtek je vrtec pri Osnovni šoli Podčetrtek. V sodelovanju s šolo pripravimo program Promocija zdravja na delovnem mestu. Program predstavimo in dopolnimo na uvodni pedagoški konferenci. Pri tem upoštevamo načela Smernic promocije zdravja na delovnem mestu. Program je komplementaren z zakonskimi zahtevami s področja varnosti in zdravja pri delu, stroškovno učinkovit, izhaja iz potreb zaposlenih ter je prostovoljen.

Vrtec Podčetrtek deluje na dveh lokacijah v Podčetrtku in v Pristavi pri Mestinju. Število zaposlenih se je v zadnjih desetih letih bistveno povečalo, saj je bilo leta 2010 šest oddelkov, v šolskem letu 2023/2024 pa smo pričeli z dvanajstimi oddelki. Z naraščanjem števila zaposlenih se je spreminjal tudi program Promocije zdravja na delovnem mestu, saj so zaposleni podali različne predloge.

Dejavnosti, ki jih v vrtcu za spodbujanje promocije zdravja že izvajamo so: strokovna ekskurzija in obisk vrtca v Sloveniji ali tujini, delavnice, izobraževanja in usposabljanja (na temo gibanja, stresa, tehnike oživljanja, gozdni vrtec ...), praznovanje rojstnih dni zaposlenih, sindikalni izlet, Afroditin tek, Noč v vrtcu za zaposlene, team building, pohodi, novoletno druženje, bowling, odbojka, gledališke in kino predstave, športne igre v organizaciji SVIZ, košarice z vložki na toaleti, neformalni pogovori med odmorom, omogočanje prehranjevanja v službi, kavica za zaposlene v zbornici vrtca ...

Naši skupni kilometri ali promocija zdravja na daljavo

Septembra 2019 sem prevzela delovno mesto pomočnice ravnateljice za vrtec. Marca 2020, pa sem se srečala z velikim izzivom imenovanim pandemija. Prednost takratnega časa vidim v tem, da sem poznala kolektiv in sem vedela kako pomembno je, da ostanemo povezani. Večkratno druženje in novoletno praznovanje preko aplikacije zoom je porodilo idejo, da bi skupaj poskrbeli tudi za naše zdravje. Tako smo maja 2021 pričeli zbirati skupne kilometre. V dejavnost se je vključilo deset zaposlenih in mesecu maju zbralo 990,39 km. Ker vsak kilometer šteje smo si naredili »vizualni« izlet iz Podčetrтка v Nico.

Noč v vrtcu za zaposlene

V načrtu Promocije zdravja na delovnem mestu smo v šolskem letu 2020/2021 načrtovali noč v vrtcu za zaposlene. Ideja se je porodila med sodelavci na enem izmed druženj. Želja po druženju in zabavi je premagala vse prepreke in zato smo v lanskem šolskem letu izvedli željeno dejavnost. Najprej smo se z lučkami odpravili na pohod do gradu Podčetrtek, po večerji pa so sledile igre. Vsak od udeležencev je s sabo prinesel igro. Izbor iger je bil zelo domiseln in pester, od krone z bonboni do igre spretnosti ravnotežja. Prednost druženja vidim v povezavi strokovnih delavcev in tehničnega osebja, ki se nam je pridružilo po pohodu. Zaradi različnih delovnih časov zaposlenih se nekateri sodelavci ne srečajo na delovnem mestu. Izkušnja je pokazala, da so takšni dogodki odlično izhodišče za druženje in s tem spoznavanje kolektiva.

Množični tek in nagrada

Ena izmed ključnih nalog vodje je tudi zaupanje sodelavcem in omogočanje prevzemanja različnih vodstvenih vlog. Pri načrtovanju letnega delovnega načrta načrtujemo tudi koordinatorje za posamezne dejavnosti. Koordinator je povezovalni člen med zaposlenimi, ki zbira ideje, skupaj s sodelavci načrtuje dejavnosti in razdeli naloge. Že kar nekaj let vrtec sodeluje na Množičnem teku, ki ga organizira Atletska Zveza Slovenije. V tem šolskem letu se je porodila ideja, da bi vrtec v sklopu dejavnosti sodeloval tudi na natečaju množičnega teka "Začni mlad, tekmuji pošteno". Naš vrtec je v izvedbo teka vložil "največ energije", ter si priporil izlet v GEN Svet energije.

Evalvacijski vprašalnik

Junija 2023 sem pripravila anketni vprašalnik, Evalvacija dela v šolskem letu 2022/2023 in načrtovanje za naprej, ki je vključeval tudi promocijo zdravja na delovnem mestu. Vprašalnik je rešilo dvaindvajset od trinindesetih strokovnih delavcev, kar znaša 67 %. Na področju druženja so zaposleni potrdili največjo udeležbo na strokovni ekskurziji vrtca, novoletnem srečanju celotnega kolektiva in zaključku zaposlenih za vrtec, ki smo ga izvedli na Boču. Med predlogi za novo šolsko leto so bili: team building, kuharske urice, masaža, odbojka, vadba za raztezanje in obisk centra za samooskrbo.

Med izobraževanji, ki smo jih izvedli v preteklem letu izstopajo trije. Gibanje mlajših otrok, ki ga je izvedel dr. Črtomir Matejek s Pedagoške fakultete Maribor. Z najvišjo oceno - štiri (izobraževanje/usposabljanje je kvalitetno ter nudi pomoč pri delu), ga je ocenilo 62 % anketirancev. Strokovna ekskurzija v Vrtec Zreče, ki so se je udeležili strokovni delavci vrtca ter tehnično-administrativno osebje je bila, prav tako z oceno štiri, ocenjena v 60 % vseh anketirancev. Gozdno pedagogiko v izvedbi Inštituta za gozdno pedagogiko Kamnik, pa je z

oceno 4 ovrednotilo 55 % anketirancev. Na pobudo zaposlenih v anketnem vprašalniku, smo letos že izvedli predavanje Miha Kramlija z naslovom Radosti in pasti sodobne tehnologije, delavnico Učinki vibracij zvoka ter tehnike za vzpostavljanje ravnovesja v izvedbi Mateje Bobek, delavnico Tehnike sproščanja pa bo izvedel Zdravstveno vzgojni center ZD Šmarje pri Jelšah v mesecu aprilu.

Predlogi za popestritev in izboljšave promocije zdravja na delovnem mestu

Pobuda za naprej:

- Nadaljevanje z evalvacijskim vprašalnikom in vključitev vseh zaposlenih v vrtcu, tudi tehnično-administrativnega osebja.
- Spodbujanje k skupnim dejavnostim celotnega kolektiva, kar omogoča spoznavanje zaposlenih med seboj. Z druženjem spodbujamo socialno podporo: materialna (npr. vzgojiteljica prosi za pomoč pri izdelku učitelja tehničnega pouka), informacijska (npr. pri iskanju nove službe), emocionalna (npr. v času življenjskih kriz) in druženje (izleti, ekskurzije, pohodi ...).
- Med obiski drugih vrtcev in šol so se mi porodili tudi naslednji predlogi: spodbujanje zaposlenih k pitju vode in uživanju sadja, postavitve slikovnih tabel z vajami za hrbtenico v prostorih vrtca, talne igre za otroke (ristanc, hoja po črti ...) in lepe misli za zaposlene v zbornici vrtca.

Vloga vodje

Naloga ravnatelja in pomočnika ravnatelja pri promociji zdravja je navdih zaposlenih. Menim, da ni dovolj, da sodelavcem ponudimo le raznolike dejavnosti, vendar jih je potrebno na različne načine tudi spodbuditi. Zame je najbolj pomemben osebni pristop, kajti le tako lahko poteka obojestranska komunikacija. Sodelavca, ki je morda v dvomu ali bi se udeležil skupne aktivnosti - npr. pohoda, ker ni kondicijsko pripravljen lahko spodbudimo, da se udeleži krajšega sprehoda ali pa druženja ob koncu pohoda. Besede indijskega politika, odvetnika in aktivista Mahatma Ganhija držijo, ko pravi: » Če želiš videti spremembo v svetu, moraš ti biti ta sprememba.« Vodja mora verjeti v to kar počne. Sam mora biti kamenček, ki povzroči plaz in s tem spremembo. Kot primer bi navedla sodelovanje na Afroditem tek. Afroditi tek s Štajerskim valom združuje ljubitelje teka, pohodnike ter starše z otroškimi vozički. Kot kolektiv smo se prvič udeležili Afroditega teka leta 2022. Udeležile smo se ga tri sodelavke in izbrale disciplini tek na 5 in 10 kilometrov. V lanskem letu smo motivirale še ostale sodelavce v vrtcu, šoli in tudi tehnično osebje. Število je narastlo na dvajset. S sodelavci smo izbrali discipline pohod na Janino, ter tek na 1 in 5 kilometrov. Seveda vsak izmed nas ob prihodu v cilj občuti osebni uspeh, vendar pa je potrebno poudariti tudi čas pred, med in po udeležbi na Afroditem tek. Pred disciplinami Afroditega teka začnejo potekati dogovori o pripravah. Sodelavci se odpravijo na pohode, krajše in daljše teke. Ob druženju je potrebno izpostaviti tudi podporo Športnega društva OŠ Podčetrtek, ki nam je priskrbelo športne majice z napisi. Spodbuda in pohvala med izvajanjem discipline je vedno dobrodošla. Hodimo oz. tečemo lahko v skupini, v paru ali posamezno. Pri tem upoštevamo želje posameznika. Ne samo sodelavec, ki hodi ali teče ob tebi, tudi sodelavci navijači so vedno dobrodošli. Afroditi tek zaključimo ob sproščenem druženju, kjer izmenjamo izkušnje, ter načrtujemo udeležbo za prihodnje leto.

Zaključek

Dobro počutje na delovnem mestu ni samoumevno. Odgovornost je na posamezniku, na pripravljenosti prilagoditve, spremembe, delitve ... Pa vendar ne smemo pozabiti, da si lahko posameznik zastavi jasen cilj, kaj želi spremeniti, a tega zaradi izgorelosti (burnout) ne zmore doseči. Izgorelost v strokovni literaturi označujejo kot konstanten negativen stres, ki vodi v utrujenost, cinizem, negativizem, razdražljivost, občutek nemoči, osamljenost itd. Stresu se ne moremo izogniti, lahko pa se ga naučimo zmanjšati. Posamezniku je lahko v pomoč gibanje, bivanje v naravi, meditacija, dober spanec ... Vodstvo ima v primeru izgorelosti pomembno vlogo. Potrebni so pogovori s sodelavcem, iskanje novih rešitev za dvig

kvalitete počutja na delovnem mestu, v skrajnem primeru pa tudi sprememba delovnega mesta. Promocija zdravja na delovnem mestu ima zato pomembno nalogo. Dokument ni namenjen le zadovoljitvi inšpekcijskega pregleda, ampak zagotavljanju in nadgrajevanju dobrega počutja vsakega člana kolektiva.

Literatura

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

Ministrstvo za zdravje, Direktorat za javno zdravje. 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/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf (pridobljeno, 17. 2. 2024)

Portal GOV.SI Promocija zdravja na delovnem mestu: <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/> (pridobljeno, 17. 2. 2024)

Slovar slovenskega knjižnega jezika: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=promocija> (pridobljeno, 17. 2. 2024).

Slovar slovenskega knjižnega jezika: <https://fran.si/iskanje?Query=zdravje&View=1> (pridobljeno, 17. 2. 2024).

PREDSTAVITEV PODPORNE STROKOVNE MREŽE ZA ZAPOSLENE NA OŠ PRESKA

Povzetek: V prispevku bodo predstavljene različne oblike in vrste pomoči, ki so jo deležni zaposleni na OŠ Preska. Predstavljene bodo aktivnosti, ki jih izvajajo zaposleni in si tako nudijo kolektivno podporo, dejavnosti, ki so izvedene preko Zavoda za šolstvo in aktivnosti, ki jih izvaja Inicijativa za razvoj duševnega zdravja občine Medvode. Predstavljene bodo vsebine in nameni posameznih podpornih aktivnosti.

Ključne besede: strokovna pomoč, čustvena podpora, sodelovanje, mreža pomoči

PRESENTATION OF THE PROFESSIONAL SUPPORT NETWORK FOR EMPLOYEES AT PRESKA PRIMARY SCHOOL

Abstract: The article will present various forms and types of assistance that employees of Preska Elementary School receive. Activities carried out by employees and thus providing collective support, activities carried out through the Institute for Education and activities carried out by the Initiative for the Development of Mental Health of the Municipality of Medvode will be presented. The article will also talk about the contents and purposes of individual support activities.

Key words: professional help, emotional support, collaboration, support network

1 Uvod

Strokovni delavci na OŠ Preska se vsakodnevno srečujemo z različnimi izzivi. Odnosi z učenci, starši in drugimi strokovnimi delavci lahko krepijo in podprejo naše delo, včasih pa se pojavijo zatiki, ki jih sami ne zmoremo preiti. Ob tem lahko strokovnega delavca obremenijo tudi večopravnost, ki smo ji podvrženi, pomanjkanje časa za osebno polnjenje energetskih kapacitet, obremenjenost z različnimi projekti. Na OŠ Preska imamo pestro strokovno podporno mrežo, ki je namenjena vsem zaposlenim, ko to potrebujejo.

2 Podporne dejavnosti za zaposlene

Pri nudenju podpornih dejavnosti zaposlenim je pomembno, da so dejavnosti raznolike, da se posameznik lahko odloči oz. opogumi vključiti v tako obliko, ki mu najbolj ustreza. Podpora lahko posameznik dobi v individualnem procesu, ob vključitvi v manjšo ali večjo skupino, lahko izbira med nehomogeno skupino ali skupino, kjer so člani enake oz. podobne strokovne izobrazbe. Učiteljev profesionalni razvoj je proces, ki se nikoli ne zaključi. Ta proces ni izoliran, zaznamujejo ga sodelovanje in kooperativno učenje, pomoč sodelavcev pa tudi spoštovanje lastnega dela in njegova ustrezna predstavitev. Poklicni razvoj je torej celosten proces rasti, ki povezuje osebno, socialno in poklicno raven (Javrh 2011, str. 37). Koncept poklicne samopodobe se razvija s fiziološko in mentalno rastjo, z opazovanjem dela, identifikacijo z zaposlenimi odraslimi, splošnim okoljem in izkušnjami v celoti. (Javrh 2011, str. 42)

2.1. Podporne dejavnosti, ki jih izvajajo zaposleni na osnovni šoli Preska

Del aktivnosti, ki so namenjene povezovanju in strokovni ter čustveni podpori zaposlenih, so aktivnosti, ki jih izvajajo zaposleni sam in si tako nudijo kolektivno podporo: intervizijska srečanja strokovnih delavcev, podporna skupina za učitelje, ki želijo graditi drugačne načine pristopa k poučevanju in oblikovanju odnosov, kolegiji, ter izobraževanja zaposlenih na različnih področjih.

Skupina za učitelje, ki razvija drugačno kulturo jezika in učenja:

Združujejo se učitelji razredne in predmetne stopnje, ki v svoj proces poučevanja, dela z razredom, vzpostavljanja odnosov z učenci, vnašajo drugačne, nove pristope. Srečujejo se enkrat mesečno. Na srečanjih si učitelji izmenjujejo informacije glede uspešnosti posameznih pristopov (ustreznost metode, odzivi učencev, predlogi za spremembe in nadgrad-

njo), se opogumljajo med sabo za preizkušanje novih strategij, metod in načinov dela z učenci, delijo gradiva in znanje, raziskujejo in spodbujajo vpeljavo novih pristopov pri delu z zahtevnejšimi učenci (strategije dela pri pouku, vodenje individualnih pogovor, razumevanje stisk učencev ...).

Kolegiji:

Potekajo na vsakih 14 dni in so namenjeni celotnemu kolektivu. To je prostor za seznanjanje kolektiva z aktualnimi dogodki in predvsem prostor za razmišljanje, pogovor, oblikovanje strategij za spopadanje z izzivi, soočanje mnenj, spoznavanja našega načina razmišljanja in odzivanja ter preko vsega skupaj graditev trdnejšega in bolj povezanega kolektiva.

Izobraževanja zaposlenih:

Kadar se strokovni delavci šole udeležijo seminarjev, izobraževanj, strokovnih ekskurzij ali študijskih izmenjav, del izkušnje delijo s kolektivom na mesečnih pedagoških konferencah. Največkrat delijo primere dobre prakse, prinašajo nove ideje glede poučevanja, prikažejo nova gradiva in pripomočke za delo v razredu. Zaposleni, ki se ciljno izobražujejo na določenem področju, pa za kolektiv pripravijo tudi krajše izobraževanje.

Intervizijska skupina:

Enkrat mesečno se srečuje intervizijska skupina. Strokovni delavci se vključujejo po potrebi. Vsebina je vezana na področja, ki jih izpostavijo strokovni delavci, in je usmerjena na raziskovanje možnih poti soočanja z izzivom. Zelo pomembno je vzdušje v intervizijski skupini. Člani intervizijske skupine lahko zelo uspešno sodelujejo, če drug drugemu dovolj zaujajo. K sproščenemu delovnemu vzdušju v skupini prispeva tudi to, da so člani (praviloma) izenačeni glede na status, znanje in izkušnje. Če opravljajo še isto vrsto dela ali naloge, ki so si podobne, je to še razlog več za medsebojno razumevanje, za učinkovito učenje iz izkušenj kolegov, lastnih izkušenj in medsebojno dajanje podpore. (Milošević Arnold 2007, str. 3).

2.2 Dejavnosti, ki jih izvaja Zavod za šolstvo

Strokovni delavci se lahko za eno leto vključijo v mesečna supervizijska srečanja, ki jih vodi zunanja supervizorka. Vključitev je zavezujoča, kar pomeni, da je prisotnost v procesu obvezna. Na superviziji bolj poglobljeno raziskujejo strokovne dileme, raziskovanje je vodeno, strokovno podprto, usmerjeno tako na strokovni kot na osebni razvoj. Vsak udeleženec zapisuje tudi evalvacijo posameznih procesov, kar doda k osebni rasti ter sidra razmišljanje in nove poti soočanja s strokovnimi izzivi.

2.3 Dejavnosti, ki jih izvaja Iniciativa za duševno zdravje občine Medvode

V občini Medvode deluje Iniciativa za razvoj duševnega zdravja občine Medvode (IDZ), ki učiteljem dodatne strokovne pomoči in svetovalnim delavcem nudi mesečna supervizijska srečanja, ki jih vodi psihoterapevtka - supervizorka. Vzpostavlja se povezava med strokovnimi delavkami vseh štirih šol v občini Medvode. Supervizijski proces je namenjen strokovni rasti članic, širjenju podporne mreže, prenosu izkušenj, oblikovanju varnega in zaupnega okolja, kjer članice lahko podelijo svoje stiske, pokažejo čustva, se odprejo in povežejo tudi v svoji bolečini in strahovih. Preko sodelovanja z IDZ ima šola za individualne primere tudi možnost sodelovanja z zunanjim psihoterapevtom. Ta vrsta podpore in sodelovanja je pomembna v situacijah, ki strokovnega delavca zelo obremenijo (čustveno, strokovno) ali/in potrebujejo hiter odziv. Ob tem pa v sklopu IDZ za strokovne delavce tekom leta pripravljajo številna brezplačna predavanja različnih vsebin (samoregulacija, uporaba zaslonov, otroci s posebnimi potrebami, najstniki...), kar je za strokovne delavce zelo podporno in jih usmerja pri njihovem delu.

3 Cilji in nameni predstavljenih oblik podpore strokovnim delavcem

Glavni nameni predstavljenih oblik pomoči strokovnim delavcem so opolnomočenje strokovnih delavcev, graditev podporne mreže, sodelovanje, krepitev odnosov, zaupanja, ustvarjanje varnega okolja za osebno in profesionalno rast. Čustvena in strokovna podpora je za posameznika zelo pomembna, saj se tako lahko bolj uspešno in hitreje sooči s stresom v

svojem (delovnem) okolju. Zelo spodbujamo kolektivno sodelovanje in podporo, saj je dobro počutje v kolektivu bistveno za profesionalno rast posameznika in skupnosti.

Člani skupine morajo enako imeti možnost za sodelovanje. Zagotoviti je potrebno klimo, ki bo omogočala sproščeno delo. Poskušajte zmanjšati strahove, vrednotenje, grožnje in obrambno držo (Milošević Arnold 2007, str. 20).

Izjemno pomembno je deljenje notranjih izkušenj z nekom, saj se občutek nemoči spremeni v aktivacijo, ki vpliva optimizem in motivacijo za reševanje težav. Važna je tudi preventiva, ki vpliva na preprečevanje psihičnega propadanja, poleg tega pa še opažanje in odpravljanje problemov, ki vplivajo na vsakdanje življenje (Grahovar 2023, str. 35).

Grahovar (2023) navaja različne oblike čustvene podpore učiteljem:

- Spodbujanje psihološkega občutka varnosti

Namen spodbujanja psihološkega občutka varnosti je graditev povezanosti, zaupanja in sodelovanja med posameznikom in delovno skupino.

- Umirjanje

Namen pomoči je pomirjanje in stabiliziranje posameznika. Pomembno je spodbujanje za razvijanje svojih strategij pomirjanja in polnjenja (samoregulacija). Zelo pomembno je, da posameznik v procesu pomoči dobi izkušnjo, da ga druga oseba posluša, mu izkazuje sočutje in ga spodbuja k graditvi sočutja do sebe.

- Spodbujanje občutkov samoučinkovitosti in kolektivne učinkovitosti

Namen te oblike pomoči je opolnomočiti posameznika pri doseganju ciljev in ga krepiti v razmišljanju v pozitivni smeri.

- Spodbujanje povezovanja

Namen je povezovanje posameznika s kolektivom in oblikovanje širše podporne mreže, ki mu omogoča učinkovitejše spopadanje s stresom in izzivi, s katerimi se sooča na svojem delovnem mestu. Podporna mreža lahko posamezniku zagotavlja občutek varnosti, sprejetosti, razumevanja.

- Spodbujanje občutka upanja

Namen spodbujanja občutka upanja je spodbujanje posameznika k razmišljanju o pozitivnih rezultatih. Strokovna podpora je lahko namenjena normalizaciji problema, s katerim se posameznik sooča, normalizaciji in validaciji našega odziva, pomoči na področju organizacije in načrtovanja za vključevanje v dejavnosti, ki posameznika krepijo, polnijo z energijo in predstavljajo pozitiven pol njegove samoizpolnjenosti.

4 Zaključek

Sodobni učitelj mora imeti tudi vrsto kompetenc, ki jih v preteklosti ta poklic ni poznal; večje novosti so predvsem globalna razsežnost, vloga posameznika kot državljana Evropske unije, pozitiven odnos do kulturne in narodnostne raznolikosti, mobilnost, etična drža do družbe informacij in uporabe znanja, obvladovanje izobraževalno-komunikacijske tehnologije in poznavanje ter zmožnost uporabe številnih novih omrežij informacij (Javrh 2011, str. 38). Učitelj je vsakodnevno postavljen pred nove izzive, ki zahtevajo od njega hitre odzive in spremembe pri vodenju učnega procesa, podajanju vsebin, v spretnostih, ravnanju in njegovi drži do dela in okolja. Zato je toliko bolj pomembno, da okolica učitelja v tem procesu podpre, saj le socialna sredina lahko okrepi posameznika, ga podpre v njegovi strokovni in osebni rasti ter mu omogoči napredovanje v smeri, ki si jo je izbral.

Literatura

- Bregar, M., Kolarič, S. (2019) NA pomoč : brošura v pomoč izvajalcem prostočasnih dejavnosti. Murska Soba. Osnovna šola IV.
- Grahovar, Ž. (2023) Čustvena podpora, ki jo svetoválni delavci nudijo učiteljem. Maribor. Univerza v Mariboru. Filozofska fakulteta.
- Javrh, P. (2011) Razvoj učiteljeve poklicne poti. Ljubljana. Andragoški center Slovenije.
- Milošević Arnold, V. (2007) Priročnik za intervizijo v socialnem delu. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za socialno delo.

METODE SPROŠČANJA ZA SPROSTITEV IN URAVNOTEŽENJE TELESA TER UMA

Povzetek: Stres škodi našemu zdravju. Ne prispeva samo k padcu naše odpornosti, temveč ima lahko trajne posledice, saj vpliva na spremembo naše osebnosti. Študije so pokazale, da je najboljši spopad s stresom izvajanje različnih metod sproščanja. Naše telo se z rednim izvajanjem posameznih tehnik počasneje vzburi in hitreje sprosti, kar posledično vpliva na boljše počutje tako na psihični kot tudi na fizični ravni. Tehnik sproščanja je veliko, od posameznika pa je odvisno, katere bodo zanj najbolj učinkovite. Učinkovita in redna vadba tehnik sproščanja pripomore, da je stresni odziv manj intenziven in krajši. S predstavljenima metodama izvajanja zvočne kopeli in z uporabo harmonizatorja dihanja bodo prikazani pozitivni učinki za premagovanje stresa, sproščanje telesa in misli.

Ključne besede: stres, zvočna kopel, harmonizator dihanja

RELAXATION METHODS TO RELAX AND BALANCE THE BODY AND MIND

Abstract: Stress damages our health. It doesn't only contribute to the decline of our resistance, but can have lasting consequences, as it affects the change in our personality. Studies have shown that the best way to deal with stress is to practice various relaxation techniques. With the regular implementation of individual techniques, our body gets excited more slowly and relaxes faster, which in turn affects a better well-being both on a psychological and physical level. There are many relaxation techniques, but it depends on the individual which will be the most effective for him. Effective and regular practice of relaxation techniques helps to make the stress response less intense and shorter. The presented methods of conducting a sound bath and the use of a breathing harmonizer will show positive effects for overcoming stress, relaxing the body and mind.

Key words: stress, sound bath, breath harmonizer

1 Uvod

V sodobnem svetu v katerem živimo, je stres del našega vsakdanjika tako v zasebnem kot v poklicnem življenju. Predstavlja čustveni, duševni, telesni in vedenjski odziv posameznika na stresni dejavnik pri katerem se sproži vrsta biokemičnih sprememb na različnih ravneh, kar je posledica izločanja stresnih hormonov. V stresu pridobiva človek določene izkušnje, razvija sposobnosti in uri različne spretnosti. Drobne in Mohar (2009) navajata, da stres lahko daje občutek pritiska, napetosti in nelagodja, ali pa deluje spodbudno in vznemirjajoče. Stresi, tako neprijetni in težavni kot tudi prijetni in spodbudni, so del dinamičnega življenja. Posebej neugoden in škodljiv je dolgotrajen in kronični stres, ki je ponavljajoč in brez ustrezne počitka vodi v izčrpanost ter v fizične in psihične bolezni. Stres ni nikomur povsem prihranjen, zato je pomembno, kako se z njim soočimo. V kolikšni meri prenesemo stres, je odvisno od številnih dejavnikov, kot so odnosi z ljudmi, naše soočanje s stresom, pozitiven pogled na svet, čustvena inteligenca, genetski dejavniki in zdrav življenjski slog. Pomembno je poznavanje stresne situacije, kako se z njo soočiti, kaj pričakovati in kako uporabiti različne veščine za odpravo stresa. Redno in sprotno zmanjševanje stresa je ključnega pomena za ohranjanje ravnovesja v telesu. Z uporabo različnih sprostitvenih tehnik zmanjšujemo simptome stresa ter vplivamo na telesno in duševno zdravje. Kadar okoliščine v katerih doživljamo stres primerno razrešimo, je stres obvladan. V primeru nemoči pa lahko ima trajne in nepopravljive posledice ter tudi močan vpliv na naše mozgane. Vpliva na spremembo naše osebnosti in nas naredi bolj razdražljive in manj potrpežljive. Zaradi kemijskih sprememb v možganih se ne morejo več vzpostavljati določene povezave med nevroni. Ko smo pod stresom, pogosto reagiramo tako kot sicer ne bi. Sčasoma se pojavijo resne težave pri koncentraciji in sposobnostih za spopadanje z lastnimi čustvi. Čeprav se stresnim situacijam v celoti ne moremo izogniti, pa se lahko s pravilnimi strategijami prilagodimo hitremu tempu sodobnega življenja, vzpostavimo ravnotežje in kakovostno živimo. Naučiti se moramo reči ne, omejiti moramo količino stresa, ter se izogniti ljudem, ki slabo vplivajo

na nas. O težavah se je potrebno pogovoriti, jih čimprej rešiti in sprejeti kompromise, ne pa čakati, da se v nas kopičijo negativna čustva. V primeru, da se stresorjem ne moremo izogniti ali jih spremeniti, se poskušamo spremeniti sami tako, da se osredotočimo na pozitivne stvari v življenju. Če nas v službi nekaj spravi iz tira, se osredotočimo na tiste stvari, ki nas v tem okolju navdušujejo. Vedno imejmo pred očmi življenje kot celoto in se vprašajmo ali se res splača jeziti.

2 Primer dobre prakse z metodama sproščanja z zvokom in dihanjem

Predstavljeni metodi združujeta elemente sproščanja z dihanjem in zvoki, kar lahko pomaga hitro doseči sprostitvev in umiritev tudi v stresnih situacijah. Pomembno je, da prilagodimo metodi svojim potrebam in se naučimo, kako ju učinkovito uporabljati v svojem vsakdanjem življenju.

2.1 Sproščanje z zvokom

Andrews (2004) navaja, da je vsako živo bitje glasbeni instrument, ki niha v razponu kozmičnih vibracij. Z uporabo zvokov, glasbe in lastnega glasu lahko uravnovešamo sebe in druge. Izraz zvočna kopel izvira iz starodavne tibetanske in hindujske tradicije, ki sta globoko povezani z duhovnostjo in zdravljenjem. To starodavno znanje se je skozi stoletja prenašalo ustno in je vključevalo uporabo zvočnih instrumentov, kot so tibetanske posode, gongi, zvonci in drugi instrumenti, ki so jih uporabljali za dosego duhovnih in zdravljenjskih ciljev. Prve posode, ki so bile narejene iz mešanice kovin, so začeli uporabljati na Daljnem vzhodu. Koncept zvočne kopeli se je v sodobnosti ponovno oživil in razvil v terapevtsko prakso za sprostitvev, zdravljenje in doseganje notranjega ravnovesja. Danes se zvočne kopeli izvajajo v različnih kulturnih okoljih po vsem svetu, uporabljajo pa se tudi visoko vibracijski instrumenti iz kristalov, kot je kvarc. Gre za posode s prefinjeno vibracijo, s katero v telesu uravnovesijo in uglasijo procese. Zvok v obliki vira energije predstavlja pripomoček za spreminjanje zavedanja človekovega obstajanja in duševnih stanj. Moč zvoka sega do spreminjanja vzorcev možganskih valov, zato se uporablja za osredotočenost, relaksacijo, učenje in kreativnost. Posledično se dvigne zavedanje duhovnih in duševnih stanj. Zvok omogoča spreminjanje elektromagnetnih polj in impulzov v ljudeh in okolju.

Frekvence so nosilke različnih lastnosti, ki lahko pozdravijo telo, pomagajo pomiriti um in nadzirati čustva (Chermeux 2023). Znanstvene meritve elektromagnetnih možganskih valov so sicer dokazale obstoj jasno prepoznavnih valov, ki so povezani z različnimi stanji zavesti. Znano je, da možgani v normalnem stanju, torej v vsakdanji zavesti, proizvajajo valove beta. Valovi alfa so prisotni v stanju meditacije in mirne zavesti. Valovi theta so značilni za stanje dremeža, valovi delta pa se sprožijo samo v globokem snu. Ko so snemali valove, ki jih ustvarjajo pojoče skledе, so odkrili vzorce valovanja, enake valovom alfa, ki jih proizvajajo možgani, to pa predrami občutek globoke sprostitve. Zvoki lahko vplivajo celovito na vsa tri človeška področja; fizično, duševno in duhovno. Na fizičnem področju dosežemo globoko sprostitvev in regeneracijo mišic. Telesna bolečina v sklepih, mišicah, pri išiasu, v prebavilih, glavobol in migrene se zmanjša. Izboljša se cirkulacija krvi, prebava, pretok energije in imunski sistem. Pomaga pri odpravljanju toksinov iz telesa in deluje na povečano usklajeno delovanje atomov, molekul, celic, tkiv in organov. Na duševnem področju se lajšajo mentalne in čustvene napetosti, bolečina in blokade, sprošča um, poveča se koncentracija in energija, ki daje moč v vsakdanjem življenju. Aktivirajo in sprostijo se notranji občutki. Poveča se samozavest, ustvarjalni in produktivni potencial. Na duhovnem področju pa se pokaže pozitiven občutek do sebe, ravnotežje in harmonija v vsakdanjem življenju, vnos višje frekvence v svojo bit, ki povečuje energijo in vibracijsko raven (Zdravilna moč zvoka, b. d.).

2.1.1 Izvajanje zvočne kopeli

Zvočno kopel je izvajala terapevtka Nives Kraševac s prijetnim in nevsiljivim pristopom. Predstavila je namen in izvedbo zvočne kopeli in nas poučila na kakšen način zvok in vi-

bracija pomagata sprostiti napetost v telesu. Poudarila je, da zvočna terapija ni nadomestilo za klasično metodo zdravljenja, ampak krepi vpliv na duševni, čustveni in fizični ravni kar pomembno vpliva na zdravje in zavest. Med zvočno kopeljo se sproščajo hormoni sreče, kar lahko povzroči občutek blagostanja in zadovoljstva. Zvočna kopel poteka po določenem zaporedju z vibracijskimi glasbili, ki ustvarjajo zvočne valove. Vibracijski proces pomaga uravnovežiti energijo v telesu in umiriti misli. Naše telo sestavlja več kot 70% vode in če želimo odplakniti iz življenja vse, kar nas maši in blokira prost pretok življenjske energije čez telo, moramo pred zvočno kopeljo, še posebej pa po kopeli spiti veliko vode. Najbolj pomembno je, da nam je med zvočno kopeljo udobno. Zato so primerna topla in udobna oblačila, blazina in odeja ter udobna namestitve skozi celotno kopel. Terapevtka je na začetku predstavila pomen stabilizacije dihanja. Spodbudila nas je, da razmislimo o namenu zvočne kopeli in pozitivne misli z vdihom in vizualizacijo pošljemo v gong. Uvodoma terapevtka izvaja igranje na kristalno posodo, ki odstrani moteče misli, zavibrira celotno naše telo, vpliva na subtilnejše nivoje in celostno harmonizira telo. Igra s palico, s katero kroži po zgornjem robu posode in izvaja zelo čiste zvoke. V nadaljevanju predstavi igranje na tibetanske pojoče posode, ki so kovane iz zlitin plemenitih kovin, ki jih povezujemo s planeti naše galaksije. Velikost in razmerja med kovinami vplivajo na ton, vibracijo in kakovost zvoka, ki jo posoda proizvaja. Zvok se od mesta, kjer je posoda igrana, širi po vsem telesu. Sprošča napetosti fizičnega telesa in umirja čustveno in mentalno telo. Igra z leseno palico, katera se vrti po zunanjem zgornjem robu posode, ob čemer posoda poje nenehen om. Terapevtka pove, da se ob sproščanju ob zvokih tibetanskih posod poveča koncentracija, lajšajo se čustvene napetosti ter blokade. V nadaljevanju sledi daljše igranje na planetarna gonga Jupiter in Venera. Vsak gong ima svoj osnovni ton, ki ob igranju vibrira in tvori nove podtone, ki jih čutimo znotraj telesa. Pospeši se regeneracija telesa, organov, na energetskem nivoju pomaga sprostiti čakre in blokirano energijo ter zdravi vse nivoje našega bitja. Globokim, sproščujočim zvokom gonga se proti koncu pridružijo zvoki dežnih kapljic, ki jih proizvaja dežna palica in nas popelje v mirno stanje in čustveno sprostitev. Nežni zveni vetrnih zvončkov nas počasi pripeljejo nazaj v stanje polne zavesti. Terapevtka nas je poklicala nazaj v okolje in nas s počasnimi gibi vodila v izvajanje nežne samomasaže telesa. Z masiranjem posameznih delov telesa smo se počasi prebujali in ozavestili trenutno stanje. Po zvočni kopeli smo ugotovili, da smo vibracije posameznih instrumentov različno doživljali. Nekateri so doživeli globoko sprostitev do spanca, drugi so potrebovali kar nekaj časa, da se je um umiril. V večini pa je bila zvočna kopel izjemno sproščujoča in pomirjujoča izkušnja.

2.2 Metoda SITA

Metoda SITA s harmonizatorjem dihanja se osredotoča na celostni pristop k telesni in duševni dobrobiti ter na integracijo dihanja, gibanja in sprostitev za doseganje ravnovesja in harmonije v telesu. V ritmu dihanja se prižiga in ugaša svetloba. Metoda SITA vpliva na kognitivne možgane, predvsem na prefrontalni korteks, ki je odgovoren za pozornost, koncentracijo, spomin, jasno razmišljanje, hkrati pa s tem obvladujemo čustveni možganski del in kar je najbolj pomembno, posledično obvladujemo tudi situacijo, ki smo ji izpostavljeni (Gašperlin, 2020). Kot primer dobre prakse smo metodo SITA imeli priložnost spoznavati na naši šoli v časovnem obdobju od leta 2018 do 2020. Izvajane so bile delavnice Kariernega razvoja kadrov pod mentorstvom gospe Blanke Seliškar Gašperlin, vodje SITA centra Slovenija. V delavnicah smo spoznavali različne psihoterapevtske teorije in pristope, izvajali igre vlog in predstavljali primere iz našega delovnega okolja. Gospa Gašperlin nas je poučila o pomenu srčne koherence in predstavila harmonizator dihanja, to je pripomoček, ki s pomočjo dihanja simulira naš cirkadiani ritem. Pred začetkom izvajanja tehnike se je z priporočljivo posvetovati s strokovnjakom ali terapevtom, ki lahko prilagodi pristop glede na posamezne potrebe in zdravstveno stanje posameznika.

2.2.1 Izvajanje tehnik dihanja s harmonizatorjem dihanja

Tehnik dihanja je veliko, dejstvo pa je, da vsi večino časa dihamo povsem nezavedno. V primeru, da 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. Po navodilih gospe Gašperlin smo izvajali vadbo pravilnega dihanja s pomočjo harmonizatorja dihanja. Z zaprtimi očmi smo sedeli z ravno hrbtenico in svojo pozornost usmerili na dihanje. Ob pojavu misli, čustev, telesnih občutkov ali zunanjih zvokov smo jih preprosto sprejeli in pustili, da odidejo, ob tem pa pozornost preusmerili ponovno na dihanje. Povsem naravno je, da se misli pojavljajo in da jim naša pozornost sledi. Pomembno je, da vsakič znova usmerjamo pozornost na dihanje. Končni cilj je mirna zavest, ki ne podaja sodb in dovoljuje mislim in občutkom, da prihajajo in odhajajo, ne da bi se ujeli vanje. Nadaljnje vaje so potekale z učenjem pravilnega ritmičnega trebušnega dihanja z izenačitvijo dolžine vdiha in izdiha. Vdih oziroma izdih skozi nos trajata vsak od 5 do 6 sekund. Ob tem smo se v mislih sprehajali skozi celotno telo in si priklicali občutke, ki nas navdajajo z radostjo. Z omenjeno tehniko sproščanja začnemo vplivati na parasimpatični del avtonomnega živčevja, ki začne uporabljati fiziološko zavoro, s čimer povečamo spremenljivost srčnega utripa in dosežemo koherenco. Po večkrat uporabljeni metodi smo v določenih terminih naredili analizo uspeha tako, da smo bili preko senzorja priklopljeni na računalnik. Ko z vadbo srčne koherence dosežemo ravnovesje, smo optimalno pripravljeni na izzive.

3 Zaključek

Nemalokrat ljudje ne najdemo motivacije za izvajanje tehnik globoke sprostitev. Ne vemo, kako bi se jih lotili, ne vemo, če jih izvajamo prav, zato jih velikokrat opustimo. Redno sodelovanje v programih lahko pripomore k izboljšanju duševnega zdravja, kar ima neposreden vpliv na povečanje produktivnosti in učinkovitosti na delovnem mestu. Izboljša se koncentracija in kreativnost, sposobnost zaposlenih za reševanje problemov in inovativno razmišljanje, kar je ključno za razvoj podjetja. Izboljša se tudi delovno vzdušje. Sproščujoča in umirjena okolica pripomore k zmanjšanju napetosti med sodelavci ter spodbudi boljšo medsebojno komunikacijo in sodelovanje. Prav tako pa v stanju ravnovesja pridemo v stik s svojimi globinami bitja, okrepimo zavedanje in svoje sposobnosti, s čimer smo povsem usposobljeni za sprejemanje vsakodnevne odgovornosti. Dobro je, da zbudimo svojo radovednost in začnemo z zanimanjem pristopati k tehnikam sproščanja. Nanje lahko gledamo kot na nov izziv, nov način odkrivanja sebe in občutkov, ki jih mogoče nismo doživeli še nikoli. Vsaka od teh metod ima svoje prednosti, zato je dobro eksperimentirati in najti tisto, ki najbolj ustreza našim potrebam in preferencam.

literatura

- Andrews, T. (2004). Kako zdravimo z zvokom. Ljubljana: Ara.
- Chermeux, C. (2023). Spodbudimo pretok življenjske energije. Ljubljana. Hiša knjig, HKZ d.o.o.
- Drobne, J. in Mohar P. (2004). Vzgoja za zdravje. Celje. Mohorjeva družba Celje.
- Seliškar Gašperlin, B. (2020). Karierni razvoj kadrov - delavnice. Srednja zdravstvena in kozmetična šola. Celje: SITA sistem super učenja d.o.o.
- Seliškar Gašperlin, B. (2024). Sita super učenje. Pridobljeno 20. februarja 2024 s <https://www.sita.si/>
- Zdravilna moč zvoka. (b. d.). Pridobljeno 15. januarja 2024 s <https://ixchel.si/zdravilna-moc-zvoka/>

TAPKANJE

Povzetek: Tapkanje ali tehnika čustvene svobode je preprosta zdravilna tehnika, ki jo lahko uporabljamo sami, v skupini, na sebi ali na drugih. Iznašel jo je inženir Gary Craig in jo leta 1995 prvič predstavil širši javnosti. Podobna je akupresuri, saj uporablja fizični dotik za stimulacijo specifičnih točk vzdolž telesnih meridianov. Vpliva na amigdalo in nam zniža raven kortizola. Z njo lahko učinkovito ublažimo najrazličnejše telesne in čustvene težave. Zaradi njene učinkovitosti je postala zanimiva tudi za raziskovalce, ki so svoje ugotovitve objavili v več strokovnih člankih in znanstvenih revijah. Uporabna je, ko se znajdemo v takšni ali drugačni težavi, stiski, pri odpravi različnih vrst odvisnosti, pojavu bolezni. Sama tehnika zaenkrat še ne more popolnoma nadomestiti zdravniške pomoči. Priporočena je kot preventiva ali podpora pri zdravljenju. Ker je brezplačna, preprosta in varna, je primerna za vse, tudi za najmlajše.

Ključne besede: tapkanje, preprostost, samopomoč, podpora pri zdravljenju, znižanje kortizola

TAPPING

Abstract: Tapping, or the Emotional Freedom Technique, is a simple healing method that can be used individually, in groups, on oneself, or on others. It was developed by engineer Gary Craig and first introduced to the public in 1995. Similarly to acupressure, it involves physical touch to stimulate specific points along the body's meridians. It influences the amygdala and reduces cortisol levels. This technique can effectively alleviate various physical and emotional issues. Due to its effectiveness, it has also captured the interest of researchers, leading to publications in several professional articles and scientific journals. It proves useful when facing different challenges, stress, addressing various types of dependencies, and dealing with illness. However, the technique, for now, cannot completely replace medical treatment. It is recommended as a preventive measure or as support during treatment. Because it is free, simple, and safe, it is suitable for everyone, including the youngest individuals.

Keywords: tapping, simplicity, self-help, support in treatment, cortisol reduction.

Uvod

Učitelj se pri svojem delu z učenci, starši, nadrejenimi srečuje s številnimi negativnimi situacijami. Lahko gre za zavedne konfliktne situacije ali pa za več manjših negativnih konfliktov, ki se v dnevih, tednih oziroma mesecih nabirajo in kot njihov skupni učinek na telo zelo negativno vplivajo na naše zdravje. Če jih ne odpravimo, bodo čustva, povezana z neprijetnimi dogodki, izkušnjami ali mislimi, ostajala v naši podzavesti in sprožala stresni odziv, ki je še kako škodljiv za naše zdravje. Vsakič, ko doživljamo negativno čustveno stanje, ko smo razburjeni ali prestrašeni, možgani preidejo v stanje pozornosti. Takrat telo pripravi za takojšen odziv za borbo ali beg. Raven adrenalina nam naraste, mišice se napnejo, dvignejo se krvni tlak, srčni utrip in sladkor, vse z namenom, da bi dobili dodatno energijo za spopad z izzivom. Zaradi tega nenehnega odzivanja postanemo izčrpani, razburjeni, preobremenjeni in splošno nezadovoljni s svojimi življenjskimi okoliščinami. Tapkanje lahko s svojo neverjetno učinkovitostjo zaustavi odziv borbe ali bega in možgane ter telo reprogramira za drugačno delovanje in odzivanje, saj izklopi ta amigdalni alarm in telesu pošlje pomirjujoč odgovor. Hkrati zniža raven kortizola, kar sovpada z zmanjšanjem tesnobe, depresije in splošnih psiholoških simptomov. Uporablja se torej za razreševanje in spreminjanje osnovnih vzorcev, ki so vzroki za posamezne težave. Te vzorce namreč s tapkanjem prekinemo, razrešimo, premagamo in se jih osvobodimo. Z njim pridemo do samega vzroka težave, uravnovesimo um in telo ter spremenimo naše delovanje, čustvovanje in doživljanje sveta.

Tapkanje

Tehnika temelji na kombinaciji starodavne kitajske akupresure in moderne psihologije. Reševanje psiholoških težav s tapkanjem po akupresurnih točkah meridianov je del nastajajočega področja, znanega kot »energijska psihologija«, ki mu pravimo tudi »aku-

punktura brez igel«. Vsak problem, o katerem kadar koli tapkamo, imenujemo »tarča« (Ortner 2013, stran 47). Med tapkanjem se bodo pojavili različni sloji ali vidiki te tarče. Lahko začnemo z jezo, ki jo bomo s tapkanjem razkadili oziroma spremenili v žalost, ta pa nas lahko pripelje do razočaranja. Predelovanje vseh teh slojev se bo morda v začetku zdelo dolgotrajno, toda čustvene, fizične in duhovne izkušnje so v resnici pogosto večslojne. Če ne razdelamo vsakega sloja oziroma vzroka neke težave posebej, se ne moremo nadejati, da bomo težavo v celoti odpravili.

Učinkovitost tapkanja je dokazana na naslednjih področjih:

- različne vrste fobij,
- anksioznost,
- depresija,
- posttravmatske stresne motnje,
- psihološka priprava športnikov,
- bolečine in telesni simptomi,
- odprava različnih vrst odvisnosti.

Zaradi njene preprostosti si vedno bolj utira pot tudi v javne ustanove, vrtce, šole in bolnice. Sama sem jo preizkusila z učenci. Nanjo sem naletela v slikanici Katje Drobež – Medvedek se boji teme. Mali medvedek se je bal teme, volkec nevihte, lisica psov, starši pa so bili obupani, ker niso znali pomagati svojim otrokom. Še dobro, da je mimo prišel zajček in jih seznanil s tehniko tapkanja. Učencem je bila zgodba všeč in skupaj smo pomagali živalim premagati strah do psov, nevihte in teme. Po branju so izdelali vsak svojega medvedka in zraven razmišljali o njihovih strahovih. Zapisali so jih na notranjo stran trebuha. Kasneje smo se o teh strahovih tudi pogovarjali. Nekateri so rekli, da se ničesar ne bojijo, drugi so naštevili razne živali, kot so pajki in kače, omenili so tudi temo in nevihto kot v zgodbi, pa tudi slabo oceno in nastop pred tablo, ko je potrebno povedati pesmico ali govorni nastop. Ker je bilo takih kar pet učencev, sem se odločila preizkusiti tehniko tapkanja pred ocenjevanjem pesmice, ki je bilo napovedano čez teden dni. Na dan ocenjevanja pesmice so na majhen list z rdečo barvico ocenili stopnjo napetosti oziroma strahu pred nastopom pred tablo. Število so tudi prikazali s prstki, da sem imela približen vpogled v oceno. Bilo je nekaj ničel, kar je pomenilo, da jih ni strah, pa tudi kar nekaj desetk, kar je pomenilo hudo stisko. Potem smo skupaj oblikovali opomnik: »Čeprav mi je nerodno povedati pesmico pred tablo, se imam rad in se spoštujem«. To smo trikrat ponovili na karate točki in potem še trikrat odtapkali po vseh osmih točkah s kratkim opomnikom (oh, ta pesmica in oh, ta nastop pred tablo). Zanimivo se mi je zdelo, da so učenci opomnika samodejno izgovarjali najprej bolj tiho, potem pa vedno glasneje in odločneje. Bilo je zabavno in so se po večini povsem sprostiti. To so tudi sami občutili, saj so z zeleno barvico na isti list zapisali, kolikšen je zdaj njihov strah pred nastopom. Spet so s prstki prikazali stopnjo strahu in ker se mi je zdelo, da se je stanje izboljšalo, smo s tapkanjem prekinili. Ko sem potem pobrala nepodpisane liste, sem imela bolj natančen vpogled v njihovo počutje oziroma v spremembo strahu. Nekaj jih je svoj strah zmanjšalo iz 8 na 3 ali na 2, iz 5 na 2 ali celo 0, dva učenca iz 10 na 6, trije pa iz 10 na 5. Prav nihče ni zapisal enakega števila, čeprav so nekateri odločno izgovarjali besede, torej zelo aktivno sodelovali pri tapkanju, drugi pa so malce sramežljivo pogledovali naokrog in bolj pasivno sodelovali pri tem. Bilo je nekaj novega, drugačnega. Pri ustnem ocenjevanju je bil njihov nastop bolj sproščen, predvsem pa so govorili bolj glasno in razločno. Tehniko tapkanja smo z učenci ponovili tudi pred govornim nastopom, saj je večina izrazila željo, da bi to storili.

Kako se torej lotiti tapkanja?

1. Najprej izberite težavo in zanjo oblikujte opomnik, ki naj bo čim bolj natančno razdelan. Če težko oblikujete natančen opomnik, se preprosto usmerite na občutek.

- Splošno opredeljen problem: »Napeta sem.«

- Razdelano opredeljen problem: »V glavi čutim napetost, ker mi je eden od staršev rekel, da premalo naredim za red v razredu.«

2. Nato ocenite težavo na lestvici od 0 do 10.
 3. Ko to storite, vstavite začetno trditev v že oblikovano poved, ki se glasi:
»Čeprav (vstavite svojo najbolj perečo težavo), se globoko in popolnoma sprejemam.«
- Primer: »Čeprav v glavi čutim napetost, ker mi je eden od staršev rekel, da premalo naredim za red v razredu, se globoko in popolnoma sprejemam.«
 4. Začnite s tapkanjem po karate točki in trikrat glasno ponovite začetno trditev. Karate točka se nahaja na zunanem robu dlani. Po njej lahko čvrsto tapkate s prsti druge roke ali z enim robom dlani ob drugega.
 5. Sledi tapkanje po osmih točkah, pri čemer izgovarjate kratek opomnik, ki vas spominja na vašo najbolj perečo težavo.
- Primer: »Napeta sem.«
- Standardni niz osmih točk tapkanja se nahaja med obrvmi, na zunanem delu očesa, pod očesom, pod nosom, na bradi, na ključnici, pod pazduho in na vrhu glave.
6. Ko zaključite en, dva... pet krogov tapkanja (kolikor vam pač ustreza), globoko zajemite sapo, občutite telo in opazujte kaj se dogaja. Se je težava kaj spremenila? Kakšne misli so se vam zdaj pojavile?
 7. Ponovno ocenite svoje počutje na lestvici od 0 do 10. Če ste dosegli raven od 0 do 3, torej raven, za katero se vam zdi, da je še obvladljiva, potem lahko s tapkanjem zaključite. V nasprotnem primeru ponovite in vztrajajte, dokler se ne osvobodite bolečine, fizične, čustvene ali duhovne.
- Ko postajamo vedno bolj vešči v sami tehniki, jo lahko izvajamo tudi na druge načine:
- namesto glasne izgovorjave se osredotočajte samo na negativne občutke, bolečino,
 - ob zaključku tapkanja dodajte pozitivne afirmacije,
 - tapkajte ob glasbi,
 - glede na počutje spreminjajte opomnik na tapkalnih točkah,
 - tapkanje na drugi osebi,
 - v mislih tapkajte za nekoga drugega.

Zaključek

Tehniko sem preizkusila tudi na sebi in sem kot začetnica izbrala bolj preproste težave, kot so bili glavobol, nemir, razdraženost, spanje, bolečina v križu, in moram reči, da se je stanje po nekaj ponovitvah zares izboljšalo.

S tehniko se lahko bolj natančno seznanite v literaturi, ki je navedena spodaj, lahko se udeležite delavnic, ki se organizirajo po Sloveniji ali se naročite na spletno zoom tapkanje. Možnosti za izpopolnitev tehnike je precej, sami pa se morate odločiti, ali jo boste preizkusili in na ta način ugotovili, kako deluje na vas in vaše počutje.

Literatura

- Drobež, K. (2022). Medvedek se boji teme: Zgodba za tapkanje z otroki. Založba Chiara.
- Ortner, N. (2013). Tapkanje. Revolucionarni sistem za življenje brez stresa. Založba Primus.
- Skupina avtorjev. (2017). Kako je EFT spremenil moje življenje - in lahko tudi vaše. Založba Pasadena d.o.o.

POZITIVNA KOMUNIKACIJA IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI STIL ZA LAŽJE PREMAGOVANJE STRESA PRI UČITELJIH

Povzetek: Delo učitelja je kompleksne narave, zahtevno in odgovorno. Vsakodnevno sprotno reševanje nastalih, pogosto tudi težavnih situacij v razredu od učitelja terja veliko energije, njegovo popolno zbranost in predanost delu ter predvsem kompetentnost za ustrezen odziv na nastali problem. V času zaradi sodobne tehnologije spremenjenega načina poučevanja mora biti učitelj sposoben pozitivne komunikacije, saj na ta način veliko učinkoviteje motivira dobro informirane učence, prav tako pa lažje rešuje stresne situacije, katerih pri pouku in izven njega ne manjka. V prispevku se bom ukvarjala z učinkovitimi načini, s katerimi si učitelji lahko pomagamo pri premagovanju stresa in ohranjanju psihičnega in fizičnega zdravja. Pri tem pa sta najbolj pomembna predvsem pozitiven način komunikacije in ohranjanje zdravega življenjskega stila.

Ključne besede:

POSITIVE COMMUNICATION AND HEALTHY LIFESTYLE FACILITATING STRESS PREVENTION AMONG TEACHERS

Abstract: A teacher's job is complex, demanding and responsible. Everyday dealing with different, often stressful situations in class takes a huge amount of energy from a teacher, requires his total concentration and commitment to work and, above all, his competence for a suitable response to a current problem. Modern teachers today have to be able to use positive encouragement to facilitate the motivation of already well-informed students and to handle stressful situations at school and workplace related stress they come across daily at work or elsewhere. I will present some effective ways of overcoming stress, dealing with stressful situations and the preservation of our mental and physical health. Positive communication skills and leading a healthy lifestyle play a crucial role in overcoming stress and the preservation of an individual's mental and physical health.

Keywords

Uvod

Učitelji se pri svojem delu vsak dan soočamo z edinstvenimi raznovrstnimi situacijami pri pouku in izven njega, ki so kdaj lahko tudi bolj ali manj stresne za vpletene. Pri tem je zelo pomembno, da smo se sposobni v takih situacijah ustrezno odzvati. V vsaki situaciji, ki od ljudi zahteva spontano delovanje, sprotno razmišljanje in sprejemanje hitrih odločitev, je za učinkovito in uspešno komuniciranje oz. ustvarjanje pozitivnega vzdušja izjemnega pomena jasna in razumljiva komunikacija. Sposobnost kvalitetne in učinkovite komunikacije je bistvenega pomena za uspešno delo z učenci, kajti pogovor in govorno sporočanje je pri učiteljevem delu njegovo poglavitno orodje, s katerim vzpostavlja razredno klimo in dobre medsebojne odnose z in med učenci ter učinkovito dosega vnaprej zadane cilje.

Komunikacija

Razen komunikacije z učenci seveda delo učitelja zajema tudi komunikacijo oz. sporazumevanje in sodelovanje s sodelavci v kolektivu in aktivih, pogovore s starši ter vsemi ostalimi vpletenimi v nemoteno izvedbo izobraževalnih procesov v šoli. Stresni dejavniki, s katerimi se srečujemo učitelji v šoli, so povezani z neprimernim vedenjem učencev, z delovno preobremenjenostjo, z zahtevnimi starši, lahko tudi z odnosi s sodelavci v kolektivu. Vsakodnevni stres, povezan z delom, predstavlja največji faktor tveganja za težave s posameznikovim telesnim in duševnim zdravjem, kar pripomore k zmanjšanju učinkovitosti in ima za posledico bolniško odsotnost. Kronični stres lahko privede do skrajne čustvene izčrpanosti oz. do pojavitve izgorelosti, do izgube spomina in uničenja možganskih celic, obenem pa je eden od poglavitnih faktorjev za nastanek malignih bolezni.

Kronični stres

Po navedbah različnih strokovnjakov se lahko proti kroničnemu stresu borimo na več načinov. Eden od najučinkovitejših zmanjševalcev stresa je smeh, ki zelo pozitivno vpliva na možgane. To pravi tudi starodaven pregovor, ki pravi, da je smeh pol zdravja. Za

naše zdravje in dobro počutje in obenem lažje vzpostavljanje pozitivne klime in vzdušja v razredu je dobro, da se poslužimo humorja, saj le-ta sprošča napetost in znižuje stres ter večinoma povzroča dobro voljo, ki pripomore k večji pripravljenosti učencev do dela. Naslednji zmanjševalec stresa je pozitivna družbena interakcija na vseh področjih v življenju, predvsem pa je v modernem obdobju preobremenjenosti ljudi s tehnološkimi napravami, pomanjkanjem časa in zadovoljevanjem lastnih potreb po materialnih dobrinah, družbeno razslojenostjo in atomizacijo, zelo pomemben naš pogled, skozi katerega mi sami vidimo svet in s tem način, na katerega posledično delujemo. Naša sreča in zadovoljstvo sta namreč posledica dobrih odnosov do soljudi ter pozitivnih občutkov, ki jih doživljamo tako do samega sebe kot pri stiku z drugimi, kar pri delu v šoli seveda pomeni v veliki meri vsakodnevni stik z učenci.

Sama komunikacija oz. pogovor z učenci pa je zgolj omejeno orodje pri vplivanju na njihovo delovanje, bolj pomembno je, da učitelj z vsakim učencem posebej vzpostavi pristen in spoštljiv medsebojni odnos, ki temelji na zaupanju med obema akterjema v učnem procesu, le-tega pa najlažje vzpostavimo z dobrim zgledom in svojim vseskozi pozitivnim delovanjem ter pričakovanjem pozitivnega vedenja in delovanja pri učencu. Če delujemo zavestno dobronamerno in smo prijazni do sogovorca, pri njem lažje vzbudimo prijetna čustva oz. vzpostavimo pozitivno notranje psihično stanje, zato si povečamo možnost, da bo učenec bolj pripravljen odgovoriti s podobnim tonom. Prav tako s pozitivnim pristopom in konstruktivnim načinom delovanja zmanjšamo možnost nastanka konfliktnih oz. stresnih situacij. Vse to seveda velja tudi pri stikih z vsemi ljudmi, ki jih srečujemo v življenju. Bolj kot smo sami prijazni do drugih, bolj se nam ta prijaznost vrača.

Pozitivna naravnost in altruistični pristop do življenja ter konstruktivno delovanje skladno s tem pa izvira iz vsakega posameznika samega. Pri svojem delovanju moramo vseskozi biti pripravljeni pomagati pri izboljšanju prihodnosti, ki je pred nami in pri tem z aktivnim, pozornim poslušanjem dati sogovorniku vedeti, da je to, kar nam pripoveduje, za nas zelo zanimivo in pomembno. Po mnenju priznanega predavatelja coachinga Aleksandra Šinigoja bi bilo za naše počutje dobro, da vsako jutro začnemo dan z naslednjimi tremi vprašanji:

1. Kaj lahko danes storite za nekoga drugega?
2. Kako lahko danes (do)date vrednost/korist svetu?
3. Kaj lahko danes ponudite drugim ljudem?

G. Šinigoj je tudi mnenja, da vsak posameznik lažje doseže svoje cilje in izpolni svoja pričakovanja ter doseže srečo, ko uvidi, da v zunanjem svetu ni ovir in tudi ni sovražnikov, saj je vsak posameznik samemu sebi največja ovira in sovražnik, ki mu onemogoča doseganje lastnih ciljev ter izpolnitve v življenju. To spoznanje lahko učitelji koristno uporabimo pri svojem delu v razredu. Zavedati se je dobro tudi, da je lahko za vsakim neprimernim vedenjem učencev v ozadju možna kakšna travmatična izkušnja, ki je ne poznamo.

Glavna naloga učitelja je s svojim pozitivnim pristopom do učencev in učne snovi učence motivirati, morda tudi navdušiti, jih usmerjati, vzpodbujati in opogumljati na njihovi poti do uspešnega pridobivanja znanja, iskati in krepiti njihova močna področja, kar pripomore k njihovem notranjemu zadovoljstvu in pozitivni samopodobi ter jih vzpodbujati pri iskanju tega, kar jih zanima, izpolnjuje in osrečuje. Naše plemenito poslanstvo je, da učencem pomagamo na poti pri doseganju zelenih ciljev in rezultatov ter jih vzpodbujamo pri iskanju odgovorov na neodgovorjena vprašanja ter premagovanju njihovih strahov pred neuspehom in lastne negotovosti. Aktivna vloga učenca je pri tem osnova za kvalitetno pridobivanje znanja, prav tako pa spoštljiv in zaupljiv odnos med učencem in učiteljem, kakor tudi ustrezna razredna klima ter dobri odnosi med učenci. V sodobnem času ima učitelj vlogo vodje, ki učence v procesu učenja usmerja in jim svetuje, obenem pa ustvarja pozitivno klimo oz. vzdušje, v katerem se vsi učenci počutijo varno in sprejeto.

Učitelji smo večino delovnega dneva popolnoma osredotočeni na delo z učenci, ki so vselej v ospredju zanimanja, saj je naša naloga na delovnem mestu poskrbeti za čim boljši potek

in kvalitetno izvedbo učnega procesa, namenjenega najpomembnejšim nosilcem naše svetle prihodnosti. Zato je tudi večji del komunikacije, ki poteka med učitelji v kolektivu, prav tako namenjen reševanju tekočih zadev v zvezi s samo izvedbo pouka ali posameznimi učenci. Ob tem učitelji večino delovnega časa nimamo niti trenutka časa pomisliti nase in le zelo redkokdaj nam je na voljo čas za pogovor o tematiki, ki zadeva naše osebno življenje. To po drugi strani naredi naše delo zelo dinamično in pripomore k temu, da delovni dan mine kot bi trenil.

Pri tem je tudi pomembno, da se učitelji pri svojem delu zavedamo lastnih omejitev in dejstva, da lahko spremenimo le samega sebe, medtem ko na druge lahko samo vplivamo s svojim delovanjem ter da si zadamo uresničljive cilje, kot to ponazarja citat Marka Twaina: »Ne prizadevajte si, da bi naučili prašiča peti. Izgubljate čas in razjezili boste prašiča«. Podobno je ugotovil tudi po mojem osebnem mnenju vele mojster poznavanja komunikacije in medosebnih odnosov dr. Jani Prgić v svojem predavanju z naslovom 'Ustavimo 15 škodljivih komunikacijskih navad na delovnem mestu in doma' z izjavo: »Ne jezi se na ljudi, ki nimajo kapacitete, da bi se spremenili«. Dr. Prgić ob podrobni navedbi škodljivih komunikacijskih navad, ki uničujejo pogovor in odnose med sogovornicema, predlaga tudi, kako te škodljive navade odpraviti. Podobno navaja direktorica podjetja Stratos Pro, Nada V. Ulčar, v naslednjem citatu: »Ključna veščina v komunikaciji je poslušanje; končno nam je tudi narava dala dvoje ušes in ena usta. Poslušamo pa zato, da bi razumeli sogovornika, ne pa da bi mu odgovarjali oz. ga prekinjali, preden stavek pove do konca. Skakanje v besedo izraža agresivno oz. selektivno poslušanje, posledično pa je to izraz nespoštovanja sogovornika in zelo pomanjkljivo obvladovanje tako pomembnega področja, kot je komuniciranje. To zajema tudi strpnost in spoštovanje sogovornika«. Navaja tudi, da »človek komunicira s celim telesom; besede zavzamejo le 7 odstotkov sporočila, vse ostalo - način, kako kaj povemo, barva glasu, mimika obraza, pogled, dinamika, gibanje rok ... - pa 93 % celotne komunikacije. Govorica telesa je torej mnogo močnejša od besed«. Pri komuniciranju je torej ključen način, kako preneseš neko informacijo, saj govorčeva neverbalna komunikacija izraža veliko več kot besede same.

Poleg posluževanja ustrezne komunikacije za doseganje ustreznega pozitivnega odnosa učencev, ko z aktivnim poslušanjem in postavljanjem primernih vprašanj poskušamo dobiti vpogled njihov svet in jih tako bolje razumeti, s čimer pripomoremo k zniževanju možnih stresnih situacij, k premagovanju stresa pri učiteljih veliko pripomorejo tudi dobri medsebojni odnosi v kolektivu in znotraj posameznih aktivov. Če med sodelavci vladajo pozitivno vzdušje, dobri medosebni odnosi in medsebojna podpora, je vsakodnevni prihod v službo toliko prijetnejši. V namen povezovanja imamo na naši šoli organizirana občasna neformalna druženja oz. praznovanja, na katerih imamo priložnost si izmenjati nekaj besed ali kakšen nasvet. Prav tako ob koncu vsakega šolskega leta na zaključno konferenco s celim kolektivom odpotujemo na enodnevni izlet v neznano, na katerem imamo možnost spoznati svoje sodelavce še kako drugače, poleg tega obiščemo zanimive kraje po celi Sloveniji.

K zniževanju stresa pri učiteljih veliko pomaga tudi zdrav življenjski slog oz. zdrav način življenja izven delovnega časa, pa čeprav tega med šolskim letom ob vseh ostalih obveznostih ni ravno veliko. Z oblikovanjem zdravih življenjskih navad, med katere sodijo zdrava prehrana, pitje zadostne količine vode, dovolj gibanja na svežem zraku ali ukvarjanje s športom, ohranjamo zdravje, kondicijo in dobro počutje. S tem ko se dobro počutimo v svoji koži pa lahko to dobro energijo prenašamo tudi doma na svoje bližnje in v šoli na učence ter sodelavce. Glede zdrave prehrane bi veljalo omeniti le, da je poleg izogibanja nezdravi prehrani in živilom iz vrha prehranske piramide ter premišljenemu vnosu zdravih živil predvsem za starejše učitelje pomembna tudi količina zaužite hrane. Grški filozof Aristotel je že v 4. stoletju pred našim štetjem verjel, da vrlina oz. krepost leži v zlati sredini oz. srednji meri, se pravi v ravnesju, zmernosti in izogibanju skrajnostim. Sama menim, da bi bilo dobro, če bi to modrost ponotranjilo celotno človeštvo, s čimer bi morda imeli priložnost rešiti veliko

svetovnih problemov ter ohraniti nekaj upanja za svetlo prihodnost naših otrok in njihovih potomcev. Navsezadnje je prav predajanje skrajnostim, pretiravanju in iskanju adrenalin-skih podvigov lahko vzrok nepotrebnega stresa.

Zaključek

Učitelji imamo precej možnosti gibanja že pri pouku. V namen boljše učinkovitosti ure ter izboljšanja pozornosti učencev smo na šoli uvedli minuto za zdravje, kjer ob posnetku ali brez njega nekaj minut namenimo telovadbi, s tem pa izboljšamo počutje učencev. Učitelji za dober zgled seveda izvajamo aktivnosti skupaj z učenci. Aktivnost običajno izvajamo na začetku tretje šolske ure, sama pa med poukom angleščine prav tako vsaj enkrat učence vzpodbudim, da se razgibajo, še posebej, če ugotovim, da je njihova koncentracija padla. V šestem razredu dodatno izvajamo raznolike gibalne vaje z njihovo priljubljeno igrico 'Simon says', kjer se ob utrjevanju izrazov za dele telesa in predmete v učilnici še dobro razgibamo. Redna telesna aktivnost je koristna za zdravje, saj sprošča napetost in sprošča hormon sreče ter učinkovito zmanjšuje stres oz. krepi našo odpornost na stresne situacije. Namesto telesne vadbe pa protistresno deluje tudi vsakršno ukvarjanje s hobijem, ki človeka sprošča in izpolnjuje, pa naj je to članstvo v društvu ali pevskem zboru, ukvarjanje s prostovoljstvom ali z dobrodelnostjo ali katero koli drugo aktivnostjo, ki mu prinaša notranje zadovoljstvo ter izpolnitev, saj trenutna zadovoljitev materialnih želja namreč ni zagotovilo za dolgoročno zadovoljstvo in osebno srečo. Možnosti za izbiro zdravega življenjskega sloga imamo ogromno, le treba je premagati pomisleke in ovire, ki si jih sami postavimo na pot, zbrati voljo in se podati v akcijo, svoji svetlejši prihodnosti s čim manj stresa nasproti.

Literatura

<https://www.gzdbk.si/si/aktualno/uspeh/detajl/?id=406>

ŠTIRI STRANI MOJEGA NEBA

Povzetek: Za svoje zdravje in dobro počutje smo najprej odgovorni sami. Seveda nas lahko okolje, v katerem živimo in delamo pri tem podpira ali pa ne. Lahko deluje spodbudno in motivira ali pa ravno obratno. Ne glede na to, kako se odzivajo ljudje v naši okolici ali skupnosti, v kateri živimo, smo še vedno mi tisti, ki lahko največ naredimo za lastno zdravje dobro počutje. Naše bivanje je sestavljeno iz več različnih obveznosti, ob katerih se znajdemo v različnih vlogah, ki se včasih spreminjajo iz ure v uro. Okolica večinoma od nas pričakuje, da bomo vse to »odigrali« na najboljši možni način. To pa ni vedno mogoče in lahko vodi v preutrujenost, brezvoljnost, depresijo in v skrajnem primeru izgorelost. V pričujočem prispevku predstavljam enega od načinov, kako se temu izogniti ter preventivno poskrbeti za lastno dobro počutje in motivacijo za vse ali vsaj večino obveznosti, ki nam jih nalaga odraslo življenje.

Ključne besede: motivacija, učitelji, zdravje, samopomoč, ustvarjalnost.

THE FOUR SIDES OF MY SKY

Abstract: For our health and well-being, we are primarily responsible ourselves. Of course, the environment in which we live and work can either support us or not. It can be encouraging and motivating, or just the opposite. Regardless of how people in our surroundings or community respond, we are still the ones who can do the most for our own health and well-being. Our daily lives are composed of various responsibilities, in which we find ourselves in different roles, sometimes changing from hour to hour. The environment mostly expects us to »play« all of this in the best possible way. However, this is not always possible and can lead to exhaustion, apathy, depression, and in extreme cases, burnout. In the following article, I present one way to avoid this and proactively take care of our well-being and motivation for all or at least most of the responsibilities that adult life imposes on us.

Keywords: motivation, teachers, health, self-help, creativity.

Uvod

Na zdravstveno stanje posameznika in družbe vpliva mnogo dejavnikov, poleg osebnostnih dejavnikov še tisti, ki prihajajo iz našega okolja. Tiste dejavnike, ki lahko negativno vplivajo na naše zdravje, imenujemo dejavniki tveganja. Ti opisujejo lastnosti posameznika oziroma škodljivost socialnega okolja v katerem se posameznik giblje. Vse to lahko poveča možnost nastanka bolezni (Povše, 2010).

Skrb za lastno zdravje

Glavne kategorije dejavnikov tveganja, ki vplivajo na naše zdravje, so splošni socialno-ekonomski, kulturni in okoljski pogoji. V kategorijo splošnih socialno-ekonomskih, kulturnih in okoljskih pogojev uvrščamo: Delovno okolje, izobraževanje, kmetijstvo in proizvodnjo hrane ter starost in spol posameznika. Medtem ko v kategorijo življenjskih in delovnih pogojev spadajo: brezposelnost, pitna voda in komunalne storitve, zdravstveno varstvo, stanovanjske razmere ter genetske lastnosti. (Ministrstvo za zdravje, 2015).

Sami lahko veliko naredimo za to, da svoje počutje in zdravje čim dlje ohranimo v dobri kondiciji. Skrb zase je pozitivno povezana tudi s samopodobo in samospoštovanjem. Aktivna skrb za lastno zdravje zmanjša možnost za depresijo in izgorelost ter splošno dobro vpliva na človekovo vsakdanje delovanje. Zdrav posameznik lahko prevzema vsakodnevne preizkušnje, se spopada s težavami, se sporazumeva z okolico, se prilagaja spremembam in sprejema odločitve o lastnem stanju. Na človekovo zdravje in dobro počutje pa poleg telesnih lastnosti in predispozicij vplivajo tudi duševno zdravje, čustva in stres. Duševno zdravje je ključno za zaznavanje in razumevanje sveta, ki nas obkroža. Pomembno je tudi za razmišljanje, izražanje ter besedno in nebesedno sporazumevanje. Ugodno duševno zdravje zajema pozitivno razmerje do samega sebe in ostalih, življenjsko radost, kompetentno reševanje vsakodnevnih izzivov in pozitivno zaznavanje samega sebe. (Čuk, 2020).

Čustva so prav tako pomemben dejavnik za človekovo zdravje. Čustva so rekreacije na določeno

dogajanje. Ljudje se na dogodke odzivamo na različne načine, zato ima pojem čustev vedno pomen kvalitativno posebne reakcije človeka na življenjsko situacijo. Ker pa smo ljudje različni, lahko tudi v podobnih situacijah v življenju ne doživljamo podobnih čustev. Dogajanje lahko različno ocenimo in se nanj tudi različno čustveno odzovemo. (Košir in Šimonka, 2014). Tretji pomembni dejavnik zdravja zaposlenih je stres. Stres na spremlja skozi vsa življenjska obdobja, od poroda naprej. V medicinskem jeziku je stres opisan kot prilagajanje telesa na nove okoliščine, ki ovirajo osebno ravnanje. Občasno se vsak človek sreča s stresom. Posameznik stres občuti, kadar s svojim ravnanjem ne more spremeniti položaja, s katerim ni zadovoljen. Prav naši vedenjski vzorci pa so edina oprema, s katero lahko razpolagamo in potešimo lastne potrebe. Vsak posameznik je sam odgovoren za rešitev položaja, v katerem občuti stres, s svojim vedenjem in odgovornostjo. (Domenis in Zadel, 2012).

Vpliv delovnega okolja na zdravje posameznika

V službi preživimo velik del svojega življenja, zato delovno mesto bistveno vpliva na zdravstveno stanje človeka. Samo delo zelo pozitivno vpliva na osebnostno, psihološko, fizično in zdravstveno stanje človeka. Pri čemer ima velik vpliv tudi kakovostna organizacija dela. Dejavniki, ki ohranjajo dobro psihično in fizično stanje človeka na delovnem mestu so:

- posameznikovo delo je cenjeno
- posameznik doživlja občutek koristi in potrditve pri delu
- posameznik ima možnost soodločanja pri stvareh, ki ga zadevajo
- posameznik ima pri delu podporo sodelavcev
- posameznik ima na voljo možnost stalnega usposabljanja za delo, ki ga opravlja
- delo je dobro organizirano, ne prihaja do preobremenitev. (Novak, 2018).

Najpogostejši faktorji, ki povečujejo možnost nastanka psihofizičnih težav na delovnem mestu, pa so naslednji:

- težave pri usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja
- nasilje ali nadlegovanje na delovnem mestu
- pomanjkanje podpore sodelavcev in nadrejenih
- negotovost zaposlitve, neustrezna plača, slabe možnosti napredovanja
- slabi medsebojni odnosi med zaposlenimi
- prevelike/premahnjene delovne obremenitve in slab nadzor na obremenitvijo zaposlenih
- neustrezen način vodenja in komuniciranja
- izključevanje zaposlenih iz procesa sprejemanja odločitev. (Novak, 2018).

Zdravje zaposlenih v šolstvu

Učitelji pri svojem delu neprestano vzpostavljamo odnose. Največ časa smo v odnosu z učenci, sledijo odnosi s sodelavci, vodstvom, tehničnim osebjem, starši in še kom. Odnosi s soljudmi pa niso vedno izpolnjujoči, velikokrat nas tudi izčrpavajo. Količina enih ali drugih je seveda pri vsakem posamezniku drugačna, na kar vpliva mnogo dejavnikov.

Učiteljeva naloga je poleg predajanja znanja ob upoštevanju pedagoških kompetenc tudi sposobnost čustvenega stika z učenci. Učitelj je za učence model, skozi katerega se učijo in spoznavajo čustva. Ljudje, ki se strokovno ukvarjajo z ljudmi, morajo toliko bolj poznati čustva in čustvovanje.

Učiteljski poklic velja za čustveno zahteven poklic. Čustva, ki jih doživljamo v zvezi s poklicnimi dejavnostmi, pa lahko vplivajo na naš poklicni in osebni razvoj. To se odraža v odnosu do učencev, staršev, sodelavcev in izobraževalnega sistema nasploh. Za učitelja je tako pomembno soočanje z lastnimi čustvi in oblast nad njimi, kar je precej zahtevna naloga. Prav zaradi pomanjkanja podpore na tem področju učitelji opuščajo pedagoški poklic. V primeru, da ga kljub temu opravljajo še naprej, pa občutijo nezadovoljstvo in neizpolnjenost. (Košir in Šimonka, 2014).

Tudi stres je pogost spremljevalec učiteljskega poklica. Posameznika lahko k temu napeljejo visoke zahtevnosti poklica ali pa slabo delovno vzdušje. Delovno mesto, na katerem posameznik

meznik občuti stres, vodi do različnih zdravstvenih težav in obolenj. Dobro ali slabo počutje uslužbencev pa se neposredno izraža pri delu, ki ga opravljajo. Dobro počutje na delovnem mestu je povezano s kakovostjo dela, kvalitetno delovno mesto pa zaposlenemu nudi zdravje in motiviranost. (Mrak, 2014).

Cooper in Marshall sta opredelila šest skupin dejavnikov, ki sprožajo stres na delovnem mestu:

- stres, ki izhaja iz dela
- stres, ki izhaja iz vloge odgovornosti
- stres, ki izhaja iz odnosov na delovnem mestu
- stres, ki izhaja iz kariernega odnosa
- stres, ki izhaja iz organizacijske strukture, klime, kulture
- delo in družina kot stresor. (Cooper in Marshall, citirano v Bilban, 2024).

Učitelji pri svojem delu pogosto občutijo izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje koncentracije, pozabljivost, motnje spanja in glavobol, na kar pa naj ne bi vplivala starost in spol. Faktorji, ki pripomorejo k slabemu duševnemu zdravju učiteljev pa so preveliko število učencev v razredu, heterogenost učencev, moteči učenci, visoka stopnja hrupa in preveč delovnih ur. (Kunter in Pohlmann, 2009).

Vloga posameznika k zmanjševanju stresa

Klub temu, da učitelji ne moremo vplivati na večino stvari, ki povzročajo stres na delovnem mestu, lahko kljub vsemu veliko naredimo sami, da negativne vplive na naše življenje zmanjšamo, ali celo odpravimo. Poslužimo se lahko več sprostitev tehnik. Seveda smo omejeni pri izvajanju takih aktivnosti v času pouka in dela z učenci, pa vendar se lahko minuta predaha za učitelja izvede tudi med poukom. Sodobne pedagoške metode spodbujajo k pouku, pri katerem so učenci bolj aktivni od učitelja. Ena od teh je fit pedagogika, ob kateri si lahko svoj trenutek sprostitve vzame tudi učitelj. Podobno možnost ponuja tudi formativno spremljanje, ki ob vnaprejšnji učiteljevi pripravi učencev, omogoča učitelju, da je zgolj opazovalec. Nekaj dihalnih vaj, ter drugih sprostitev telesnih vaj omogoči učitelju, da situacije, ki mu med poukom povzročajo stres, vsaj delno omili. V večini primerov, pa je učitelj omejen, da sprostitvene aktivnosti izvaja v svojem prostem času. Takšno regeneriranje je lahko prav tako kvalitetno. Pomembno je le, da posameznik najde dejavnosti, ki ga najbolj podpirajo in mu omogočijo resnično sprostitev.

Sama sem kot učiteljica razrednega pouka zaposlena 20 let. V tem času sem doživela že veliko neprijetnih in stresnih situacij, ki so vplivale na moje počutje. V izogib temu, da bi ti dogodki in moje odzivanje nanje začeli vplivati na moje zdravje, sem že zelo zgodaj začela razmišljati o aktivnostih v prostem času, ki bi vpliv službenega stresa čim bolj izničile.

Štiri strani mojega neba

Ko sem iskala svoj način sproščanja, ki bi bil tudi učinkovit, sem naletela na nemalo preprek. Največkrat je bila moja omejitev »lenoba«. Po celem dnevu v službi, po nešteto vzpostavljenih odnosih v samo enem dnevu, po izčrpavajočem predajanju znanja in zgleda svojim učencem, dodatnim uram nadomeščanja odsotnih sodelavk in popoldanskemu pripravljanju na pouk jutrišnjega dne, mi je ostalo zelo malo energije. Vsakič znova sem našla dovolj izgovorov, da se nisem odpravila na sprehod, tek, vodeno vadbo, kavo s prijateljico ali kaj drugega, kar bi bilo koristno, da odmislim šolsko delo in »izpraznim glavo«.

Nekajkrat v svoji delovni dobi sem se znašla v stanju, ko sem zaradi izčrpanosti morala ostati doma v bolniškem staležu. Po kakšnem tednu počitka sem se prenovljena vrnila na delovno mesto. Po nekaj ponovitvah sem ugotovila, da bolniške odsotnosti niso rešitev. Prevezela sem lastno odgovornost za svoje dobro počutje in ohranjanje zdravja.

Ker sem človek z več talenti, mi je sproščanje predstavljalo vsakovrstno ustvarjanje. Ugotovila sem, da me napolnjuje tudi vseživljenjsko učenje. Predvsem pa sem naredila pregled odnosov, ki sem jih gojila v svojem življenju. Glede na to, da v službi nisem mogla izbirati, s

kom bom vstopala v odnos, saj me je k temu zavezovala strokovna in moralna dolžnost, pa sem lahko to izbiro naredila v zasebnem življenju. Ta del se je izkazal za zelo pomembnega. Sčasoma sem razvila model, ki mi omogoča, da vsakodnevno počnem stvari, ki me veselijo in izpolnjujejo, hkrati pa poskrbim tudi za svoje zdravje. Na začetku sem potrebovala spodbudo, da me izgovori in »lenoba« niso odvrnili od vsakodnevnega izvajanja teh aktivnosti, sčasoma pa ta spodbuda ni bila več potrebna, saj mi je tovrstno delovanje prešlo v navado. To spodbudo sem našla v likovni podobi, ki jo bom predstavila v nadaljevanju.

Po tem, ko sem izluščila področja, ki me v življenju osrečujejo in izpolnjujejo, sem oblikovala zgornji model. Glede na 4-smerno obliko, sem to poimenovala kot »Štiri strani mojega neba«, saj je ravno ta model oris interesov, ki me vodijo skozi življenje. Vedela sem tudi, da ne bom zadovoljna z delovanjem samo na enem področju, potrebujem vsa štiri. Zato sem sprejela odločitev, da moram vsakodnevno v svoje delovanje vključiti vsa štiri področja.

Aktivnost

Gibanje na svežem zraku že samo po sebi regenerira človeka. Če k temu dodamo še večji ali manjši fizični napor, je učinek toliko večji. Vsak dan se seveda ne uspem povzpeti na hrib ali kolesariti, saj me omejujejo še druge obveznosti. Zato v to področje vključujem tudi sobno kolo, skupinsko vadbo, ki jo obiskujem enkrat tedensko, težja in lažja dela v okolici hiše, vrtnarjenje, aktivnejše čiščenje, itd. Pomembno je, da vsak dan vsaj nekaj časa posvetim gibanju, če je le možno na svežem zraku.

Učenje

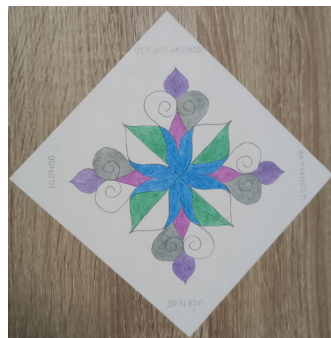
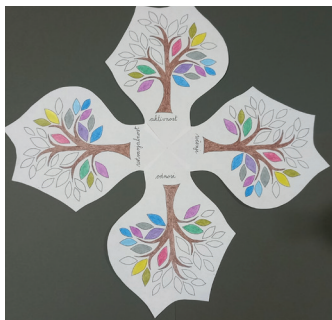
Učitelji smo zavezani k neprestanemu izobraževanju in izpopolnjevanju. S tem sledimo novostim v pedagoški stroki in osebno rastemo. Poleg izobraževanj, ki mi jih je nalagalo moje delovno mesto, sem vedno izbirala še tista, ki so me osebno veselila. Pri čemer mi nikoli ni bilo težko za to nameniti tudi finančna sredstva. Tako sem veliko svojega časa namenila nabiranju znanja s področja gledališke igre in pedagogike, psihoterapije, tujih jezikov, ipd. Vsa ta znanja so mi poleg osebnega zadovoljstva zelo koristila tudi pri delu v šoli. Ena stran mojega neba je zato tudi učenje nečesa, kar me osebno zanima. Vsak dan nekaj časa posvetim širjenju svojega obzorja.

Odnosi

Kot rečeno, na delovnem mestu, kot je učiteljevo, ni mogoče izbirati ljudi, s katerimi sodelujemo. Učitelj, ki deluje strokovno, zmerno in strpno vse te odnose tudi korektno vzdržuje in neguje. Za razliko od tega pa lahko v zasebnem življenju postavimo mejo in izbiramo, s kom bomo preživljali čas, ki ga navadno nimamo na pretek. Sama vsak dan poskrbim, da se povezujem z ljudmi, ki so mi v oporo. Kakšen dan je to samo pogovor po telefonu, naslednjič druženje ob popoldanski kavi ali skupni pohod na bližnji hrib. Vsak večer preverim, ali sem nekaj časa namenila druženju in povezovanju z ljudmi, ki so mi blizu.

Ustvarjalnost

Tudi ustvarjalnost je tista, ki jo učitelji živimo na svojem delovnem mestu. Delo z otroki ponuja nešteto priložnosti, kjer smo lahko zelo ustvarjalni. Ustvarjalnost pa je zame pomembna tudi v prostem času. Od nekdaj sem se ukvarjala z različnimi ročnimi deli in spretnostmi, od najstniških let sem aktivna v amaterskem gledališču, zanimajo me novi načini obdelave materialov, rada se lotevam recikliranja pohištva in oblačil. Za kreativnost in ustvarjalnost rečem, da si z njima »privežem dušo«. Vsakodnevno ju vključujem v svoj urnik, dejavnosti pa izbiram glede na trenutne vzgibe in razpoloženje. Ker mi je velik izziv predstavljalo redno izvajanje vseh štirih aktivnosti, sem si zamislila likovno predlogo, s katero sem vsak dan preverila, ali sem jih izvedla. Ta likovna predloga je bila droben delček vsakodnevne ustvarjalnosti, ki se je vsak dan izpopolnjevala in krasila steno nad moje delovno mizo.



Predloge so tedenske ali mesečne. Slika je vedno zgrajena iz štirih enakih delov, navadno v obliki mandale. Redko uporabim enako sliko še enkrat, v veselje mi je poiskati vsakič nov motiv, ki me trenutno navdihuje. Vsak dan pobarvam delček slike za vsako od dejavnosti: aktivnost, učenje, odnosi in ustvarjalnost. Po enem tednu oziroma mesecu je slika pobarvana v celoti, jaz pa vem, da sem vsak dan naredila veliko za to, da ohranim svoje dobro počutje in zdravje.

Zaključek

Vsak, ki si želi spremembo v svojem življenju, mora zbrati moč in spremembo začeti izvajati. Okolica nas sicer pri tem lahko podpira, le malo pa je takih ljudi, ki bodo vztrajali, da moramo spremeniti naše navade, če se bomo sami temu upirali.

Za kvaliteto našega življenja je pomembno, da okoliščine analiziramo in začnemo zavestno izvajati izboljšave v svetu, ki ga živimo. Začeti je treba seveda pri sebi, pa naj se sliši še tako klišejsko. Pri čemer mora biti čas naš prijatelj, saj se nobena sprememba ne bo zgodila čez noč. Rezultat bo zagotovo prinesel zadovoljstvo nam in ljudem okrog nas.

Literatura

- Bilban, M. (2014). Kako prepoznati stres v delovnem okolju. Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih. Ljubljana: Glotta Nova.
- Čuk, V. (2020). Zdravstvena nega in duševno zdravje. Pridobljeno 1.3.2024 s <https://obzornik.zbornicazveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2764/2696?acceptCookies=1>
- Domenis, A., Zadel, A. (2012). Doživljanje stresa: objektivne značilnosti stresnih situacij in subjektivna ocena njihove obvladljivosti. Delo in zdravje? Delo ali zdravje?, str. 9-34.
- Košir, K., Šimonka, Z. (2014). Odnos med prepričanju in spoprijemanjem z negativnimi čustvi v razredu pri učiteljih osnovne šole. Revija za Elementarno izobraževanje, str. 33-48.
- Kunter, M., Pohlmann, B. (2009). Lehrer. Springer – Lehrbuch, str. 261-282. Pridobljeno 3. 3. 2024 s https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-540-88573-3_11
- Ministrstvo za zdravje RS., 2015. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Pridobljeno 28. 2 2024. s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/promocija_zdravja_na_del_mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestumarec_2015.pdf
- Novak, K. (2018). Skrb za duševno zdravje na delovnem mestu: priročnik za promotorje duševnega zdravja v podjetjih. Maribor: Fundacija za izboljšanje zaposlitvenih možnosti Prizma.
- Povše, M., 2010. Delovanje za zdravo življenje. Pridobljeno 4. 3. 2024 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Implementum/IMPLETUM_267ORGANIZATOR_Delovanje_Povse.pdf

POSKRIBIMO ZASE – ZA UM, DUŠO IN TELO

Povzetek: Poklic učitelja zahteva uravnoteženost med poučevanjem, administracijo in medosebnimi odnosi. Učitelj se pri svojem delu srečuje z različnimi izzivi in obremenjenostjo, ki lahko porušijo njegovo telesno in duševno zdravje. Velikokrat je posledica tega stres. Ta izhaja iz različnih virov, kot so zahtevnost dela, prevelike skupine, administrativno breme, nesprejemljivo vedenje učencev, pomanjkanje podpore vodstva šole. Posledice delovnega stresa so lahko zmanjšana delovna uspešnost, zdravstvene težave in izgorelost. Skrb zase je ključnega pomena za celostno blaginjo, vključno z negovanjem uma, duha in telesa. Strokovni razvoj, vzpostavitev meja med delom in zasebnim življenjem ter podpora kolegov lahko pomagajo pri obvladovanju stresa. Aktivnosti, kot so sprostitvene vaje, telesna vadba, pravilna prehrana in neformalna druženja, lahko pozitivno vplivajo na zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja. Z razumevanjem vzrokov za stres in ustvarjanjem podpornega delovnega okolja pa lahko šola prispeva k boljšemu počutju in uspešnosti učiteljev ter posledično h kakovostnejšemu izobraževanju.

Ključne besede: delovno okolje, spoprijemanje s stresom, sprostitve, zdravje, skrb zase

TAKING CARE OF OURSELVES – MIND, SOUL AND BODY

Abstract: The profession of a teacher requires a balance between teaching, administration, and interpersonal relationships. Teachers encounter various challenges and stressors in their work, which can negatively impact their physical and mental health. Stress often results from factors such as job complexity, large class sizes, administrative burdens, unacceptable student behaviour, and lack of support from school management. Consequences of work-related stress may include reduced job performance, health problems, and burnout. Self-care is essential for holistic well-being, including nurturing the mind, spirit and body. Professional development, establishing boundaries between work and personal life, and support from colleagues can help manage stress. Activities such as relaxation exercises, physical activity, proper nutrition, and informal socializing can positively affect stress reduction and well-being. By understanding the causes of stress and creating a supportive work environment, schools can contribute to teachers' well-being and success, leading to higher-quality education.

Keywords: work environment, coping with stress, relaxation, health, well-being

Uvod

Učitelji se vsakodnevno soočamo s stresom in pritiski, kar lahko negativno vpliva na naše telesno in duševno zdravje. Ko svoj čas in energijo posvečamo drugim, lahko to poveča raven pozitivnih čustev. Po drugi strani pa, če dajemo preveč, ne da bi poskrbeli zase, smo utrujeni, vznemirjeni, neprespani, imamo bolečine v hrbtu, smo razdraženi in prepirljivi. Neprijetnih telesnih, čustvenih in vedenjskih simptomov ter različnih bolezni, ki se zaradi tega pojavljajo, pa je še precej več. Če hočemo naše delo opravljati kvalitetno, motivirati učence in jih popeljati do zelenega cilja, moramo biti zdravi. Zato moramo stremeti k zdravemu življenjskemu slogu, poskrbeti za svoj um, dušo in telo.

Poklic učitelja velja za stresni poklic in številne raziskave iz tega področja dokazujejo, da gre pri opravljanju tega poklica za stresno dejavnost (Slivar 2013, str. 9).

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje (Dernovšek idr. 2012, str. 8). Ko neki dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu in ko stres, povezan s tem dogodkom ali položajem, posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o negativnem stresu (Dernovšek idr. 2012, str. 11). Stres na delovnem mestu se pojavi, kadar zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost zaposlenega, da jih izpolni ali obvlada. Stres, povezan z delom, ni bolezen, vendar lahko poslabša duševno in telesno zdravje. Tak stres je znamenje organizacijskih težav in ne slabost posameznika (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2000a, 2000b, 2002a).

Vir stresa je lahko tudi možnost izgube zaposlitve, onemogočanje napredovanja,

onemogočanje doseganja ciljev ali uresničevanja ambicij, ocenjevanje uspešnosti pri delu ipd. (Cartwright, Cooper 1997; v: Slivar 2013, str. 40). Strah pred izgubo zaposlitve lahko povzroča resne zdravstvene težave npr. ulkus, katar debelega črevesa, mišične bolečine, težave s hrbtenico ipd. (Cobb, Kasl 1977; v: Slivar 2013, str. 40). Pri učiteljih se v zvezi z razvojem kariere pogosto pojavlja kot vir stresa občutek, da ne morejo zamenjati poklica; gre za ujetost v poklicu. Večina učiteljev ne more zapustiti vzgoje in izobraževanja, ker se ne morejo zaposliti na drugih področjih (Slivar 2013, str. 40).

Melink (2015, str. 36, 37) ugotavlja, da 36 % učiteljev meni, da je njihovo delo stresno, močno stresno 57,3 % in izjemno stresno 5,3 %. Navaja tudi ostale raziskovalce, ki ugotavljajo, da odstotek učiteljev, ki doživljajo velik stres, narašča.

Kadar na vzroke stresa ne moremo vplivati, skušamo obvladovati stres s sproščanjem in krepitvijo lastnih moči: vzeti si čas zase, skrbeti za dobro telesno in duševno počutje, dopustiti, da svojci in prijatelji ponudijo pomoč in prispevajo k izboljšanju počutja (Dernovšek idr. 2012, str. 13).

Melink (2015, str. 47) ugotavlja, da se kar 81 % vseh anketirancev odloča za metodo razgovora o problemu, ki ga povzroča stres s sodelavci oz. vodstvom, 60 % se jih odloča za športne aktivnosti in relaksacijske tehnike, 52 % načrtuje in deli delo, 44 % ohranja smisel za humor, 40 % pa se odloča za razgovor o problemu z bližnjimi.

Kot učiteljica športne vzgoje z dolgoletnimi izkušnjami v izobraževanju opažam, da so učitelji, ki se počutijo dobro in so zadovoljni s svojim delom, bolj motivirani, bolje izvajajo svoje naloge in bolj pozitivno vplivajo na učence. Stres na delovnem mestu učitelja izhaja iz različnih virov, kot so zahtevnost in količina dela, preveliki oddelki, pomanjkanje opreme in gradiva, neustrezni pogoji dela, nizka motivacija učencev, pomanjkanje časa za individualno delo z dijaki, pomanjkanje časa za ocenjevanje, težave z disciplino, nesramno vedenje učencev do učiteljev, prevelika količina administrativnega dela, nezadovoljstvo s poklicnim statusom, odnosi z učenci, starši, sodelavci in vodstvom šole ter pritiski, povezani z izpolnjevanjem izobraževalnih ciljev. Posledica stresa je slabša delovna uspešnost, zdravstveni problemi in pogoste bolniške odsotnosti. Stalna izpostavljenost visokemu stresu lahko privede do izgorelosti, kar vpliva na motivacijo, produktivnost in splošno počutje. Odraža se tudi na učinkovitosti izvajanja vzgojno-izobraževalnega dela.

Redna telesna vadba je ključna za ohranjanje zdravja in fizične kondicije. To lahko vključuje različne oblike vadbe. Priporočljivo je, da posameznik vsaj 30 minut na dan posveti zmerno intenzivni telesni aktivnosti, kar lahko pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem, moč mišic, izboljšanje razpoloženja in zmanjšanje stresa.

Pravilna prehrana lahko okrepi imunski sistem in zmanjša dovzetnost za bolezni in okužbe. Vpliva tudi na čustveno stanje in duševno zdravje. Prehrana, bogata s hranili, kot so omega-3 maščobne kisline, antioksidanti in vitamini B, pomaga zmanjšati stres in izboljšati razpoloženje. Poleg prehrane je pomembna tudi zadostna hidracija, pitje vode skozi ves dan. S kolegi, družino ali prijatelji se lahko odprto pogovorimo o svojih izzivih in potrebah ter prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo. Biti moramo odprti za nasvete in strategije za obvladovanje stresa in ohranjanje dobrega počutja. Podpora pri kolekih, družini in prijateljih nam lahko pomaga, da lažje vzdržujemo to ravnotežje in se izognemo izgorelosti.

Da se izognemo stresu, je potrebno postaviti meje med delom in zasebnim življenjem ter vzpostaviti uravnoteženo razmerje med delovnimi obveznostmi in časom za sprostitev in rekreacijo, ki prinaša veselje. Ko imamo čas in prostor za počitek in sprostitev izven delovnega okolja, smo bolj osredotočeni in učinkoviti v svojem poklicu.

Stalno učenje in strokovna rast lahko prispevata k občutku izpolnitve in zadovoljstva pri poučevanju. Izkoristiti je potrebno priložnosti za strokovni razvoj, kot so delavnice, konference in programi usposabljanja, da izboljšamo svoje veščine in ostanemo motivirani.

Na naši šoli imamo kar nekaj aktivnosti, ki učiteljem pomagajo skrbeti za dobro počutje.

Družabni dogodki oz. neformalna druženja, kot so skupne večerje ob koncu koledarskega in šolskega leta, teambuildingi, izleti ali krajša potovanja kolektiva doma ali v tujini, prazno-

vanje rojstnih dni in podobno, pozitivno vplivajo na medsebojne odnose in na zadovoljstvo na delovnem mestu.

Ker je za telesno zdravje pomembna tudi telesna aktivnost, smo na šoli ustanovili neformalno planinsko društvo Veseli gojzar, s katerim opravljamo planinske pohode po slovenskih hribih in gorah. Kar nekaj učiteljic se nas udeležuje joge, organizirali smo tudi kolesarske izlete. Za učitelje sem pripravila tudi program vadbe, ki sem ga poimenovala FIT UČITELJ. Po enomesečni vadbi so učitelji povedali, da se po vadbi zelo dobro počutijo, večina jih izgubila tudi nekaj kilogramov. Odločili so se, da z vadbo nadaljujejo.

Zaradi veliko sedenja za računalnikom je potrebno raztegniti in sprostiti pri tem najbolj obremenjene mišice vratu, ramenskega obroča in hrbta. Kot učiteljica športne vzgoje sem učiteljem predstavila raztezne vaje s pomočjo stola, ob mizi oz. brez rekvizitov.

Tudi sama sem se že srečala s stresom na delovnem mestu. S tehnikami za premagovanje stresa pa sem se spoznala na izobraževanju Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development v Barceloni in selfnes delavnicah v Termah Olimje. Ker so mi tehnike, ki sem jih tam spoznala zelo pomagale, sem jih predstavila tudi svojim sodelavcem, ki so jih zelo dobro sprejeli in mi bili zelo hvaležni.

Med glavnimi odmori ali pred govorilnimi urami sem izvedla za učitelje dihalne vaje in vaje za sproščanje. Tako sem jih seznanila z različnimi tehnikami:

- Različne vrste dihanja – trebušno dihanje, dihanje z zadrževanjem diha, dihanje s podaljšanim izdihom ... Dihalne tehnike so zelo preproste in so namenjene pomirjanju uma, zmanjšanju napetosti in spodbujanju sprostitve.
- Vizualizacija – najprej se osredotočimo na dihanje, v mislih preletimo telo in sprostimo napetosti, predstavljamo si, da odpotujemo na nam ljub kraj v naravi kjer intenzivno z vsemi podrobnostmi opazujemo okolico. Ko zaključimo, se vedno vrnemo nazaj v prostor, kjer se nahajamo.
- Jacobsonova progresivna mišična relaksacija – gre za zavestno napenjanje in sproščanje različnih mišičnih skupin.
- Vaje za zaščito pred zunanjimi energijami – izvajanje osmic z glavo, rokami boki.
- Tapkanje – to je tehnika čustvenega osvobajanja, ko se s tapkanjem dotikamo osmih točk na končnih meridianih po glavi in zgornjem delu telesa. Po natančnem postopku s tapkanjem zmanjšamo intenzivnost negativnega čustva in spreminjamo negativne misli v pozitivne.
- Vaje čuječnosti s pomočjo kartic Mindful Kids – 50 Mindfulness Activities for kindness, focus and calm so primerne za vse starostne skupine. Vaje, pri katerih pozorno, brez vrednotenja opazujemo vse, kar se dogaja v nas in okoli nas.

Zaključek

Skrb zase je ključnega pomena za celostno blaginjo posameznika. S skrbjo za um, dušo in telo posameznik gradi temelje za zdravje, srečo in izpolnjenost v življenju.

Skrb za um pomeni nenehno učenje, rast in razvoj. To vključuje branje, izobraževanje, raziskovanje novih idej in sprejemanje novih izzivov. Skrb za dušo se nanaša na negovanje notranjega miru, sreče in zadovoljstva. To so dejavnosti, ki posamezniku prinašajo radost (ustvarjalnost, hobiji, meditacija, povezovanje z naravo). Pomembno je negovati pozitivne odnose in se zavedati lastnih vrednot in ciljev v življenju. Z raznolikimi praksami in dejavnostmi, ki podpirajo duševno zdravje, lahko posameznik izboljša svojo kakovost življenja ter doseže globlje občutke sreče in izpolnjenosti. Ključno za obvladovanje stresa in ohranjanje ravni energije pa je tudi dobro telesno počutje. Redne telesne aktivnosti pomagajo sprostiti napetost, izboljšujejo počutje in vzdržujejo fizično kondicijo. Zdravi obroki, ki vključujejo raznoliko kombinacijo hranil, lahko pomagajo vzdrževati stabilno raven energije skozi ves dan. S pravilnim razumevanjem vzrokov za stres, preprečevanjem ter podporo vodstva šole lahko gradimo okolje, kjer se učitelji počutijo cenjene in zmogljive, kar se odraža tudi v kakovosti izobraževanja.

Literatura

- Bethune, A., Kell, E. (2021). Teacher wellbeing & self-care. Thousand Oaks, Corwin, cop.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2012). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Preprečevanje z delom povezanega stresa v dejavnosti izobraževanja (24. 4. 2008). Pridobljeno 28. 2. 2024, s https://osha.europa.eu/sites/default/files/31_stress_education_sl.pdf
- Melink, A. (2025). Načini učinkovitega spoprijemanja s stresom pri učiteljih (Diplomsko delo). Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
- Ortner, N. (2013). Tapkanje: revolucionarni sistem za življenje brez stresa. Brežice, Založba Primus.
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik: knjiga za ravnatelje in učitelje o obvladovanju stresa na ravni šole in na ravni posameznika. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

KO GLAS IZGUBI SVOJO MOČ

Povzetek: Glas predstavlja eno najpomembnejših orodij za naše komuniciranje s preostalim svetom, saj lahko preko njega okolici predamo željene informacije, se pogovarjamo, pojemo, izražamo čustva ... Rekli bi lahko, da glas predstavlja posameznikovo osebnost in zagotavlja avtentičnost vsakega posameznika. Pri glasu gre za področje, ki ga vse prevečkrat jemljemo kot nekaj samoumevnega, o njem pa pričnemo na drugačen način razmišljati šele, ko pride do kakršnih koli morebitnih težav. Glas je orodje, pomembno v številnih različnih poklicih. V našem primeru, primeru učitelja, je glas vsakodnevno precej na udaru in veliko več uporabljen, kot morda v kakšnem drugem poklicu. Seveda pa ne smemo pozabiti, da glas vsakodnevno potrebujemo tudi v zasebnem življenju, ki si ga brez glasu prav tako ne znamo predstavljati. Pri pretirani uporabi glasu pogosto pride do hripavosti. Ker se hripavost lahko pojavi pri vsakem od nas, je pomembno, da poznamo načine, s katerimi si lahko pomagamo sami. V prispevku bom spregovorila o preventivnih ukrepih za ohranitev dobrega in zdravega glasu, hkrati pa tudi o tem, kako ravnati, če se težave že pojavijo.

Ključne besede: glas, hripavost, vozlički na glasilkah, preventivni ukrepi, logoped.

WHEN VOICE LOSE IT'S POWER

Abstract: Voice represents one of the most important tools for our communication with the rest of the world, as it enables us to convey desired information to our surroundings, talk, sing, express emotions ... We could say that voice represents an individual's personality and ensures the authenticity of each individual. Voice is an area we all too often take for granted, and only begin to consider it in a different manner when potential problems arise. Our voice is a tool that is essential for numerous different professions. In our case, the case of a teacher, the voice is substantially exposed on a daily basis and used much more than perhaps in any other profession. Of course, we must not forget that we also need a voice every day in our private life, which also cannot be imagined without it. Excessive use of the voice often results in hoarseness. Since hoarseness can happen to any of us, it is important to know the ways in which we can help ourselves. In the article, I will talk about preventive measures to maintain a good and healthy voice, as well as about what to do if the issues already occur.

Key words: voice, hoarseness, nodules on the vocal cords, preventive measures, speech therapist.

Uvod

Učitelji so me že v osnovni šoli pričeli vključevati v različne krožke, dramske skupine, pevске zборе ... Podobna situacija se je nadaljevala po prehodu v srednjo šolo, kjer sem po različnih dogodkih, na katerih sem prekomerno uporabljala svoj glas, pričela opazovati, da sem vedno bolj hripava in za okrevanje potrebujem vedno več časa. Ker sem rada vseskozi v pogonu, sem tekom študija pričela tudi z izvajanjem plavalnih tečajev in animacij, kar je moje glasilke le še dodatno obremenilo. Po pregledu pri osebni zdravnici sem bila napotena na otorinolaringološki pregled v foniatrično ambulanto. Foniater je ugotovil prisotnost vozličkov ali polipov na glasilkah in kot možne vzroke za hripavost navedel napačno in pretirano uporabo glasu; nepravilno dihanje; nepravilno uporabo trebušne prepone; pitje gaziranih in mrzlih pijač; delo na plavalnih tečajih, animacijah ... pri katerih glas ves čas intenzivno uporabljam; študentsko delo od jutra do večera in glasnejše govorjenje. Ker lahko dolgotrajna glasovna motnja vodi v nezmožnost opravljanja pedagoškega poklica, sem se pričela posluževati različnih načinov preventive za povrnitev in ohranitev glasu, da bi videla, če mi načini lahko pomagajo pri ohranitvi oziroma izboljšanju stanja mojega glasu.

Glasovne motnje

Rekli bi lahko, da so glasovne motnje vse neugodne spremembe glasu, ki jih lahko zaznamo s svojim sluhom. Osnovna delitev glasovnih motenj je na organske in funkcionalne. V primeru organske glasovne motnje lahko otorinolaringolog odkrije strukturno okvaro, ki nastane zaradi okužbe, draženja sluznice, poškodbe, mehanskih obremenitev glasilk ali prirojenih napak v grlu. Za razliko od organskih pa gre pri funkcionalnih glasovnih motnjah za rezultat prekomerne oz. napačne rabe ali zlorabe vokalnega aparata, ki je sicer na videz anatomsko in funkcionalno normalen. Večinoma gre torej za preveliko aktivnost grlnih mišic, ki so med

seboj neusklajene (Hočevār-Boltežar, 2010, str. 84-85).

Poudariti je potrebno, da sta obe obliki glasovnih motenj tesno povezani, saj funkcionalna motnja lahko povzroči organske spremembe (npr. vozlički, polipi na glasilkah ...), prav tako pa tudi vsaka organska sprememba na glasilkah povzroči funkcionalno glasovno motnjo, saj pri njej nastanejo kompenzatorni načini tvorbe glasu (Hočevār-Boltežar, 2010, str. 91).

Organsko povzročene motnje fonacije so naslednik bolezenskih sprememb, kot so pevske vozlički, polipi in granulomi na glasilkah, akutno ali kronično vnetje grla, posledice poškodb, maligni tumorji ... Pravilno fonacijo zmotijo vse bolezenske spremembe, ki se vrivajo med glasilki. Pri hripavosti kot funkcionalni motnji na glasilkah v mirovanju ne vidimo bolezenskih sprememb. Vzrok, da se glas slabše razvija, se lahko skriva v kroničnem obolenju dihalnih poti (npr. astma), težkemu kašlju ali alergiji dihalne sluznice (Žvar, 2001, str. 104).

Kot najpogostejši simptomi pri bolnikih z glasovnimi težavami so pogosto navedeni:

- hripavost,
- glasovna utrujenost,
- zadihan glas,
- zmanjšan glasovni obseg,
- afonija,
- lomljenje glasu ali neprimerna višina,
- napor pri govorjenju,
- tremor,

- bolečine v vratu, predelu grla ali drugje pri govorjenju (Hočevār-Boltežar, 2020, str. 79).

Pedagoški delavci so pri svojem delu vseskozi podvrženi veliki glasovni obremenitvi in pri delu posledično ena najbolj ogroženih populacij za pojav glasovnih težav. Pri svojem delu so odvisni od glasu, zaradi nenehne glasovne obremenitve pa so najpogostejši obiskovalci otorinolaringologov zaradi glasovnih motenj (Soklič in Hočevār-Boltežar, 2004, str. 493- 494).

Hripavost

Preden opredelimo hripavost, je potrebno pojasniti razliko med hripavostjo in disfonijo. Med tem ko disfonija zajema vse vrste glasovnih motenj, kot so odstopanje višine, glasnosti, kvalitete glasu, ritma, prozodičnih elementov, pa je hripavost vezana le na odstopanje v kvaliteti glasu (Dejonckere idr., 2001, str. 78). Pri hripavosti gre za glasovno motnjo, pri kateri gre za akustično spremembo lastnosti glasu, ki jo je možno zaznati s sluhom. Je posledica patoloških sprememb na organih, ki delujejo pri fonaciji. Kadar površina glasilk ni več gladka ali prosti rob glasilk ni več raven, popoln stik med glasilkama med nihanjem ni več mogoč. Ko zrak uhaja med glasilkama, to slišimo kot šum. Hripavost je sicer lahko tudi posledica nepravilnega nihanja glasilk (Hočevār-Boltežar, 2010, str. 85-86).

Pri hripavih bolnikih pogosto prihaja do spremenjenega glasu, izgube glasu, zadihanega in tihega glasu, utrujenosti po daljšem govorjenju, odkašljevanja, bolečin pri govorjenju, občutka praskanja in tujka v grlu ... Vzrok za hripavost se lahko skriva v akutnih ali kroničnih vnetjih. Najpogostejše bolezensko stanje akutnega vnetja je nenadna hripavost, stopnja katera je odvisna od sprememb na glasilkah. Pojavi se občutek suhega grla, pekoča bolečina, občutek tujka, oteženo izkašljevanje ... Bolnik običajno prejme antibiotike, priporoča pa se molčanje, izogibanje kajenju, hladnim pijačam ... Do kroničnih vnetij lahko pride zaradi neuspešno zdravljenih akutnih vnetij, nepravilne in čezmerne rabe glasu in posledično nastanka vozličev (Child in Johnson, 1991, str. 5).

Kako poskrbeti za svoj glas?

Učitelji smo pri delu v razredu močno glasovno obremenjeni. Glas je orodje, s katerim vsakodnevno delujemo, ko učencem nekaj sporočamo z besedo in jim razlagamo snov, govor potrebujemo za komunikacijo z učenci, sodelavci, starši. Nikakor ne smemo pozabiti, da glasu ne uporabljamo le ves čas v šoli, ampak tudi v popoldanskem času v osebni življenju. V mojem primeru je zadeva še nekoliko bolj specifična, saj delam na šoli z učenci

s posebnimi potrebami, ki od učitelja običajno zahtevajo še nekoliko pogostejšo rabo glasu za potrebe dodatne razlage.

Večkrat sem premišljevala o svoji hripavosti in ugotovila, da sem zadevo opazila že v srednji šoli po različnih dogodkih, na katerih sem prekomerno uporabljala svoj glas. Bila sem vedno bolj hripava in za okrepanje potrebovala vedno več časa. Stanje se je tekom študija le še poslabšalo, moje glasilke so bile še dodatno obremenjene, saj sem pričela z izvajanjem animacij in plavalnih tečajev. Osebna zdravica me je napotila v foniatrično ambulanto, kjer je foniatr potrdil prisotnost vozličkov na glasilkah in mi razložil, da sem verjetno naklonjena temu pojavu, kot potencialne vzroke za hripavost pa navedel napačno in pretirano uporabo glasu; nepravilno dihanje; nepravilno tehniko govorjenja; nepravilno uporabo trebušne prepone; pitje gaziranih in mrzlih pijač; nezdravo prehrano; kajenje; delo na plavalnih tečajih, animacijah; študentsko delo od jutra do večera in glasnejše govorjenje. Razmišljala sem, da bi lahko zadeva bila tudi dedna, saj se hripavost pojavlja pri mojem očetu, prav tako pa tudi pri mojem sinu. Da bi situacijo kar se da uspešno regulirala, sem se pričela posluževati različnih načinov preventive za ohranitev glasu.

Tekom let sem ugotovila, da lahko svojemu glasu precej pomagam z ustrezno hrano in pijačo. Nezdrava prehrana (hitra hrana, sladkarije) močno vpliva na mojo želodčno kislino, ki me draži in posledično morebiti vpliva na moj glas. Do vnetja grla lahko pride zaradi zatekanja želodčne kisline navzgor, kar je lahko posledica nezdrave prehrane. Prav tako sem ugotovila, da se moj glas precej poslabša v primeru zaužitja premrzlih ali gaziranih pijač ter alkohola. Pri prehrani zato pazim, da jem kar se da zdravo hrano (veliko sadja in zelenjave), pijem pa predvsem vodo, ki pa ne sme biti premrzla. Ko poskrbim za ustrezno hidracijo (približno 2 litra vode dnevno), je tudi moj glas precej boljši, hripavost pa je prisotna v precej manjši meri. Izogibam se sladkim in preveč začinjenim jedem, ne pijem alkohola in kave, kadar je mogoče, pijem le vodo, nikoli pa ne gaziranih pijač. Kadar pride do izsušenega grla, so dobra rešitev tudi inhalacije ali uporaba naravnih rastlinskih pastil.

Žal sem se že znašla v situaciji, ko sem ob povečanih aktivnostih na delovnem mestu ostala povsem brez glasu in sem morala koristiti bolniški stalež, da se mi je glas spočil. V šolskem okolju je moj glas vseskozi obremenjen, zato se skušam vsaj čez vikend v domačem okolju čim bolj izogibati dejavnostim, v katerih bi morala uporabljati glas. Skrbi me dejstvo, da se moj napor pri uporabi glasu ne le sliši, ampak ga okolica tudi vedno bolj vizualno opazi, saj se na mojem vratu ob naporu žile vidno poudarijo. Vse to se izrazito kaže pri pouku glasbene umetnosti, kjer vlagam veliko navora, a pri petju ne zmorem več doseči ne višin in ne nižin. Kot učiteljici mi je težko sprejeti dejstvo, da sem lahko spontano reagirala na določene situacije, zdaj pa naenkrat to več ni možno. Ponavljajoča se podobna stanja lahko imajo vpliv tudi na posameznikovo psihično počutje, saj si je potrebno dodobra zbistriti misli in poiskati potencialne rešitve. Od nekdaj sem se namreč videla v vlogi pedagoginje in misel, da poklica ne bi mogla opravljati, me prestraši in povzroči še druge nelagodne občutke. Zavedam se, da velik problem predstavlja dejstvo, da si le redko dam čas za počitek in rehabilitacijo. Ko začutim prve simptome, da je moj glas ogrožen, bi morala narediti vse, da se ustrezno spočijem in okrevam. Da se glas obnovi je potrebnega manj govorjenja, pravilen način govorjenja, izogibati se je potrebno gneči, večjim koncertom, kjer nas glasba lahko ponese in nam je v tistem trenutku vseeno za vpliv, ki jih bo dogodek imel na naš glas. Sicer sem se med delom skozi leta naučila glas uporabljati na način, kot mi najbolj ustreza. Če je le mogoče, se skušam izogniti kričanju, šepetanju, petju, oponašanju različnih stvari iz okolice (npr. avtomobili, motorji, živalski glasovi ...). V želji po novih znanjih sem stopila v kontakt tudi z učiteljem glasbene umetnosti in profesionalno pevko. Pevci in glasbeniki na trobilih in pihalih namreč dihaajo bolj intenzivno, pri tem pa se njihova prepona pomika navzgor in navzdol hitreje kot pri drugih ljudeh. Takšnemu dihanju pravimo dihanje s prepono in s seboj prinaša številne prednosti, med drugim bi ob pravilnem dihanju moje glasilke bile precej manj obremenjene. V želji po pridobitvi novih znanj sem stopila v stik tudi z logopedinjo, ki me je seznanila s pravilno tehniko dihanja, izvedbo vaj, ki pomagajo

ohranjati zdravo stanje glasilk, pravilne govorne tehnike ... Logopedinja me je opozarjala na pravilno dihanje (dihanje s trebušno prepono), pri katerem je osnova, da smo mirni in sproščeni. Da bi razširila svoja teoretična in praktična znanja ter znala pomagati sebi in tudi drugim, se udeležujem izobraževanj na različne teme o glasu in delovanju glasilk. Da bi moje glasilke pripravila na vsakodnevne napore, zjutraj izvedem nekaj dihalnih vaj, ki mi jih je svetovala logopedinja, in nekaj praktičnih vaj za ogrevanje grla (npr. ležimo, globoko vdihnemo, štejemo do 10 in potem ob štetju do 10 še počasi izdihnemo; ogrevalne vaje z izgovarjanjem različnih glasov: npr. AAA z naraščanjem in padanjem jakosti; zehanje, pri čemer se pretirava z odpiranjem ust).

Da bi kar se da zmanjšala obremenitev glasu, sem zmanjšala število animacij in plavalnih tečajev, razlika pa se je takoj pričela poznati. Kadar imam na razpolago druge učitelje, jih prosim, če prevzamejo večinski del podajanja navodil. Na splošno se izogibam, da bi bila izpostavljena poročanju, ampak sama raje kaj zapišem in za poročanje zadolžim koga drugega. Če že kdaj pride do javnega nastopanja, obvezno uporabim mikrofon.

Ravnateljica bi mi v prihodnje lahko pomagala s tem, da bi mi dodelila manjšo skupino učencev, s katerimi bi lahko nekoliko lažje delala, a tudi v tem primeru bi morala seveda nenehno uporabljati glas. Četudi bi skupina bila manjša, bi učence morala opozarjati na primeren ton glasu in jih seznanjati z različnimi vajami, s katerimi si lahko pomagamo (npr. vaje dihanja s slamico). Iz našega razreda skušam odstraniti moteče elemente (npr. ko vem, da bom učencem nekaj razlagala, ugasnem video ali zvočni posnetek, ki si ga morebiti ogledujemo, da ne rabim govoriti tako glasno, kot če bi posnetek bil prižgan). Ko nekomu nekaj razlagam, stopim na takšno razdaljo, da lahko uporabim normalno jakost glasu. Prav tako skrbim, da so naši prostori redno prezračeni in je v njih primerna temperatura. Da bi se izognila dodatnemu draženju dihal, skrbim, da prostor redno čistimo že tekom pouka, morebitne lake in razpršila (potrebe likovne umetnosti) pa uporabljamo le na prostem, nadenemo pa si tudi maske, ki nas zaščitijo pred vdihavanjem tovrstnih snovi. Kadar se zgodi, da učencem pade koncentracija in izgubim njihovo pozornost, pri delu v razredu uporabim ploskanje, tleskanje, zvončke itd. Da bi glas kar najmanj trpel, skušam pri govorjenju poskrbeti za pokončno držo telesa, ne glede na to, ali stojim ali sedim. Za delo v šoli potrebujem tako psihično kot tudi fizično kondicijo, zato se skušam v prostem času dovolj gibati in tako skrbeti za svojo kondicijo.

Zaključek

Na svoji poklicni poti sem se znašla na točki, ko sem se morala ustaviti in se pričeti zavedati, da sem že po naravi bolj podvržena izgubi glasu. Poklic, ki sem ga izbrala spada med poklice, pri katerih so delavci vseskozi podvrženi veliki glasovni obremenitvi in posledično pojavu glasovnih težav. Dolgo sem ignorirala vse znake, ki so kazali na to, da bi moj glas lahko bil ogrožen. Dejstva, pred katera me je postavil foniater na otorinolaringološkem pregledu, so mi dala misliti in vedela sem, da moram narediti vse, da bi moj glas vsaj ostal približno takšen, kot trenutno je. Ko sem pričela s pridobivanjem teoretičnih in praktičnih znanj na temo ohranitve glasu in ko sem jih bila sama pripravljena preizkusiti v praksi, so se hitro pričeli kazati prvi rezultati. Vsi pedagoški delavci, ki imamo težave z glasom, se moramo že v osnovi posluževati čim več preventivnih načinov za ohranitev oziroma izboljšanje stanja svojega glasu. V nasprotnem primeru namreč ravnamo skrajno neodgovorno z obzirom na to, da je naš glas orodje, nujno za opravljanje poklica, ki ga imamo tako radi. Če preventivni ukrepi ne pomagajo, se moramo nujno obrniti na strokovnjake, ki nas znajo nato pravilno usmeriti nadaljnjim ukrepom. Naj naši glasovi še dolgo ostanejo zdravi in naj ne izgubijo svojih moči.

Literatura

- Child, D. R. in Johnson, T. S. (1991). Preventable and nonpreventable causes of voice disorders. *Seminars in Speech and language*, 12 (1), str. 1-13.
- Dejonckere HP, Bradley P, Clemente P, Cornut G, Crevier-Buchman L, Friedrich G, Van De Heyning F, Remacle M, in Woisard, V. (2001). A basic protocol for functional assessment of voice pathology, especially for investigating the efficacy of (phonosurgical) treatments and evaluating new assessment techniques. *Eur Arch Otorhinolaryngol*, 258 (2), str. 77-82. Pridobljeno 1. 3. 2024 iz file:///C:/Users/anzep/Downloads/ProtocolAssessmentofFunctionalVoice2001EAORL-HNS.pdf.
- Hočevar Boltežar, I. (2010). Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Hočevar Boltežar, I. (2020). Patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Soklič, T. in Hočevar Boltežar, I. (2004). Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji: prevalenca in nekateri dejavniki tveganja. *Zdravstveni Vestnik*, 2004, 73: 493–497.
- Žvar, D. (2001). Kako naj pojejo otroci. *Priručnik za zborovodje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

GREM V GOZD

Povzetek: Čas preživet v naravi blagodejno vpliva na telo, um in duha. Na čuječe bivanje v naravnem okolju hkrati reagirajo možgani in telo. Gozd nas vabi, da se zblížamo sami s seboj in spoznamo kdo smo.

Ključne besede: drevesa, gozd, gozdno kopanje, čuječnost

LET'S GO TO THE FOREST

Abstract: Time spent in nature has beneficial effects on body, mind and spirit. The brain and the body simultaneously react to mindful living in natural environment. Forest invites us to get closer to ourselves and get to know who we are.

Key words: trees, forest, forest bathing, mindfulness

Uvod

V zadnjih letih se je povsod po svetu povečalo zanimanje za gozd in njegove terapevtske učinke. Vedno več ljudi ga zavestneje obiskuje v želji, da bi gozd občutili v vseh razsežnostih, ki jih ponuja in si ob tem nahranili svoje čute.

Moč gozda

Naši pradedje so bili tesno povezani z naravo. Zavedali so se, da je človekov obstoj odvisen od dogajanja v naravi, zato so jo bolj spoštovali in z njo sodelovali. Bili so mojstri opazovanja sveta okrog sebe in znali so prepoznavati zdravilne učinke dreves. Drevesa so častili kot sveta in k njim odhajali po nasvete. Dajala so jim vse potrebno za preživetje. Z lastnimi izkušnjami so spoznali, da je narava najboljša učiteljica in zdraviteljica. Moč dreves za človekovo zdravje, psihično stabilnost in duhovno moč je zapisana v številnih mitih, legendah in starih pratikah polnih izkušenj ljudskega zdravilstva (Kolman, 2016 in 2019).

Drevesa so zelo pomembna za okolje. Čistijo zrak, vodo in zemljo, ščitijo pred soncem in ohlajajo svojo okolico, dajejo nam les in hrano, nas združujejo, živalim dajejo življenjski prostor. Drevesa nas učijo o življenju, letnih časih, so naši prijatelji za plezanje, igro in ko potrebujemo, nam nudijo tolažilni objem. So simbol življenja, plodnosti, moči in modrosti. Predstavljajo nam gozd – okolje, ki v nas prebujajo občutke spoštovanja in hvaležnosti in nam daje občutek povezanosti z življenjem. Pomanjkanje stika z naravo in gozdom vpliva na naše zdravje. Ljudje smo se v zadnjih desetletjih odtujili od narave. Japonski zdravnik Qing Li (2019) pravi, da sodobni človek 93% svojega časa prebije v notranjih prostorih, 6% v avtomobilih, kar pomeni, da zunaj preživi le polovico dneva na teden. Pametne naprave uporablja 8 ur in 41 minut na dan – to je več kot povprečen človek spi. Ameriški avtor Richard Louv je v svoji knjigi *Zadnji otrok v gozdu* skoval izraz »motnja pomanjkanja narave«. Človekova odtujenost od narave, preživljanje časa v zaprtih prostorih in na elektronskih napravah prispevajo k težavam s pozornostjo, zmanjšani uporabi čutov, povečani debelosti ter povišani pojavnosti čustvenih in telesnih bolezni (Louv, 2010).

Gozdno kopanje

Gozdno kopanje ali »shinrin-yoku« (šinrin joku) je praksa, ki nudi številne koristi za fizično, duševno in čustveno zdravje s potopitvijo posameznikov v naravno gozdno okolje. Izvira iz starodavnih kulturnih praks, ki so častile naravo zaradi njenih zdravilnih lastnosti. V različnih civilizacijah po svetu so ljudje prepoznali obnovitveno moč preživljanja časa in meditacije v naravnem okolju, kopanja v naravnih vodnih bazenih, nabiranja in uporabe gozdnih rastlin. Te zgodnje tradicije so postavile temelje za sodobno prakso gozdnega kopanja, s poudarkom na medsebojni povezanosti ljudi in narave.

Formalizacija gozdnega kopanja kot strukturirane prakse se je začela na Japonskem v zgodnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Dr. Qing Li, japonski strokovnjak za gozdno

medicino, je izvedel obsežne raziskave o pozitivnih učinkih gozda na zdravje ljudi. Gozdno kopanje so začeli uporabljati kot metodo za preprečevanje izgorelosti. Želeli so spodbuditi ljudi, da bi redno zahajali v gozd in poskrbeli za svojo regeneracijo. Gozdna kopel je poglavljen in počasen sprehod po majhnem predelu gozda, pri katerem se povežemo z naravo in le-ta deluje v harmoniji z našo prirojeno sposobnostjo zdravljenja. Pomembno je prisluhniti svojemu telesu in pustiti, da nas to vodi in aktivira vse naše čute.

Zdravilni učinki gozdnega kopanja

Med preživljanjem časa v naravi na nas regenerativno delujejo: okolje, fitoncidi (drevesna eterična olja), mikrobi, negativni ioni, s kisikom bogat čist zrak, zvočna zavesa, sončna svetloba, nižja raven stresa in telesna aktivnost. S sprehajanjem po gozdu doživljamo naravo z vsemi čuti in tako krepimo ter poglobljamo svoj odnos z njo. Dober odnos z naravo postane vir dobrega počutja, ki ga človek zazna že po kratkem času preživetem v naravi.

Znanstvene študije, izvedene v zadnjih štiridesetih letih, so dokazale naslednje pozitivne učinke gozdnega kopanja:

- znižanje krvnega tlaka in srčnega utripa,
- znižanje ravni sladkorja v krvi,
- ublažitev simptomov depresije, tesnobe in izgorelosti,
- zmanjšanje stresa, jeze in agresije,
- izboljšanje razpoloženja, spanca, kognitivnega delovanja in kreativnosti,
- okrepitev delovanja imunskega sistema,
- zvišanje raven energije,
- močnejši občutki hvaležnosti, radodarnosti in nesebičnosti,
- zmanjšanje simptomov ADHD, travm in zasvojenosti,
- izboljšanje kakovosti življenja bolnikov z demenco in Alzheimerjevo boleznijo in druge koristi (Li, 2019).

Koristi gozdnega kopanja, ki jih prinašajo sprehodi v naravo, pa ne najdemo le v gozdovih ampak v manjši meri tudi v mestnih parkih in doma, če svoj prostor zapolnimo z rastlinjem, ki nas opominja na povezanost z naravo (Garcia, Miralles, 2020).

Kako se okopati v gozdu?

Za izvajanje gozdne kopeli ne potrebujemo nobenih pripomočkov, niti predhodne telesne priprave ali točno načrtane poti po gozdu. Namen gozdnega kopanja ni, da se trudimo, znojimo ali da dosežemo načrtan cilj na koncu dolge poti. Vstopimo v gozd in upočasnimo svoj korak. Stopajmo čuječe z zavedanjem vsakega svojega koraka. Dihajmo počasi in globoko. Odprimo vse svoje čute.

Opazujmo sončne žarke, ki se poigravajo med vejami dreves, barve in vzorce. Usmerimo pozornost na vse, kar se giblje (npr. živali, listki, veje...).

Prisluhnimo naravi, ptičjemu petju in zvokom drugih živali, zvoku dežja, žuborenju potočka, šumenju vej, ki se zibajo v vetru, šumenju listov ali škripanju snega pod nogami.

Zavestno se osredotočimo na vonjave, ki jih oddajajo različna drevesa, mahovi, cvetlice, gobe in prst. Zaznavajmo svežino gozda po dežju in si z zavestnim dihanjem napolnimo pljuča. Dotaknimo se drevesnega lubja, vej, listov, storžev, mahu, kamnov in cvetic. Naslonimo se na drevo ali skalo. Potopimo svojo dlan v vodo, če najdemo potoček ali lužo. Sezujmo si čevlje in hodimo bosi. Stopajmo zelo počasi in začutimo tla pod nogami. Z bosimi nogami se dotikajmo zemlje, peska, trave, listov in kamenja in črpajmo zdravilno energijo iz tal.

Poiščimo užitne rastline in zelišča ter si jih natrgajmo za poznejšo uporabo. Če smo s seboj vzeli vrelo vodo, si lahko z nabranimi zelišči in rastlinami pripravimo čaj kar v gozdu.

»Potopljeni v naravni svet doživimo čudež življenja in se povežimo z nečim, kar nas daleč presega. Narava nam vzame dih in nam diha novo življenje« (Li, 2019, 232).

Zaključek

V gozd vstopimo obremenjeni, pod stresom, utrujeni, obteženi s skrbmi, napetostjo in utrujenostjo. Drevesa nas napolnijo z mirom in sproščenostjo. Iz gozda se vrnemo lahkotni, kot da smo za seboj pustili velikansko breme, umirjeni in z občutkom, da so naše baterije ponovno napolnjene. Vsakič znova se čudimo, mar je res tako malo potrebno, mar je res tako preprosto? In drevesa prikimajo. Da, tako preprosto je to.

Literatura

- Garcia, H., Miralles, F. (2020). Šinrin-joku: Japonska gozdna kopel. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kolman, M. A. (2016). Drevesa: miti, legende, zdravilnost. 1.del. Preddvor: Sebur.
- Kolman, M. A. (2019). Drevesa: miti, legende, zdravilnost. 3.del. Preddvor: Sebur.
- Louv, Richard (2010). Saving our Children from Nature-deficit Disorder. London: Atlantic Books.
- Ober, C. , Sinatra, S. T., Zucker, M.(2023). Ozemljevanje: največje zdravstveno odkritje vseh časov! Brežice: Primus.
- Qing, L. (2019). Z gozdom do zdravja in sreče. Tržič, Učila International.

SKRB ZA SVOJ GLAS

Povzetek: V uvodnem delu predstavljam za pedagoške delavce najpogostejša zdravstvena tveganja ter pomembnost vloge glasu pri opravljanju pedagoškega poklica. Čeprav se zavedamo, kako zelo pomemben je zdrav glas, skrbi zanj, dokler nam le-ta dobro služi, pedagoški delavci večinoma ne posvečamo posebne pozornosti. S člankom želim osveščati, kako v svojem vsakdanu poskrbeti za glas, ki mora kljub vsakodnevnim obremenitvam ostati zdrav in kakovosten, saj nam bo le tak omogočal kvalitetno opravljanje dela in nam ne bo povzročal bolečin. V nadaljevanju predstavljam glasovno higieno (vsakodnevno skrb za zdrave glasilke) ter navajam dejavnike tveganja, ki se jim moramo v svojem vsakdanu izogibati ali jih omejiti. Predstavljam tudi dihalne vaje, ki zagotavljajo učinkovito dihanje in sproščen glas, ter vaje za ogrevanje in krepitev organov, ki sodelujejo pri tvorbi glasu.

Ključne besede: zdravstvena tveganja za pedagoške delavce, glasovne težave, glasovna higiena, trebušno dihanje, dihalne vaje, vaje za ogrevanje in krepitev glasu

TAKING CARE OF YOUR VOICE

Abstract: In the introduction, I present the most common health risks for educators and the importance of the role of the voice in the pedagogical profession. Although we are aware of the importance of a healthy voice, pedagogical workers usually do not pay special attention to voice care until it starts to deteriorate. This article aims to raise awareness about how to take care of the voice in our daily lives and how to keep it healthy and of good quality despite the daily workloads, as this is the only way to enable us to perform our work effectively and without pain. Further on, I present voice hygiene (daily care for healthy vocal cords) and the risk factors that we should avoid or limit in our everyday lives. I also present breathing exercises to ensure effective breathing and a relaxed voice, as well as exercises to warm up and strengthen the organs involved in voice production.

Keywords: health risks for education workers, voice disorders, voice hygiene, abdominal breathing, breathing exercises, voice warming up and strengthening exercises

1 Uvod

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev (ZVZD-1, 2011, 3. člen). Čeprav je vsak delavec v prvi vrsti sam odgovoren za svoje dobro počutje, skrb za zdrav življenjski slog ter za ohranjanje in krepitev zdravja, mu pri tem koristita pomoč in podpora vodstva in sodelavcev. Na psihično in fizično zdravje ugodno vplivajo redno gibanje, zdrava prehrana, sprostitvene dejavnosti in dovolj počitka. Ker smo pedagoški delavci zelo izpostavljeni stresu, moramo duševnemu zdravju posvečati še več pozornosti. Pogosto se srečujemo tudi s težavami s sluhom in vidom, kot profesionalni uporabniki glasu pa seveda ne smemo pozabiti na skrb za svoj glas. Brez zdravega glasu je lahko poučevanje zelo oteženo ali pa celo onemogočeno, zato se v članku omejujem na to, kako čim boljše poskrbeti za zdravje in kakovost svojega glasu.

V razgovorih z učitelji sem ugotovila, da imajo številni med njimi vsaj občasno težave z glasom. Težave so lahko zelo različne, npr. glasovna utrujenost, motnje višine in resonance, nizka grlna frekvenca, glas se lahko lomi, lahko je napet, hrapav, rezek, zadihan, prisotne so lahko različne vrste bolečin, na glasilkah se lahko pojavijo vozliči. Tako kot vrste težav so tudi vzroki za težave zelo raznovrstni – v grobem jih delimo na organske in funkcionalne glasovne motnje. V raziskavah, narejenih v letih 2004 in 2014, je bilo ugotovljeno, da ima skoraj 65 % učiteljev vsaj enkrat letno glasovne težave (Ficko, 2014, str. 45). Po pogovorih s sodelavci in drugimi pedagoškimi delavci pa sem spoznala, da kljub zavedanju, kako pomemben je glas za opravljanje našega dela, večina učiteljev ohranjanju zdravega glasu ne namenja posebne pozornosti.

Med temi učitelji sem bila tudi sama, dokler nisem po približno petnajstih letih poučevanja ob govorjenju zaznavala vse hujše bolečine v grlu. Bolečine so se sprva ob delovnih dnev-

ih pojavljale proti koncu dopoldneva, kasneje pa vedno bolj zgodaj, zato sem poiskala zdravniško pomoč. Zaradi dolge čakalne dobe sem na vrsto za obravnavo prišla, ko sem se z bolečinami srečevala že v zgodnjih jutranjih urah. Po pregledu pri foniatru (tj. specialistu za glasilke) sem bila sprejeta na skupinsko obravnavo glasovnih motenj na Centru za motnje glasu, govora in požiranja v UKC Ljubljana. V skupini smo bili sami pedagoški delavci. Skupino sta vodili ga. Rozalija Kušar, specializantka klinične logopedije, in mag. Nataša Prebil, specialistka klinične logopedije, ki sta me podučili, kako skrbeti za svoj glas. Lotila sem se resnega dela in vsakodnevno izvajala vaje, ki sta jih priporočili, in si že skoraj povrnila glas, kakršen je bil, preden so se težave pojavile. Da je izvajanje vaj učinkovito, je potrdil tudi ponovni pregled pri foniatru.

Pred samo obravnavo pri specialistu za glasilke me je skrbelo, da se bodo težave stopnjevale do te mere, da poklica, ki ga sicer zelo rada opravljam, ne bom mogla več opravljati. Ker si takrat sama nisem znala pomagati, sem se odločila, da svoje pridobljeno znanje podelim s svojimi kolegi in jim tako pomagam pri preprečevanju težav, s katerimi sem se soočala. Za sodelavce sem v ta namen izvedla delavnico z naslovom Skrb za svoj glas. Ker so sodelavci v delavnici videli dodano vrednost, sem se odločila, da bom znanje delila tudi širše in tako skrbela za promocijo skrbi za glas pedagoških delavcev.

2 Skrb za svoj glas v svojem vsakdanjiku

Naš glas je instrument, za katerega potrebujemo usklajeno delovanje dihanja, aktivnosti grlnih mišic in govoril. Velikokrat so vzroki za težave z glasom v napetih mišicah in neustrezni telesni drži, ki onemogoča učinkovito dihanje, kar je osnova za nastanek glasu. Pogoji za stabilen in dobro zvenječ glas so sproščena drža prsnega koša, ramen, vratu, grla, čeljusti in jezika, primeren tok izdišnega zraka – zadosten vdih in nadzorovan izdih, diha ne smemo zadrževati niti raztegovati – ustrezna srednja govorna lega (vsak mora sam najti lego, ki mu najbolj ustreza in ne povzroča neprijetnosti), glas, ki naj ne bo monoton in brez energije, ter ustrezen tempo govora (zaradi časovne omejenosti je govor pedagoških delavcev pogosto prehitel).

Na zdravje glasilk ima velik vpliv vsakodnevna skrb za zdrave glasilke (tj. glasovna higiena) ter izogibanje dejavnikom tveganja oz. njihovo omejevanje. Pred glasovnimi obremenitvami je zelo koristno sprostiti napetost mišičnih skupin, ki sodelujejo pri fonaciji, ogreti glasilke in svoj govorni aparat ter tako preprečiti poškodbe.

V nadaljevanju predstavljam znanje, ki sem ga pridobila na logopedskih delavnicah ter ob prebiranju različnega gradiva in je ključno za krepitev in ohranitev zdravega glasu.

2.1 Glasovna higiena

Za zdrave glasilke je zelo pomembna zadostna in redna hidracija, tako notranja kot zunanja. Redno pitje skozi ves dan poskrbi za navlaženost glasilk in zmanjša trenje glasilk, ko ob nihanju udarjata druga ob drugo. Za zunanjo hidracijo poskrbimo z zračenjem prostorov in po potrebi dodatnim vlaženjem zraka ter inhalacijami. Podobno kot ostale mišice v telesu tudi glasilke po obremenitvi potrebujejo počitek. V času pouka je potrebno delo organizirati tako, da lahko glasilkam omogočimo kako minuto predaha ali za glasovni počitek izkoristimo odmor. Po delovnem dnevu je pred novimi glasovnimi obremenitvami potrebno poskrbeti za nekoliko daljši odmor. Pozorni moramo biti na znake glasovne utrujenosti, kot so hripavost, napetost v vratu, žgečkanje, praskanje, občutek suhosti in poskrbeti za prvo pomoč – požirek vode, zehanje, ki je naravni relaksant, grgranje tople vode in kot že omenjeno, glasovni počitek.

Zdrav življenjski slog, ki vključuje dovolj spanja, redno fizično aktivnost (tri do štirikrat na teden po vsaj pol ure), pri kateri se zadihamo, in pestro zdravo prehrano, ugodno vpliva tudi na glas in govor. V telesno vadbo je koristno vključiti vaje, ki poskrbijo za lepo držo, saj slaba drža onemogoča dober prehod zraka skozi grlo in poveča napetost glasilk.

Izogibati se je potrebno glasovnim zlorabam, kot so pokašljevanje, kričanje in klicanje na

daljšo razdaljo, glasen govor, govor v hrupnem okolju (v avtu, na prostem), govor v času viroz in prehladov (ob hripavosti je nujen glasovni počitek, škodljivo je tudi šepetanje). Pokašljevanju se izognemo tako, da ob draženju v grlu nekaj popijemo, z jezikom med ustnicami pogoltnemo slino ali grgramo toplo vodo. Če govorimo v akustično neustreznem prostoru ali večji množici, po potrebi uporabimo mikrofona. Če nas nekdo ne razume, ob ponovitvi povemo bolj razločno in ne bolj glasno. Z govorom ne smemo pretiravati ob fizični aktivnosti, saj smo takrat napeti in se v govorilih ustvarijo dodatne napetosti.

Tveganje za težave z glasilkami poveča tudi obilna in pozna večerja. Po jedi se ni dobro uleči, saj kislina iz želodca zateka nazaj v požiralnik, kar poveča tveganje za težave z glasom. Kadar pôjemo, naj bo to na višini, ki nam ustreza (poiščemo naravno resonanco). Izogibati se je potrebno prepogostemu imitiranju živali, likov iz risank in posnemanju ostalih zvokov. Težave z glasilkami se povečajo tudi ob kajenju, pretiranem uživanju kofeina, čokolade ali alkohola. Kolikor se da, se je potrebno izogibati tudi dražejim snovem, kot so hlapi lepil, lakov, prah (tudi prah šolske krede), dim in kemikalije (prisotne tudi v čistilih in detergentih). Če se pojavijo težave z glasom, ki vztrajajo dlje kot deset dni, se priporoča obisk zdravnika, ob težavah, ki vztrajajo dlje kot tri tedne, pa je priporočljivo pridobiti napotnico za foniatra, da se ugotovi vzrok težav in ustrezno ukrepa.

2.2 Dihalne tehnike sproščanja

Za tvorbo kvalitetnega in prijetnega glasu je poleg sproščene in pravilne drža pomembna tudi dobra dihalna opora. Trebušnega dihanja se da priučiti z redno vsakodnevno nekajminutno vajo. V začetku, v fazi učenja, dihalne vaje izvajamo vsaj dvakrat dnevno, kasneje pa enkrat na dan oz. po potrebi tudi večkrat (ko opazimo, da smo napeti).

Pred pričetkom izvajanja vaj se namestimo v udoben položaj (lahko ležimo ali sedimo). Vdihnemo skozi nos (kot bi vonjali cvetlico), izdihnemo skozi rahlo priprte ustnice. Pri vdihu naj se dvigne le trebuh, ne pa tudi prsni koš. Za kontrolo lahko eno roko položimo na trebuh, drugo na prsni koš in opazujemo, katera roka se dviga pri vdihu. Ko trebušno dihanje obvladamo, se lahko lotimo različnih tehnik, s katerimi vadimo trebušno dihanje, hkrati pa nas sproščajo in zmanjšujejo stres in tesnobo.

Obstaja več dihalnih tehnik. Vsak si izbere tehniko, ki mu ustreza in ga sprosti. Opisala bom tri dihalne tehnike – prva je dihalna tehnika z vidno predstavo, drugi dve sta dihalni tehniki s štetjem. Vsem tehnikam je skupno to, da vdihujemo skozi nos in izdihujemo skozi priprta usta. Pri prvi tehniki si predstavljamo, da je naš trebuh balon v poljubni barvi, ki se napihuje. Obe roki lahko položimo na trebuh in opazujemo, kako se ob napihovanju balona (našega trebuha), roki dvigujeta. Izdihujemo počasi in si predstavljamo, kako iz balona spuščamo zrak. Vajo nekajkrat ponovimo. Pri drugi vaji pri vdihu štejemo do pet, izdihujemo s štetjem od ena do osem oz. kolikor gre. Pri tretji vaji, ki je zahtevnejša, vdihujemo do štiri, zadržimo dihanje s štetjem od ena do sedem in izdihujemo s štetjem od ena do osem.

Ozaveščanje dihanja nam pomaga, da smo bolj pozorni, kako se telo odzove na stres in ga tako lažje prepoznamo, dihalne tehnike pa nam pomagajo zavestno sproščati dihanje.

2.3 Vsakodnevno izvajanje vaj pred glasovno obremenitvijo

Najprej izvedemo nekaj dihalnih vaj za sprostitev telesa, ki so opisane v poglavju 3.2. Če je potrebno, izvedemo kakšno tudi med opravljanjem vaj, ki sledijo. V nadaljevanju z različnimi vajami razgibamo ramenski obroč in vrat. Vadimo z vzravnano držo, počasi in kontrolirano. Izvedemo nagib glave na stran, naprej in nazaj, kroženje z rameni in raztezanje zgornjega dela trupa. Nato izvedemo ogrevanje govoril in glasu: masiramo čeljustni mišici, z jezikom med ustnicami nekajkrat pogoltnemo slino (pazimo, da jezik ne pobegne nazaj), simuliramo žvečenje več žvečilk naenkrat (žvečimo ležerno) ter nekajkrat zazehamo. Nato tresemo ustnice in jezik, kot to počnejo majhni otroci – sprva brez glasu, dodamo glas /r/, nato z glasom /r/ in drsenjem z glasom navzgor in navzdol in nazadnje z glasom /r/ in drsenjem z razponom, ki se povečuje.

Zelo koristno je tudi izvajanje vaj s pomočjo silikonske slamice. To je ena izmed glasovnih terapij, ki je namenjena sprostitvi glasovnega trakta. Primer uporabe slamice si je na spletu možno ogledati v blogu na spletni strani Akademije za glas v prispevku z naslovom »Slamica, top pripomoček«. Pomembno je, da smo med pihanjem s slamico v pokončni drži, plastenki, ki je do ene tretjine napolnjena z vodo, držimo v višini prsnega koša, slamico na začetku v vodo potopimo le 1 do 2 cm, kasneje, ko zmoremo, lahko tudi več. Vdihnemo skozi nos in pihamo skozi usta – slamico z ustnicami dobro zaobjamemo, da zrak pri strani ne uhaja ven. Pihanje mora biti ves čas enakomerno (ves čas enaka količina in višina mehurčkov). Med vajo se ne napenjamo, z vajo pa končamo, še preden se pojavi občutek napetosti zaradi utrujenosti. Najprej pihamo brez glasu, nato dodamo glas »huuuu« na udobni višini. Kasneje z glasom nihamo navzgor in navzdol (posnemanje zvoka siren), drsimo navzgor in navzdol ter v cevko zapojemo kakšno pesem.

3 Zaključek

Ker smo pedagoški delavci profesionalni uporabniki glasu, je pomembno, da svoj glas ustrezno negujemo in s preventivnimi dejavnostmi skrbimo za to, da nam bo glas dobro služil. Ob zdravi in raznoliki prehrani ne smemo pozabiti na ustrezno notranjo in zunanjo hidracijo, moramo se redno gibati in hkrati poskrbeti za dovolj počitka, paziti na ustrezno telesno držo in pravilno dihanje, pred glasovnimi obremenitvami redno izvajati vaje za sprostitev napetosti mišičnih skupin, ki sodelujejo pri tvorbi glasu, ter ogreti glasilke in svoj govorni aparat. Izogibati se moramo glasovnim zlorabam oz. jih omejiti, kolikor se da. Ob zaznavanju težav z glasom je potrebno izvajati ustrezno prvo pomoč (glasovni počitek, pitje tekočine, zehanje, grgranje tople vode, požiranje slin z jezikom med ustnicami, inhalirati fiziološko raztopino), ob dlje trajajočih težavah pa pravočasno poiskati zdravniško pomoč, da začasne težave ne preidejo v trajne.

Literatura

- Ficko, L. (2014). Glasovne motnje pri učiteljih (diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Kušar, R. (2012). Etiološki dejavniki za nastanek mišično tenzijske disfonije (diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Nahtigal N., spletna stran Akademije za glas (blog), Pridobljeno 19. 1. 2024 s <https://akademijazaglas.si/spletna-ucilnica/blog>.
- Prebil, N. (29. september 2021). Intervju opravila N. Nahtigal. [zvočni posnetek] Super nasveti za glasovno zdravje. Pridobljeno 20. 1. 2024 s <https://www.youtube.com/watch?v=TMY0kCNtLRU>.
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). (2011) Uradni list RS, št. 43/11.

ŠE JE ČAS: POSKRBI ZASE NA NARAVEN NAČIN

Povzetek: V zasebnem in poklicnem življenju se pogosto srečujemo s stresom. Z različnimi tehnikami in metodami si lahko pomagamo sami in poskrbimo, da bo naše življenje znosnejše, predvsem pa kvalitetnejše in brez obiskov zdravnika. Na voljo je veliko literature, s pomočjo katere lahko pridobimo nova znanja o dobrem psihičnem in fizičnem počutju in se tako kvalitetno podpremo. Pri doseganju rezultatov moramo biti aktivni, disciplinirani in vztrajni. Sami lahko poskrbimo za kvalitetno in zdravo prehrano, kvaliteten in dober spanec. Lahko se odločimo tudi za domačo žival, ki nam bo izkazovala naklonjenost in bo tako naš terapevt. Poskrbimo, da bomo obiskovali kvalitetne seminarje, ki nas bodo podprli in omogočili boljšo in kvalitetnejšo komunikacijo z ljudmi, ki nas obkrožajo. Stremimo k temu, da se napolnimo z vedrino in optimizmom, v prostem času bodimo z ljudmi, ki nas napolnjujejo z energijo. Izboljšajmo svojo psihično in fizično kondicijo še z ustreznimi tehnikami sproščanja in umirjanja. Z redno telesno vadbo pa bomo zmanjšali tveganje za nastanek različnih bolezni.

Ključne besede: aktivnost, gibanje, komunikacija, psihično počutje, stres, zdrava prehrana

THERE'S STILL TIME TO TAKE CARE OF OURSELVES IN A GENTLE WAY

Abstract: We often face stress in both our personal and professional lives. We can help ourselves with different techniques and methods to make our lives more bearable and, above all, better in quality without having to see the doctor. There is a wealth of literature that can help us gain new knowledge about mental and physical well-being and support us in a quality way. Of course, we still need to be active, disciplined and persistent in order to achieve the results we want. We can take care of a good and healthy diet, good and sound sleep. We can also choose to have a pet that will show us affection and thus be our therapist. We should make sure that we attend quality seminars that will support us and enable us to communicate better with the people around us. Let us strive to fill ourselves with cheerfulness and optimism, and in our free time let us be with people who fill us with energy. Let's improve our mental and physical well-being with appropriate relaxation and calming techniques. Regular exercise will reduce the risk of various diseases.

Keywords: activity, exercise, communication, mental well-being, stress, healthy diet

1 Uvod

Kot učiteljica in pedagoginja se zaradi kompleksnosti vzgojno-izobraževalnega procesa na svojem delovnem mestu srečujem poleg lepih in prijetnih situacij tudi s stresnimi, na katere se različno odzovem. Kako se odzovem, je odvisno od različnih dejavnikov – počutja, dneva, celo hormonov. S stresom se občasno pojavijo bolečine v vratu in ramenih. Ker se stresa in njegovih posledic zelo dobro zavedam, skušam v svoj način življenja vpeljati različne ideje, tehnike in metode, ki bi mi pomagale in omogočile kvalitetno življenje sedaj in še naprej v prihodnosti. Stres je v literaturi iz evolucijskega vidika zapisa kot odziv oziroma kot kratkoročna rešitev beg pred sovražnikom. Ko se je nevarnost odstranila, se je telo umirilo in ponovno vzpostavilo ravnovesje, saj so možgani telesu posredovali znak, ki je povzročil upad stresnih hormonov, telo se je umirilo, dihanje upočasnilo, tudi utrip srca in krvni tlak sta se normalizirala. V sodobnem času pogosto do tega ne pride, zato se stresni hormoni kopičijo, kar na dolgi rok škoduje zdravju. In prav na tem mestu lahko sami storimo veliko dobrega za svoje zdravje.

2 Dejavniki pri premagovanju stresa

Že od nekdaj rada prebiram literaturo in nasvete o zdravi in kvalitetni hrani, ki nam pomaga preprečiti marsikatero bolezen in tako izboljša kvaliteto življenja. V času, ko sem odrasčala, sta starša pogosto posegala po knjigi patra Ašiča, kjer so bile zapisane zdravilne lastnosti zelišč in začimb. Sedaj tudi sama rada prebiram tovrstne informacije in jih pogosto uporabljam. Različni mediji nas osveščajo, da stresne situacije v današnjem času pogosto vplivajo tudi na neugodno prebavo in napihnenost. Pred kratkim sva z možem iskala pomoč pri odpravljanju napihnenosti, ki je lahko tudi posledica stresa. Hrana se zato teže prebavlja, saj

nam primanjkuje prebavnih encimov. Raziskovalna pot naju je pripeljala do izdelka regulatpro – biokaskadno fermentiran bio koncentrat, ki vsebuje antioksidante in visoko koncentracijo esencialnih encimov v obliki, ki jih telo z lahkoto absorbira in uporabi (Blanck, 2015, str. 9). Izdelek je zasnovan na fermentacijski suspenziji organskega sadja, oreščkov in zelenjave. Omogoča nam večjo odpornost na nenehne stresne dejavnike iz našega okolja. Mož je svojo težavo z napihnjenostjo odpravil že po drugem mesecu vsakodnevnega jemanja. Tudi sama sem se odločila, da bom telo podprla z bio koncentratom, saj sem imela nekaj težav s prebavljanjem določene vrste hrane, čeprav se prehranjujem zmerno in zdravo. Tudi pri meni so bile težave odpravljene že po drugem mesecu vsakodnevnega uživanja, vendar sem se odločila, da nadaljujem z njegovo uporabo vsaj še nekaj mesecev, ker sem prebrala, da je bio koncentrat primeren za kurativo in stalno uporabo, za ljudi pod stalnim stresom in tudi za tiste s prebavnimi motnjami, saj podpira zdravje črevesne flore. Naše črevesje ima pomembno vlogo ne le pri našem prebavnem zdravju, ampak tudi pri zdravju in dobrem počutju našega celotnega telesa in počutja. Po mnenju mnogih znanstvenikov črevesje služi kot komunikacijski center za možgane. Ne smemo pozabiti tudi na zadosten vnos tekočine, predvsem vode. Tudi terapija brain gym priporoča zadostno pitje vode (1,5–2 litra vode na dan). To pripomore in skrbi za: učinkovito električno in kemično povezovanje med možgani in živčnim sistemom, odstranjevanje odpadnih snovi iz našega telesa, izboljšanje spomina, izboljšanje zbranosti (lajša umsko utrujenost), izboljšanje umske in telesne koordinacije, sproščanje stresa, izboljšuje sporazumevanje in socialne spretnosti, spodbudo delovanja možganov (Dennison, 2018).

Mirnost, zdravje in sreča so tesno povezani med seboj. Najuspešnejši so tisti ljudje, ki se naučijo obvladovati stres in tesnobo ter v življenje vnašajo optimizem in ustvarjalnost (Elkin, 2014). Pri tem se osvobodijo lažnih občutkov varnosti in odstranijo vezi, ki jih omejujejo. Tako se osredotočijo na svoj notranji vir varnosti in modrosti, osvobodijo se starih nezdravih navezanosti in nezdravih vzorcev obnašanja (Krystal, 2008).

Po metodi P. Krystal je možno stresne situacije obvladovati tudi s tehniko dihanja in sproščanja s pomočjo svetlobe. Z globokim, zavestnim in pozornim dihanjem vplivamo na sprostitve telesa, bitje srca se umiri, umirijo se misli in um. S pomočjo tehnike sproščanja in zdravljenja s pomočjo svetlobe se telo sprošča, zdravi, prečiščuje in regenerira (Krystal, 2008). Osredotočeno sproščanje pomaga ustvariti harmonijo med telesom in duhom. Predstave v mislih se umirijo. Z vsakim dihom zajamem svetlobo, ki jo pošiljam po delih telesa. Z vsakim izdihom odplavljamo napetost iz telesa. P. Krystal je razvila svetovalno metodo, pri kateri uporablja simbole in vizualizacijske tehnike in pozitivno afirmacijo. Zavedajmo se, da smo mi tisti, ki postavljamo meje.

Že majhne pozitivne spremembe, ki jih vpeljemo v življenje, pripomorejo k boljšemu psihičnemu in fizičnemu zdravju ter počutju. S preprostimi prehranskimi spremembami, z vnosom svežih živil (sadje, zelenjava, žita, ribe, meso, mlečni izdelki), z meditacijo in tehnikami sproščanja, redno telesno vadbo, vpeljevanjem sreče in pozitivnih vrednot v vsakdanje življenje poskrbimo, da ostanemo zdravi in vitalni vse do pozne starosti. Tudi prijateljstvo, odpuščanje in optimizem krepijo zdravje.

Tudi gibanje naj bo ena izmed ustreznih načinov sproščanja od stresa. Sprehodi, tek, pilates, joga so le nekatere oblike gibanja. Joga pomaga povezati duševno in telesno raven ter zbuja občutek notranjega in zunanjega ravnovesja. Stres sodobnega časa lahko povzroči tudi občutke manjvrednosti, osame ali nemoči, joga pa pomaga odpraviti te neprijetne občutke. Redna vadba povečuje notranjo moč telesa, pomaga lajšati bolečine in odpravlja vzroke določenih težav (Iyengar, 2018). V zadnjem času se kar nekaj pozornosti v medijih posveča vadbi, ki jo vodijo kineziologi. Zaradi narave dela imamo učitelji občasno podobne težave: bolečine v hrbtu, zgornjem delu telesa in vratu. Vadba pod vodstvom kineziologa nam lahko pomaga odpraviti predhodno poimenovane težave. Kineziolog običajno vodi manjšo skupino, je strokovno izobražen delavec v športu, v primerjavi z drugimi sorodnimi profili

(fiziater, fizioterapevt, ortoped, športni zdravnik) premore višjo stopnjo poznavanja načel, zakonitosti in sistematizacije vadbenih procesov. Med cilje njegovega dela sodijo razvoj in ohranjanje splošne ter specifične zmogljivosti in tudi preventiva. Kineziolog sestavi vadbeni program za skupino, hkrati vrednoti gibalne aktivnosti vsakega posameznika. Skupini predstavi cilje in vsebino vadbenega programa, opozarja na morebitne napake pri izvajanju vaj. Poleg tega spremlja učinke vadbenega procesa in po potrebi vaje zamenja z drugimi. Tudi sama obiskujem vadbo redno že nekaj let in opazni so rezultati. Telo je stabilno, kar pripomore tudi k stabilnosti uma. Razumljivo je, da je gibanje v zaprtem prostoru drugačno kot gibanje v naravi, zato je pomembno, da si vzamemo čas tudi za obisk narave. Narava nas bo osvežila, sprostila, okrepila, nadihali se bomo svežega zraka. Pri tem naj nas spremlja oseba, ki nam je ljuba, prijetna in nam vrača pozitivno energijo. Ena izmed možnosti je tudi sprehod s psom. Živali so odlični terapevti.

Stara metoda pri odpravljanju stresa je tudi knajpanje. Knajpanje ima pozitiven vpliv na psihično zdravje. Vroča voda pomaga zmanjševati stres in izboljšuje splošno razpoloženje. Vroča voda lahko pomaga pri sprostitvi mišic, odpiranju por in čiščenju kože. Mnogi ljudje uživajo v vročem tušu kot del svoje rutine za sprostitev ali kot način za začetek ali zaključek dneva. Mrzla voda lahko pomaga pri povečanju budnosti, osvežitvi in izboljšanju razpoloženja. Nekateri ljudje menijo, da tuširanje z mrzlo vodo pomaga pri premagovanju stresa in izboljšanju splošnega počutja. Nekateri viri navajajo, da redno tuširanje z mrzlo vodo okrepi imunski sistem, podaljšuje življenjsko dobo celic, v tkiva in celice se sprosti več kisika, mrzla voda pospešuje metabolizem, znižuje srčni utrip, izboljšuje razpoloženje, znižuje krvni sladkor, znižuje raven tesnobe, aktivira rjave telesne maščobe, izboljša okrevanje mišic po treningu ... Terapije z mrzlo vodo se je treba lotiti premišljeno.

Za osebno rast in premagovanje stresa moramo poznati večšine dobre komunikacije. Obstajajo kvalitetni seminarji, ki nas lahko okrepijo in podprejo na tem področju. Cenjen slovenski predavatelj je Jani Prgić, ki je eden redkih trenerjev NLP v Evropi, ki so dosegli stopnjo NLP Master Trainer. Izvaja treninge NLP na vseh stopnjah ter sodeluje z najbolj priznanimi strokovnjaki s področja NLP na svetu. Znanje in veščine, ki jih predaja, pomagajo pri doseganju osebne odličnosti, duševne in osebne svobode.

3 Zaključek

V prispevku je le nekaj idej, ki nam lahko pomagajo izboljšati kvaliteto življenja, saj le tako lahko dosežemo dobro sobivanje z drugimi in tudi kvaliteto starost. Zavedajmo se, da smo sami odgovorna za svoje življenje in zdravje. Pozitivno psihično počutje in dobra telesna kondicija nam omogočata normalno delovanje v družbi. Nasmejan obraz, pozitivne misli, čisto srce, kvalitetno in zmerno prehranjevanje, dober spanec, zmernost povsod in v vsem ter gibanje naj bodo del našega življenja. Kdor želi delati na sebi, si lahko poišče svojo najboljšo tehniko, metodo ali sprostitev pri lažšanju oziroma premagovanju stresa. V skrajnih primerih nemoči in obupa je smiselno poiskati strokovno pomoč zdravnika, svetovalca ali terapevta.

Literatura

- Bucay, J. (2013). Ti povem še eno zgodbo. Mladinska knjiga: Ljubljana.
- Dennison, P. (2018). Brain Gym – priročnik za učitelje. Samozaložba.
- Elkin A. (2014). Obvladovanje stresa za telebane. Pasadena.
- Krystal, P. (2008). Odstranjevanje vezi, ki omejujejo. Ljubljana: Mlaj – društvo za kvaliteto življenja.
- Lončar, S. (2010). Sveža zelenjava z domačega vrta 365 dni. Ljubljana: Jasno in glasno.
- Prgić, J. (2014). Na poti k odličnosti (Moja pot do odličnosti). Svetovalno-izobraževalni center MI, Griže.
- Prgić, J. (2014). Vodič za uvajanje 8 krogov odličnosti v šoli. Svetovalno-izobraževalni center MI, Griže.
- Prgić, J. (2023). NLP življenje nad črto. Svetovalno-izobraževalni center MI, Griže.
- Schmidt, A. (2001). Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu. Ljubljana: samozaložba.
- Osebna rast. <https://sensa.metropolitan.si/osebna-rast/nekdo-poslje-slabo-energijo/>, 28. 12. 2003
- Razinger, U. https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2776463/mod_resource/content/3/BRAIN_GYM_VAJE_opis_pozitivnih_ucinkov.pdf 28. 12. 2023

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG SODOBNEGA UČITELJA

Povzetek: Zdrav življenjski slog je tema, ki je zadnja leta zelo obširno obravnavana v javnosti tako z zdravstvenega kot delovnega vidika. Delovna doba se podaljšuje, demografski podatki kažejo na staranje prebivalstva, bolniški stalež je v porastu, zato je družba kot celota primorana izboljšati življenjski slog, da se izognemo pretiranemu padcu kvalitete življenja. Učiteljski poklic postaja vse bolj zahteven, zato je pomembno, da se na delovnem mestu izvajajo dejavnosti, ki pripomorejo k zdravju in boljšemu počutju. Na vsakem učitelju pa je največja odgovornost za svoje zdravje in delovno učinkovitost s pomočjo primerne telesne dejavnosti, ustreznega prehranjevanja, skrbi za medosebne odnose ter duševno zdravje in dovoljšnjega počitka.

Ključne besede: učitelji, zdrav življenjski slog, šport, družabne aktivnosti

SPORT-SOCIALIZING CAMP FOR 1ST YEAR STUDENTS

Abstract: A healthy lifestyle is a topic that has been widely discussed in the public in recent years, both from a health and work point of view. The working life is getting longer, demographic data show the aging of the population, the number of sick people is on the rise, so society as a whole is forced to improve the lifestyle in order to avoid an excessive decline in the quality of life. The teaching profession is becoming more and more demanding, so it is important to carry out activities in the workplace that contribute to health and better well-being. Every teacher has the greatest responsibility for their own health and work efficiency with the help of appropriate physical activity, adequate nutrition, taking care of interpersonal relationships, mental health and sufficient rest.

Keywords: teachers, healthy lifestyle, sport, social activities

Uvod

V zadnjih letih je v javnosti veliko govora o zdravem življenjskem slogu na splošno, predpisi so dopolnjeni, mnoga priporočila ter smernice so napisane in različna izobraževanja izvedena. To zlasti velja v okviru promocije zdravja na delovnem mestu, ki ga predpisuje Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). Promocijo zdravja na delovnem mestu opredeljujemo kot skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu (Backović Juričan, Verdnik, 2017).

Prilagojenost delovne zakonodaje ter vse večja javna informiranosti oz. ozaveščenost o zdravem življenjskem slogu v zadnjem desetletju se izvaja z namenom, da se dolgoročno zagotovijo naslednje koristi:

- manjši stroški, povezani z boleznimi in poškodbami ter bolniško odsotnostjo,
- manjša delovna invalidnost,
- boljše telesno in duševno zdravje ter počutje zaposlenih,
- 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 organizacij, večje zadovoljstvo zaposlenih in strank.

Zdrav življenjski slog pa ni le zadeva, ki se tiče delovnega okolja, prav tako tudi ne pomeni le odsotnost bolezni temveč je način življenja, ki je uravnotežen na vseh ravneh posameznikovega delovanja: telesna dejavnost, prehranjevanje, medosebni odnosi, duševno stanje in počitek.

Učiteljski poklic in zdrav življenjski slog

Kot mnogi drugi poklici je tudi učiteljski poklic podvržen vse večjim zahtevam in delovnim obveznostim. Na eni strani so povišane zahteve delodajalca, bolj striktna delovna zakonodaja ter široka paleta znanj in veščin za izvedbo pouka ter ostalih dejavnosti. Po drugi strani pa so višja pričakovanja vseh deležnikov izobraževanja (učenci, dijaki, starši, vodstvo), vzgojno in učno zahtevnejše generacije otrok in mladostnikov ter spremenjeno splošno stanje družbe. Delovni čas učitelja je bolj strikten in manj fleksibilen kot v preteklosti, normativne ureditev

je pod nenehnim pritiskom višanja, predpisi narekujejo nove dodatne učne vsebine, dejavnosti in projekte, vodstva šol pa so v povprečju dvignila letvico pričakanj do učiteljevih obveznosti. Skozi čas je narasel pritisk na učitelje tako z učnega kot vzgojnega vidika, hkrati pa je delo bolj zahtevno zaradi novih oblik dela (individualizacija, diferenciacija) in upada splošnih norm vedenja v družbi ter spoštovanja učiteljev s strani otrok, mladostnikov in staršev.

Starejši kolegi poročajo iz lastne izkušnje, da je učiteljski poklic danes veliko bolj zahteven kot pred nekaj desetletji. Podatki zadnjega desetletja v Sloveniji kažejo trend povečevanja dolgotrajnih bolniških staležev, dodatno dejstvo je podaljševanje delovne dobe do upokojitve, ki bo v prihodnosti, glede na demografske podatke v EU, tudi pri učiteljih doseglo 70. leto posameznika.

Navedeno lahko vodi do slabega počutja, preobremenitev, slabih medosebnih odnosov med kolegi, zmanjšane motivacije za delo, bolniških odsotnosti, ipd. Soočanje s tovrstnimi izzivi je tudi subjektivna zadeva, učitelji imamo različne lastnosti in sposobnosti, različno se soočamo s stresom, večjimi obremenitvami, zahtevami, izzivi in pritiski. Kot ostali zaposleni moramo učitelji znati usklajevati službene dolžnosti, zasebne obveznosti in prostočasne dejavnosti, da vzpostavimo ustrezne pogoje za uravnotežen oz. zdrav življenjski slog. Znotraj tega okvirja je koristno v čim večji meri upoštevati naslednje:

1 Telesna dejavnost

Svetovna zdravstvena organizacija za odrasle priporoča vsaj 150 - 300 minut zmerno intenzivne (npr. hitra hoja, kolesarjenje) ali vsaj 75 - 150 minut visoko intenzivne aerobne dejavnosti (igre z žogo, aerobika) tedensko oziroma kombinacijo, ki je še najbolj priporočljiva. Dvakrat tedensko je priporočljivo izvajati krepilne vaje za večje mišične skupine (npr. počep, sklece, dvigovanje uteži). Začetniki ali posamezniki morajo po daljši neaktivnosti postopoma zviševati trajanje, pogostost, intenzivnost ter obremenitev. Pomembno je tudi prekinjanje dolgotrajnega sedenja ali stanja, izvajanje aktivnih odmorov med delovnim časom, hoja po stopnicah namesto z dvigalom, uporaba kolesa namesto avtomobila za krajše poti, ipd. Za učitelje je pomembno, da so primerno telesno pripravljene za opravljanje raznoraznih telesnih dejavnosti (pohodi, ekskurzije, pouk v naravi, ipd.) hkrati pa so tudi zgled otrokom in mladostnikom. Primerna telesna dejavnost zviša splošno počutje, samozavest in motivacijo za zunanje dejavnosti v sklopu pouka.

2 Prehranjevanje

Potrebno je uživati redne obroke večkrat dnevno (3 - 5) pri čemer naj bo glavna živila rastlinskega izvora. Potrebno se je izogibati predelanim, zelo slanim, mastnim in sladkim izdelkom in uživati polnovredna živila, določen del tudi v presni obliki. Omejiti je potrebno uživanje alkohola in izključiti tobačne izdelke ali druge droge. Za hidracijo je najbolj priporočljiva voda, nesladkan čaj in sveže pripravljene sokovi. Jedilnik je potrebno oblikovati tudi na način, da lahko v hrani uživamo. Učitelji imamo na delovnem mestu v času pouka relativno malo časa za primeren obrok, zato je še toliko bolj pomembno načrtovanje kakšen obrok bomo zaužili in kdaj. S tem se izognemo slabemu počutju in pomanjkanju energije v primeru izpustitve obroka ali pa hitremu dvigu in padcu sladkorja v krvi, slabosti in utrujenosti v primeru neprimerne obroka.

3 Medosebni odnosi

Ohranjanje zdravih medosebnih odnosov je pomembno za naše duševno in čustveno počutje, kar vpliva na vse vidike našega delovanja. Vseskozi je potrebno vlagati energijo graditev pravih odnosov s svojo družino, prijatelji in sodelavci ter si vzeti čas za kakovostno komunikacijo in medsebojno podporo. Močni medosebni odnosi nam pomagajo obvladovati stres in izboljšajo naše splošno zadovoljstvo v življenju.

Učitelj, ki ima urejene medosebne odnose, bo lahko bolj učinkovit pri opravljanju svojega osnovnega poslanstva, to je vzgajanje in poučevanje otrok in mladostnikov.

4 Duševno zdravje

Gre za splošno 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. Gre za skupek različnih življenjskih situacij in dejavnikov, ki so dinamični in skozi preplet oblikujejo duševno stanje posameznika. Učitelji morajo imeti ustrezen nivo duševnega zdravja, saj je to pogoj za opravljanje tega poklica. Posameznik si mora predvsem osmisliti svoje bivanje ter si določiti življenjske cilje. Dolžnost učitelja je znati ohranjati ustrezen nivo duševnega zdravja in znati poiskati pomoč v primeru padca le tega.

5 Počitek

Vsakodnevno je potrebno zagotoviti dovolj spanca, redne odmore med delovnim časom, ter čas, ko učitelj ne razmišlja oz. opravlja delovne obveznosti. V določenih obdobjih je potrebno več strnjenih dni brez delovnih obveznosti (počitnice - dopust), da ne pride do preobremenitev na dolgi rok, kar lahko vodi porušena ravnovesja in posledično upada produktivnosti ali zdravstvenih težav. Ker se obveznosti učiteljev stopnjujejo in se delovna doba podaljšuje, je pomembno, da si učitelji znajo načrtovati ustrezen počitek, se izognejo preobremenitvam ter izgorelosti in ta način uspešno opravljajo svoj poklic tudi pri višji starosti.

Zaključek

Učitelji moramo v prvi vrsti sami poskrbeti za ustvarjanje pogojev za zdrav življenjski slog, pri tem imamo tudi eno prednost saj delavnik običajno ni 8 ur zapored, kar nam omogoča več maneverskega prostora. Potrebno je ustrezno načrtovanje ter usklajevanje zasebnega življenja in delovnih obveznosti ob zavedanju, da bomo na dolgi rok od tega imeli številne dokazane koristi. Pomembna je tudi vloga delodajalca ter aktivno sodelovanje učiteljev pri oblikovanju ukrepov in dejavnosti za izboljšanje zdravja, kajti možnosti je veliko (rekreacija, delavnice, skupni izleti, ipd.). Informiranost, ki je zadnja leta izjemna, pa sama po sebi pa ni pogoj, da bo učitelj vse to tudi udeleževal, potrebna je notranja motivacija in vzgib posameznika, ki je na koncu v največji meri sam odgovoren za svoje življenjski slog.

Literatura

Backović Juričan, A., Verdenik, M., (2017). Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju. Pridobljeno 10. 2. 2024 na https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/priporocila_za_promocijo_telesne_dejavnosti_in_preprecevanje_sedecega_vedenja_v_delovnem_okolju.pdf

Tavčar, J. (2023). Spodbujanje gibanja in zdravja pri zaposlenih. Promocija zdravja zaposlenih v VIZ. Pridobljeno 6. 2. 2024 na <https://books.mib.si/sl/publikacije/promocija-zdravja/pz2023/>

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at glance (2020). Pridobljeno 11. 2. 2024 na <https://nijz.si/publikacije/smernece-za-telesno-dejavnost-in-sedece-vedenje/>

Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju - ZPIZ-2 (2012). Pridobljeno 11. 2. 2024 na <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6280>

SKRBETI ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (NI ENOSTAVNO)

Povzetek: Promocija zdravja zaposlenih je zakonsko podprt dejavnik, ki naj bi zagotavljal boljše zdravje zaposlenih, ohranjal ali celo izboljševal njihovo psihofizično stanje. Kljub motiviranosti organizatorke in vodstva šole za organizacijo različnih aktivnosti s tega področja, se zaposleni le v malem številu odzivajo na vabila na aktivnosti oz. celo zavračajo kakršnokoli sodelovanje. Po analizi anketnega vprašalnika ugotavljamo, da se zaposleni zavedajo pomena zdravega načina življenja, izbire zdrave prehrane, žal pa delovnega okolja ne prepoznajo kot možnega okolja, kjer bi lahko poskrbeli za to področje. Najpogostejši razlog, ki so ga izpostavili, je neprimeren čas oz. delavnik, neprimerna lokacija in celo vidik ločevanja zasebnega in delovnega prostora. Zdravje zaposlenih, soočanje z izzivi in stresom, zagotavljanje dobrega počutja na delovnem mestu ter ohranjanje zaposlenih v delovnem razmerju nam bo vodilo pri nadaljnjem iskanju zanimivih aktivnosti in motiviranosti zaposlenih za sodelovanje.

Ključne besede: Zdravje, delovno mesto, motivacija, zaposleni, sodelovanje

TAKING CARE OF HEALTH PROMOTION IN THE WORKPLACE (NOT EASY)

Abstract: Employee health promotion is a legally supported factor that is supposed to ensure better health of employees, maintain or even improve their psychophysical condition. Despite the motivation of the organizer and school management to organize various activities, only a small number of employees respond to invitations to activities or they even refuse any cooperation. After analyzing the survey questionnaire, we find that the employees are aware of the importance of a healthy lifestyle, but unfortunately they do not recognize the work environment as a possible environment where they could take care of it. The most common reason given by them for not wanting to participate is inconvenient time, inappropriate location and even the aspect of separating private and work space. The health of employees, coping with challenges, ensuring well-being at the workplace will guide us in search for interesting activities and motivation of employees to cooperate.

Key words: health, work place, motivation, employee, cooperation

Uvod

V lanskem šolskem letu sem kot pomočnica ravnatelja vodila projekt Promocija zdravja na delovnem mestu. Mnenja sem, da je vodstvo organizacije v prvi vrsti odgovorno za skrb in izvajanje aktivnosti, ki bi izboljševale zdravje zaposlenih na delovnem mestu. V vodstvu smo se zavedali, da samo zadovoljen zaposleni lahko dobro funkcionira na svojem delovnem mestu in doprinaša k večji profesionalnosti poklica. Lani je bilo pod okriljem projekta organizirano predavanje s praktično delavnico fizioterapevta in kineziologinje o zdravi hrbtenici, vodena vadba za zaposlene ter delavnica zvočne meditacije. Vse leto smo skrbeli za sadje in nesladkan čaj za zaposlene. Kljub dobri sprejetosti predavanja in delavnice o zdravi hrbtenici, pa je kasneje zanimanje za vodeno vadbo in celo zvočno meditacijo popolnoma upadlo. Ker se zavedam pomembnosti zdravja, telesne aktivnosti in zdrave prehrane, sem skrb za Promocijo zdravja na delovnem mestu prevzela tudi letošnje leto, a z druge pozicije. Upala sem, če kolegice in kolege v zbornici nagovorim kot ena izmed njih (kot specialna pedagoginja), da se bo zmanjšal odklonilen trenutek »vodstvo nam skuša nekaj vsiliti«. S precejšnjim zanosom sva s športnim pedagogom sodelavke in sodelavce povabila na sobotni izlet (lahko) skupaj z družinskimi člani. Za vse zaposlene sem želela organizirati vodeno vadbo s strani zunanjih izvajalcev, ki bi bila delno sofinancirana s strani šole. Ker prav velikega navdušenja ni bilo niti pri prvi niti pri drugi ponujeni aktivnosti, sem se odločila, da z anketnim vprašalnikom ugotovim, kaj sodelavce in sodelavke sploh zanima s tega področja, zakaj je čutili odklonilen odnos ter česa bi se mogoče vseeno lotili, če bi bili izpolnjeni optimalni pogoji.

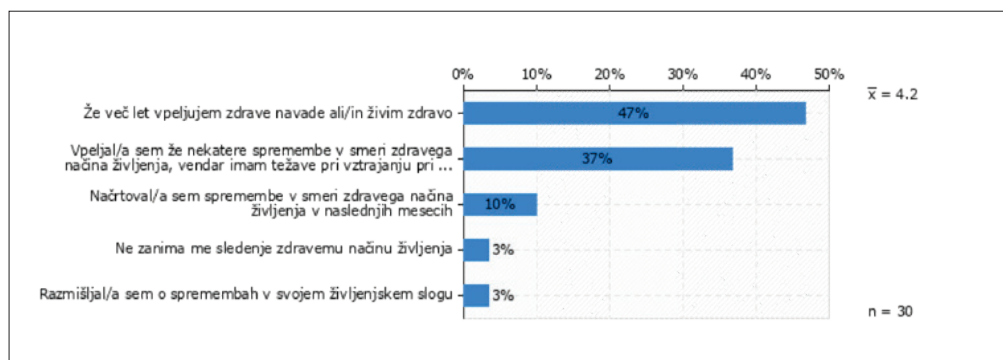
Zakonska podlaga za spodbujanje promocije zdravja na delovnem mestu

Zakon o varnosti in zdravju pri delu promocijo zdravja na delovnem mestu opredeljuje v 6.členu, ki delodajalca zavezuje k obvezi načrtovanja in izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu, v 32.členu pa delodajalcu nalaga, da zagotovi sredstva in način spremljanja izvajanja promocije zdravja (Ministrstvo na zdravje, 2015). Delodajalec mora načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja. Promocije zdravja na delovnem mestu organizacije ne smejo videti le kot obveznost, ki se izvaja zaradi delovnega inšpektorja ali zakonskih členov, temveč celostno razumejo področje in ga sprejmejo kot način izboljševanja delovnega okolja, ki bo dolgoročno pripomogel k večji delovni storilnosti, boljšemu počutju, večjemu zadovoljstvu zaposlenih ter manjši odsotnosti z dela. Če se torej zavedamo, da promocija zdravja na delovnem mestu mora biti prisotna, je potrebno najti tudi način, kako spodbuditi zaposlene, da se akcij udeležujejo v čim večjem številu. Kot udeleženka lanske mednarodne konference Promocija zdravja na delovnem mestu v vzgoji in izobraževanju, sem pridobila kar nekaj novega znanja, predvsem pa idej za aktivnosti na šoli. S športnim pedagogom sva jeseni organizirala lažji pohod za zaposlene, lahko tudi v spremstvu ostalih družinskih članov. Čeprav se nas je skupaj zbralo 18, je bilo zaposlenih le 9 (2 vodstvo, 2 tehnični kader, 2 svetovalna služba, 1 upokojenka, 2 organizatorja). Udeleženci smo bili s pohodom zelo zadovoljni in vladalo je pozitivno vzdušje. Pri promociji vadbe na delovnem mestu z zunanjim izvajalcem, žal nisem bila uspešna. Poleg vodstva in mene kot organizatorke, se je prijavila le ena zaposlena. Zdaj je bil čas, da odklonilno vzdušje bolj podrobno raziščem.

Podjed, Bajd in Jeriček Klanšček (2016, 10) poudarjajo, da je po uvodnih procesih in pripravi na izvajanje čas za analizo stanja, na podlagi katere se naredi načrt promocije zdravja ter izvajanje. Na koncu procesa je poudarek na spremljanju in evalvaciji ter na izboljšavah. Ves čas procesa promocije zdravja naj se z zaposlenimi ustrezno komunicira, ozavešča, informira ter promovira (prav tam). Po zgoraj omenjenih korakih je bilo v naši organizaciji potrebno izvesti analizo stanja. S pomočjo prirejenega anketnega vprašalnika s spletne strani eVZD (projekt Usposabljanje delodajalcev za promocijo varnosti in zdravja pri delu) sem zaposlene spraševala: kako razumejo zdrav življenjski slog, katere teme jih iz tega področja zanimajo, kdaj bi jim ustrezalo sodelovati, kaj predlagajo, da bi lahko organizirali v šoli iz področja zdravja.

Analiza anketnega vprašalnika in rezultati

Povezava do anketnega vprašalnika je bila poslana 59 zaposlenim. Iz analize je razvidno, da je na anketo ustrezno odgovorilo 30 vprašanih, od tega je 93% žensk, več kot polovica anketiranih je starih od 46 do 55 let, po 4 so v starosti od 25 do 35 let, od 36 do 45 let ter 4 so stari več kot 55 let. Iz slike 1 lahko vidimo odgovore zaposlenih, kakšen je njihov odnos do zdravega življenjskega sloga, kjer vidimo, da jih skoraj polovica vprašanih odgovarja, da že vpeljujejo zdrave navade in spremembe v smeri zdravega načina življenja oz. že živijo zdravo.



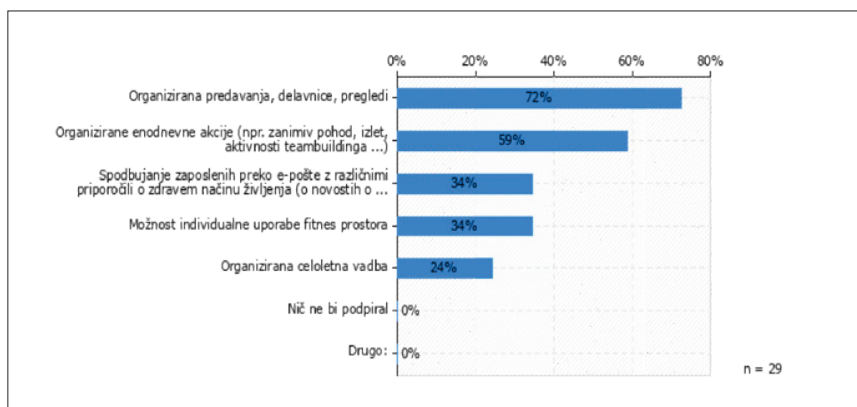
Slika 1: Prikaz odgovorov, kakšen je odnos vprašanih do zdravega življenjskega sloga?

Za načrtovanje naših aktivnosti na šoli je vsekakor pomembno razvrščanje tem, ki se vprašanim zdijo najpomembnejše s področja zdravja. Izpostavili so, da je obvladovanje stresa tema, ki se jim zdi zelo pomembna za obravnavo, prav tako tudi področja aktivnega in zdravega življenja, duševno zdravje in telesna dejavnost, zdrava prehrana, uravnavanje telesne teže. Najmanj jih zanimata temi o sladkorni bolezni in opuščanje kajenja.

Nadalje sem spraševala, na kakšen način bi želeli, da obravnavamo temo, ki jih zanima. Največkrat so izbrali:

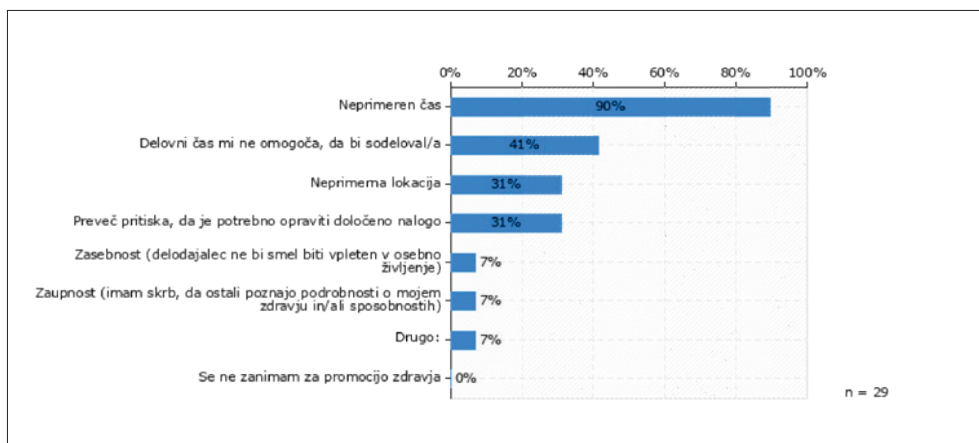
- enkratna skupinska aktivnost (npr. delavnice o zdravi prehrani, predavanje o srčno-žilnih boleznih),
- sejem o zdravju (en dan v letu, ko bi bilo izvedenih več aktivnosti),
- zdravstveni pregledi (meritve).

Večina je izrazila, da bi se aktivnosti udeleževala bolj sredi tedna (torek, sredo), predvsem pa so označili, da bi bili pripravljeni sodelovati po koncu delavnika. Kar 79% vprašanih bi bilo pripravljeno plačati oziroma doplačati za sodelovanje pri izbrani aktivnosti. Največ (41%) bi jih bilo pripravljeno plačati do 10 EUR. Pri vprašanju, kaj bi jih najbolj spodbudilo k sodelovanju, sta bila najbolj pogosta odgovora, da bi sodelovali tudi brez spodbude in da bi sodelovali, če bi se jim prisotnost štela v doprinos ur. Kar 83% vprašanih bi želelo informacije pridobivati prejo spletno pošte, manj pa na učiteljskih konferencah ali fizični obliki. Zanimiva je slika 2, ki prikazuje, katere ukrepe promocije zdravja bi podprli. Najpogosteje so izpostavljene delavnice, predavanja, pregledi ter enodnevne akcije kot so pohod, izlet, teambuilding.



Slika 2: Prikaz razporeditve izbire, katere ukrepe promocije zdravja v naši organizaciji bi podpirali

Slika 3 prikazuje zanimive odgovore, s katerimi sem želela ugotoviti, zakaj se naši zaposleni slabo udeležujejo naših akcij za promocijo zdravja. Razvidno je, da je vprašanim najbolj problematičen čas (neprimeren čas organizirane aktivnosti in/ali da jim delovni čas onemogoča sodelovanja), sledi odgovor o neprimerni lokaciji in občutenju preveč pritiska, da bi morali opraviti določeno nalogo. Po dva vprašana sta mnenja, da delodajalec ne bi smel biti vpleten v osebno življenje in da je pomemben vidik zasebnosti. Dva anketiranca sta podala odgovora: »za aktivno življenje že poskrbim v zasebnem življenju« ter »se sam pozanimam in izvajam aktivnosti«.



Slika 3: Prikaz izpostavljenih odgovorov, iz katerih razlogov vprašani ne bi sodelovali v aktivnostih promocije zdravja na delovnem mestu

Udeleženci so podali kar nekaj predlogov za krepitev zdravja na delovnem mestu: »psihološka podpora, ozaveščanje ljudi, pohodi v hribe, sadje na delovnem mestu, plesne aktivnosti, team building vsaj 1x na leto, najprej skrb delodajalca za znosne delovne pogoje, tako fizične kot psihološke, v sedanji situaciji je promocija zdravja farsa, (so)financiranje vpisnine na vodeno vadbo v športnem centru po izbiri delavca, načrtovane kratke (vodene) raztezne vaje, organizirana vadba na delovnem mestu in skrb za primerno opremo (miza, stol), ki ne škodi zdravju«.

Zaključek

Vsaka organizacija mora skrbeti za zdravje svojih zaposlenih, jih seznanjati z vplivi gibanja in zdrave prehrane, omogočati dobro počutje na delovnem mestu. Le zdravi zaposleni bomo kos poklicnim izzivom, lažje se bomo soočali s stresom na delovnem mestu, hkrati pa ohranjali svojo delovno učinkovitost. Zakaj torej v naši organizaciji šepa udeležba pri ponujenih aktivnostih za promocijo zdravja na delovnem mestu? Po opravljeni anketi ugotavljam, da je pri nas precej prisotno vsesplošno nezanimanje za to temo, saj je le polovica zaposlenih, ki so bili naprošeni k sodelovanju, sploh pristopilo k reševanju vprašalnika. Nekatera vprašanja oziroma odgovori kažejo na nekonsistentnost vprašanih, saj sporočajo, da se zavedajo pomembnosti teme zdravja, a ko izrazijo, na kakšen način bi radi, da se jim teme omogoči, navajajo, da so to delavnice, predavanja, vadba, česar pa se v resnici ne udeležijo. Analiza ankete je pokazala, da neprimeren čas organiziranih dejavnosti v največji meri odvrne ljudi, da bi se udeleževali akcij. Res je, da v šolskem prostoru skoraj ne najdemo delovnih mest, ki bi zapovedovali popolnoma enake urnike dela. Ker strokovni delavci v prostorih šole večinoma nimajo ustreznih delovnih pogojev, večina hiti domov in ne želijo ostajati in/ali čakati na aktivnosti. Konec tedna pa je večinoma rezerviran za družinski čas. Čeprav naši zaposleni še naprej izkazujejo nezainteresiranost za področje zdravja na delovnem mestu, je prav, da skupaj z vodstvom vztrajamo pri organizaciji novih aktivnosti in skušamo motivirati sodelavce in sodelavke za sodelovanje vsaj na občasnih aktivnostih (načrtovane so organizirane meritve, predavanje (P)ostani zdrav, sobotni planinski pohod). Zavedamo se, da te aktivnosti pomagajo zaposlenim ohranjati fizično in duševno zdravje, hkrati pa izboljšajo družbene vezi med zaposlenimi.

Literatura

Ministrstvo za zdravje, Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015). Dostopno na: <https://www.gov.si/teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/> (pridobljeno 2. 2. 2023).
 Podjed, K., Bajt M., Jeriček Klanšček, H. (2016). Promocija zdravja v žepu. Dostopno na: <https://nijz.si/publikacije/promocija-zdravja-v-zepu/> (pridobljeno 3. 3. 2024).
 eVZD.si: https://www.evzd.si/wp-content/uploads/2020/05/4.izobr_vprasanik_potrebe-zaposlenih.pdf (13.1.2024)

KAKO PREPREČITI POJAV IZGORELOSTI PRI ZAPOSLENIH V VIZ?

Povzetek: Pedagoški delavci se že vrsto let srečujemo z vedno večjimi izzivi. To se še posebej kaže v zadnjih letih. Povečuje se število učencev z raznoraznimi težavami, kar zahteva intenzivno prilagajanje učnega procesa. To je še posebej zahtevno, če želi učitelj striktno slediti učnim načrtom, ki so količinsko prenasičeni. Potem so tukaj še starši, ki želijo zaščititi svoje otroke, jim prihraniti vse neprijetno in imajo do pedagoških delavcev nerealne zahteve. Vedno več zahtev, raznorazni projekti, izobraževanja in zahtevni sogovorniki terjajo svoj davek. Veliko je bolniških odsotnosti, tudi daljših, zaposleni so nezadovoljni, preobremenjeni, zmanjkije jim časa in energije za vsakodnevne aktivnosti. Ravno zaradi tega je pomembno, da pedagoški delavci aktivno in kvalitetno preživljajo svoj prosti čas, si vzamejo čas zase in naredijo kaj za osebnostno rast. Ob tem je potrebno poskrbeti za dovolj spanca, uravnoteženo prehrano, zadostno hidracijo telesa, redno telesno aktivnost in prakticiranje tehnik sproščanja.

Ključne besede: pedagoški delavci, šolski sistem, stres, izgorelost, skrb zase, telesna aktivnost, tehnike sproščanja.

HOW TO PREVENT BURNOUT AMONG SCHOOL EMPLOYEES?

Abstract: School employees have been facing increasingly challenging circumstances for several years. This is especially evident in recent years. The number of students with various problems is increasing, which requires intensive adaptation of the learning process. This is especially challenging if the teacher wants to strictly follow the curricula, which are quantitatively oversaturated. Then there are the parents who want to protect their children, save them from all discomfort and have unrealistic expectations on teachers. Rising demands, diverse projects, trainings and demanding interlocutors take their toll. There is a significant increase in sick leaves, including longer ones, employees are dissatisfied, overworked, they lack time and energy for daily activities. Therefore, it is important for school employees to spend their free time actively and with quality, take time for themselves and do something for personal growth. At the same time, it is necessary to ensure enough sleep, a balanced diet, sufficient hydration of the body, regular physical activity and the practice of relaxation techniques.

Key words: school employees, school system, stress, burnout, self-care, physical activity, relaxation techniques.

Uvod

V današnjem času se na številnih področjih našega življenja soočamo z vedno večjimi psihičnimi in fizičnimi zahtevami. Posledica tega je, da vedno več ljudi trpi zaradi telesnih in duševnih napetosti kot so stres, živčnost in nespečnost. Pedagoški delavci nismo nobena izjema. Imamo zelo odgovorno nalogo, saj s svojim delom zaznamujemo marsikatero življenje. V zadnjem času pa se pri svojem delu srečujemo z vedno večjim številom učencev z različnimi posebnimi potrebami, ki zahtevajo individualni pristop, in vedno več zahtevami, ki prihajajo od zunaj.

Trenutno stanje v šolskem sistemu

Trenutno stanje v slovenskem šolskem sistemu ni najboljše. Na eni strani se srečujemo z učenci, ki so nemotivirani, nezadovoljni, brez cilja, izkazujejo čedalje več čustvenih in vedenjskih težav, vedno več je vzgojne problematike in socialne neprilagojenosti. Ob učencih so starši, ki so do svojih otrok pogosto pretirano zaščitniški. Na drugi strani pa smo pedagoški delavci, ki se v zadnjem času dnevno srečujemo z vedno večjimi izzivi.

Učitelji imajo velike težave s tem, da v šolskem letu predelajo predvideno učno snov. Tudi če želijo biti pri podajanju učne snovi kreativni, se posvetiti potrebam posameznih učencev, kakšno učno enoto dodatno ponoviti, utrditi, jim za to zmanjka časa, prekine jih šolski zvonec ali glasba iz zvočnika, ki naznani, da je 45 minut preteklo. Učitelji tako v eni šolski uri, ki traja 45 minut, težko zadovoljijo individualne potrebe vseh učencev, zadostijo vsem birokratskim zahtevam in kvalitetno predajo predvideno akademsko znanje. Posledično so nezadovoljni s svojim položajem, manj motivirani za delo in preobremenjeni. Vedno težje se spopadajo z vsakodnevnimi izzivi in vedno težje obvladujejo stresne situacije.

Stres je neizogiben del življenja in se pojavlja v različnih oblikah. Nevaren postane, ko je prisoten v preveliki količini in ko traja predolgo časa. V takih primerih govorimo o kroničnem fiziološkem stresu, ki povzroča porušenje ravnovesja telesa in neustrezno delovanje avtonomnega živčnega sistema, kar na dolgi rok vodi do resnih zdravstvenih težav. Zaradi tega je pomembno, da prepoznamo znake kroničnega stresa, se naučimo z njim upravljati in ohranimo ravnovesje in zdravje svojega telesa in duha. (Čolić, 2023)

Akutna utrujenost oz. delovna izčrpanost je posledica prevelike fizične obremenjenosti, prekomerne količine dela in akutnega stresa zaradi objektivnih zunanjih okoliščin. Ta utrujenost izzveni, ko si posameznik privošči oddih in počitek. Kronična utrujenost pa je posledica dolgotrajne izpostavljenosti stresu. Med najpogostejšimi simptomi kronične utrujenosti so pomanjkanje energije ali nihanje energije skozi dan, težave pri spanju in občutek utrujenosti kljub zadostni količini spanja. Poleg tega lahko pride do težav s prebavo, oslabelosti in težav pri opravljanju dela, saj se posameznik ne more osredotočiti na opravila. (Čolić, 2023)

Izgorelost spada med psihosomatske bolezni. Gre za kompleksen in postopen proces kronične psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki je posledica dolgotrajne izpostavljenosti kroničnemu stresu, na katerega se posameznik ne zmore ustrezno odzvati, prepleta življenjskih izkušenj in omejujočih prepričanj. V tem primeru utrujenost ne izgine po počitku, ampak ostaja prisotna. Gre za izčrpanost telesa na vseh ravneh - telesni in čustveni, umski in miselni ter duhovni in energijski. Kljub želji po aktivnosti ni energije, ne za delo ne za življenje. Prisotne so zdravstvene težave, občutek brezupa, nemoči, pesimizma, pomanjkanja motivacije in celo depresija. Izgorelost je bolezen sodobnega časa in predstavlja resen problem, zato je treba pravočasno ukrepati, preden se stanje poslabša. (Čolić, 2023)

Stanje poslabšuje tudi družba sama po sebi in način življenja. Cilj današnje družbe namreč ni zadovoljen posameznik, saj zadovoljen posameznik ne troši oz. troši zelo malo. Potrošni kapitalizem se namreč ohranja s prekomernim konzumom in nesrečnimi, vedno nezadovoljnimi posamezniki. Zato je utopično pričakovati, da bo družba oz. sistem poskrbel za nas in nam olajšal življenje, delo, bivanje. Če se ne aktiviraš sam in narediš nekaj zase, boš čedalje bolj nezadovoljen, utrujen, preobremenjen, pojavljati se ti bodo začele bolezni, izgorelost, zato je potrebno najti protiutež stresnemu vsakdanjiku.

Delo pedagoških delavcev v današnjem času

Različne raziskave, opravljene pred letom 2011, so že takrat kazale, da polovica pedagoških delavcev svoje delo doživlja kot izjemno stresno, 30 % jih kaže določene znake izgorelosti, vsaj 10 % pa je hudo izgorelih. Razlogov za to je več. Eden izmed njih je, da ne morejo pustiti dela v službi, ko odidejo domov, saj veliko dela opravijo v svojem prostem času, ob koncu tedna ali med počitnicami. To ima za posledico, da pogosto več ne znajo jasno ločevati med delom in prostim časom. Tukaj je na preizkušnji njihova samodisciplina. Pedagoški delavci bi morali pri sebi zavestno določiti, kdaj in koliko bodo ob določenih dnevih delali za službo, in kateri dnevi bodo res namenjeni počitku in družini. (Schmiedel, 2011) Če upoštevamo sodobni način življenja, neusmiljeni tempo in vedno večje zahteve, so ti odstotki danes gotovo še večji. Kot šolska svetovalna delavka se dnevno srečujem s problemi, ki jih imajo učitelji pri delu z učenci. Soočena sem z učenci, ki imajo težave z vključevanjem v skupino vrstnikov in rešujejo konfliktna situacije na neprimeren način, običajno z nasiljem. Sodelujem pa tudi s starši, ki želijo zaščititi svoje otroke, ki so včasih preobremenjeni s situacijo, ki ne obvladajo svojih otrok in spoznavajo, da so pri dosednji vzgoji naredili napako ali dve, kar si pogosto težko priznajo. Tako večji del časa delam z osebami, ki so v težavah, jezne, užaljene, včasih nemočne in posledično veliko bolj občutljive. Zaradi tega skušam biti v komunikaciji s sodelavci, učenci in njihovimi starši vedno pristna, odkrita, vendar spoštljiva, ob tem pa še empatična, sočutna in razumevajoča. To ni vedno enostavno, saj moram pogosto zadovoljiti različne potrebe, pomiriti sprte strani, komu odpreti oči, mu na subtilen način povedati, da se moti. Tako sem ob koncu dneva pogosto izčrpana, brez energije, fizično in emocionalno izžeta. Zato so tehnike in metode, s katerimi dosežemo in

izboljšujemo zdravje ter telesno, mentalno in duševno harmonijo, še posebej pomembne. V zadnjih letih opažam, da prihajajo mlade generacije učiteljev na trg delovne sile nepripravljene, neopremljene s potrebnimi znanji in veščinami. Poleg tega večini manjka vztrajnosti, zagona in energije. Dobro funkcionirajo znotraj cone udobja, ki je dandanes v šoli ni. Ker so bili s strani staršev zaščiteni, se jih ni izpostavljalo stresu, se jim je odvzemalo neprijetne izkušnje, težje delo opravilo namesto njih, sedaj niso sposobni prenesti napora, najmanjša stresna situacija jih vrže iz konteksta. Starejše generacije učiteljev pa so s trenutno situacijo v šolstvu čedalje bolj obremenjene. Nostalgčno pogledujejo v preteklost, ko delo z učenci ni bilo tako zahtevno oz. so se srečevali z izzivi, ki so jim bili kos in so jih lahko rešili relativno hitro, kar se dandanes zgodi zelo redko.

Zaradi tega bi bilo treba v šolstvu v prihodnje posvetiti še večjo pozornost skrbi za duševno in fizično zdravje zaposlenih. Pedagoške delavce bi bilo treba v večji meri izobraževati ne samo iz strokovnih tem, ampak jih opremiti z znanji, strategijami, kako se soočiti s stresom, kako poskrbeti za osebnostno rast, kako pripraviti organizem, da se umiri, doma izklopi misli na službo. Vse več je namreč pedagoških delavcev, ki se zaradi preobremenjenosti v šoli soočajo z nespečnostjo, kronično utrujenostjo in različnimi drugimi težavami. Taka oseba na dolgi rok ne more optimalno opravljati svojega dela. Seveda pa je ključnega pomena, da se aktiviramo tudi sami.

Kako preprečiti pojav izgorelosti pri pedagoških delavcih?

Ko sem začela z delom v šolski svetovalni službi, sem hitro ugotovila, da bom morala zaradi narave dela jasno ločiti službo in svoj prosti čas. Zavedam se, da je stres nujno potreben za napredek. Vendar ga ne sme biti preveč, zato je potrebno poznati znake kroničnega stresa in se nanj ustrezno odzivati. Od nas samih je odvisno, na kakšen način se bomo nanj odzvali. Enako kot pri težavah ni prav, da se ga izogibamo, ampak se moramo z njim soočiti, spopasti. Če želimo ostati zdravi, učinkoviti in uspešni, moramo uravnotežiti delo, počitek in osebni čas, vzpostaviti ravnovesje v telesu, v odnosu do sebe in življenju nasploh. Tako si namreč povrnemo energijo, ki je nujno potrebna za spopadanje z vsakodnevnimi izzivi. Že prej sem bila občasno športno aktivna (vadbama doma) in vsake toliko delala na področju osebnostne rasti (meditacija), leta 2018 pa sem pričela pozornost posvečati tudi drugim področjem. Iz lastnih izkušenj lahko potrdim, da vztrajnost, aktivno in kontinuirano delo, na v nadaljevanju predstavljenih področjih, pozitivno vpliva na moje počutje in nivo energije. Posledično se lažje spopadam z vsakodnevnimi izzivi.

Zdrava uravnotežena prehrana: že 20 let ne jem mesa in mesnih produktov. Poleg tega se trudim, da jem kakovostno, sezonsko in lokalno pridelano hrano.

Pitje zadostne količine vode: dnevno spijem 2 litra vode. Voda je namreč ključna pri odstranjevanju škodljivih snovi iz telesa. Zadostna količina počitka in kvalitetnega spanca: v povprečju potrebujemo sedem do devet ur spanja. Kadar smo čez dan veliko delali, potrebujemo več počitka. Postelja bi naj bila samo za počitek, kar pomeni, da v postelji ne bi smeli gledati televizije in brskati po spletu ali družbenih omrežjih. Dve uri pred spanjem se naj ne bi uporabljalo zaslonov. Sama pred spanjem ne prebiram in ne gledam težkih vsebin. Poleg tega skušam iti spat pred 22. uro, saj študije kažejo, da se možgani najbolje regenerirajo med 22. in 2. uro. Redna telesna aktivnost: zdravstveni in športni delavci priporočajo vsaj 30 minut zmerne telesne aktivnosti vsak dan, da bi ohranili zdravje in zmanjšali tveganje za zdravstvene težave, bolezni. Z gibanjem zmanjšujemo nivo stresa in se sproščamo.

Tehnike sproščanja: večina psiholoških študij je pokazala, da je najbolj učinkovit način spopadanja s stresom, prakticiranje tehnik sproščanja (dihalne vaje, meditacija, vizualizacija, joga, progresivno mišično sproščanje, trening čuječnosti).

Pravijo, da je najboljša srednja pot: kombinacija intenzivne vadbe in sproščanja, zato sama hodim trikrat na teden na vodeno vadbo, ostale dni v tednu pa se trudim, da sem aktivna vsaj pol ure (sprehodi, joga) in vsaj enkrat na teden meditiram.

Joga je učenje vračanja k sebi, umiritve misli. Navaja nas, da si vzamemo čas za razmislek

o tem, kdo pravzaprav smo. Gre za trening uma in telesa in nam omogoča, da živimo v »tu in sedaj«. Učenje jogijskega položaja je izvrsten trening za boljše odzivanje, zmanjševanje stresa ter obvladovanje izzivov in težav, s katerimi se srečujemo. (Brown, 2008)

Ker lahko s spremembo načina razmišljanja spremenimo način življenja, je zelo pomembno, da delamo tudi na tem področju. Pozitiven način razmišljanja vključuje pozitivne afirmacije, pisanje dnevnika hvaležnosti, spreminjanje prepričanj in vzorcev, preokvirjanje misli ter pogleda na samega sebe in svet. Delo na sebi: sebe, svoje potrebe in želje je treba postaviti na prvo mesto. To pomeni, da se je treba najprej naučiti reči »ne« in postaviti meje, ki jih okolica ne sme prestopiti. Poleg tega je potrebno upoštevati samega sebe, opaziti, prepoznati opozorila, ki nam jih daje lastno telo, se spoštovati in prevzeti odgovornost za lastno zdravje in dobro počutje. Ključno je, da najdemo notranji mir, se zavemo lastne vrednosti in se sprejmemo takšne, kot smo. Kar v praksi pomeni, da upoštevamo lastne omejitve na eni strani ter zmožnosti, potrebe in želje na drugi strani.

Kvalitetno preživeti prosti čas: pogovor in druženje s prijatelji in družino.

Zaključek

Trenutno stanje v slovenskem šolskem sistemu predstavlja izziv za pedagoške delavce. Vedno večja pričakovanja in zahteve čedalje pogostejše vodijo v kronični stres in izčrpanost. Če želimo ohraniti kakovost dela in osebno zadovoljstvo, je ključnega pomena, da se pedagoški delavci zavemo pomena zdravja in si aktivno prizadevamo za njegovo ohranjanje. Vzpostaviti moramo ravnovesje med delom in prostim časom, se naučiti uspešno spopadati s stresom, skrbeti za zdrav način življenja in aktivno delati na osebni rasti.

Literatura

Brown, C. (2008). Joga. (Zbirka Biblija dobrega počutja). Prešernova družba d. d..

Čolić, R. (2023). Izstopi iz izgorelosti in zaživi sebe: Odkrij pot k sebi in obnovi svojo življenjsko energijo. Psihoterapija pot.

Schmiedel, V. (2011). Izgorelost / Burnout: ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpajo. Mettis bukvarna.

STRES - SOVRAŽNIK SODOBNE DRUŽBE

Povzetek: Stres je tesno povezan z našim vsakdanjim življenjem. Z njim se srečujemo praktično vsi ljudje, vendar se nanj različno odzivamo. Na stres smo se navadili, zato ga velikokrat ne opazimo oz. ga opazimo šele takrat, ko zbolimo. Poznamo negativen in pozitiven stres. Pomembno je, da se znamo z njim soočiti, saj je dobro počutje posameznika močno odvisno od obvladovanja stresa. Delo učitelja v vzgojno izobraževalnih ustanovah je stresno, saj se pogoji dela, tempo, metode in oblike dela pogosto spreminjajo. Sproščanje je eno od glavnih orodij za preprečevanje stresa. Namen naloge je predstaviti vzroke stresa na delovnem mestu učitelja in ugotoviti, kako sprostitvene tehnike pozitivno vplivajo na njegovo telesno in duševno zdravje.

Ključne besede: stres, poklic učitelja, povzročitelji stresa, posledice stresa, tehnike sproščanja

STRESS - THE ENEMY OF MODERN SOCIETY

Abstract: Stress is closely related to our daily life. Practically all people encounter it, but we react to it differently. We have become accustomed to stress, so we often do not notice it or we notice it only when we get sick. We know negative and positive stress. It is important to be able to deal with it as the individual's well-being is highly dependent on dealing with stress. The work of a teacher in education is stressful, as the working conditions, pace, methods and forms of work often change. Relaxation is one of the main tools to prevent stress. The purpose of this work is to present the causes of stress in the teachers environment and to find out how relaxation techniques have a positive effect on physical and mental health of teachers.

Key words: stress, teacher's profession, causes of stress, consequences of stress, relaxation techniques

1 Uvod

V preteklosti so ljudje živeli bolj umirjeno, posledično so bili bolj sproščeni in znali so si vzeti čas zase. V današnjem času pa vse bolj hitimo, pogosto smo izpostavljeni situacijam, ki nas obremenjujejo, vsem zahtevam nismo več kos in takrat nastopi stres.

Ob besedi stres večina najprej pomisli na nekaj slabega, negativnega. Pod to besedo razumemo vsakodnevne pritiske in obremenitve, nekaj kar nam škodi in bi bilo potrebno odpraviti oz. spremeniti. Stres lahko ima tudi pozitivne učinke, predvsem takrat, ko nas spodbuja, da se spopademo z novimi izzivi.

2 Stres

Izraz stres izvira iz latinske besede »stringere«, kar dobesedno pomeni »zvezati trdno«. Gre za mero, do katere se telo zmore upirati določeni sili ali vplivu. Prvič je bil uporabljen v angleščini 17. stoletja in sicer za opis nadloge, pritiska, muke in težave (Masten, Tušak, 2008, str. 4). O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so začeli razmišljati šele v 19. stoletju. Med različnim avtorji prihaja do razlikovanj glede opredelitve stresa.

Opredelevanje stresa

Osnovni vzorec nastanka stresa je enak od prazgodovine naprej - nek dogodek sproži v telesu plaz sprememb, ki pripravijo telo na »boj in beg«, torej na fizično aktivnost (Teržan, 2002, str. 4). Schmidt (2003, str. 7) pravi, da stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami okolja in lastno usposobljenostjo. Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja, ki vključuje znake obrambe in prilagajanja. Pri tem je stres stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z ogrožajočo okoliščino. Temu sledi nespecifična reakcija organizma, ki pripelje do obrambe ali do možnega upora (Luban-Plozza in Pozi, 1994, str. 12).

Ko slišimo besedo stres, vedno pomislimo na nekaj neprijetnega, nekaj, kar nam preti in na kar nimamo vpliva. Pa vendar je bil stres tisti, ki je pomagal ljudem skozi tisočletja, v današnjem času pa je postal sovražnik številka ena. Pripisujemo mu vzroke številnih nesreč, bolezni, prežgodnjih smrti, samomorov, nezadovoljstva in napetosti (Schmidt, 2003, str. 6).

Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres lahko prizadene vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja.

Povzročitelji stresa

Selič (1999, str. 54) povzročitelje stresa imenuje stresorji in so karkoli, kar človeku predstavlja določeno zahtevo, obremenitev in/ali izziv. So dogodki in pogoji, ki jih človek zazna kot ogrožajoče in škodljive, kar povzroča stanje napetosti. Nekaterim stresorjem se v življenju ne moremo izogniti, saj nas doletijo slej ali prej. V to skupino povzročiteljev stresa spadajo življenjske preizkušnje, ki spremljajo različna življenjska obdobja: izguba najbližjih, selitve, izguba službe, bolezen, finančne težave, nova služba in podobne stresne situacije. Večja kot je sprememba, večja je obremenjenost. Pomembno je, da poznamo in prepoznamo škodljive stresorje in da vemo, kako v določeni situaciji odreagirati, da to ne bi povzročilo še dodatne škode pri nas samih ali na delovnem mestu. Vzroki stresa so lahko zunanji in notranji. Na zunanje vzroke, kot so zahteve nadrejenih, neprijetni sodelavci, drugačnost, posameznik ne more vplivati. Na notranje vzroke, kot so lastne misli, zaskrbljenost, prostovoljno življenje na robu svojih zmožnosti, obljube, navade, neorganiziranost, pa posameznik lahko vpliva in jih obvladuje (Božič, 2003, str. 13).

Vrste stresa

Negativen stres nam otežuje delovanje razuma in trezen pogled na ustvarjalnost. Izčrpa nas, nam vzame pomembno fizično in psihično energijo, povzroča vzkipljivost in razdražljivost, ne moremo se zbrati, motena je sposobnost za poslušanje, izgublamo potrpljenje in smisel za humor (Božič, 2003, str. 32). Pomembna je ugotovitev, da vsak stres ni negativen in da vsak ne povzroča škode. Vzrok, da nekateri posamezniki zbolijo, drugi pa v enakih okoliščinah ne, gre v veliki meri pripisati posameznikovemu razumevanju stresa. Po doživljanju stresa je pomemben objektiven odnos do stresnih dejavnikov iz okolja in ne posameznikovo subjektivno prepričanje o realnosti stresne reakcije. Ko se pojavi situacija, ki jo možgani ocenijo kot neobvladljivo nevarnost, se sproži telesna reakcija ne glede na to, ali je nevarnost zares velika ali ne. Za naše zdravje je pogosto bolj usodna naša ocena situacije kot pa resnična nevarnost. Obvladovanje stresa je torej odvisno le od naše osebnosti (Ihan, 2004, str. 59). Pozitiven stres zaznamo, čutimo, ko nekaj opravljamo z veseljem in navdušenjem, ko smo ob delu motivirani, ko dajemo vse od sebe in vemo, da je naše delo cenjeno ter da smo spoštovani. Pri tem je pomemben občutek, da osebno rastemo in se razvijamo. Posameznika, ki je pod vplivom pozitivnega stresa, hitro opazimo, saj je nasmejan, živahen, motiviran, pa tudi umirjen, prijazen, ljubezniv in ustvarjalen. Tak posameznik že na daleč izžareva samozavest, energičnost, učinkovitost, uspešnost in odločnost (Meško, 2011, str. 10).

3 Obvladovanje stresa učitelja

Prepoznavanje pomembnosti obvladovanja stresa je velikega pomena za prihodnost, saj stres vpliva na posameznike, organizacije in družbo nasploh. Vsak posameznik se na stresne dejavnike odziva drugače. Kako se odzovemo na stres je večkrat odvisno od nas samih. Mnogi osebno močni ljudje vedno znova ugotavljajo, da je moč obvladovanja stresa v njihovih rokah. Ker ga obvladujejo, lahko njegove učinke izkoristijo sebi v prid. Vzrokov stresa pogosto ne moremo popolnoma odpraviti, lahko pa s pomočjo različnih metod premagamo njegove posledice. Posameznik največ lahko naredi zase, če se nauči prisluhniti sebi in svojemu telesu. Obvladovanje stresa pomeni, da znamo živeti uravnoteženo, da znamo uspešno reševati svoje težave, dobro načrtujemo svoj čas, da se znamo sprostiti in umiriti ter da smo pozitivno naravnani in zadovoljni (Jeriček, 2007, str. 30).

Težave s samozavestjo slabo vplivajo na sposobnost obvladovanja vsakodnevnih zahtev. Zdi se mi pomembno, da imamo cilje, saj le ti dajejo življenju smer, motivacijo in večjo uspešnost pri delu. Opažam, da pomanjkanje časa povzroča dodatno napetost, zato je pomembno, da si znamo vzeti čas zase na poti do uresničitve ciljev. Le telesno in duševno zdrav človek je pripravljen na spopad z vsakodnevnimi obveznostmi. Ko govorimo o pokli-

cu osnovnošolskega učitelja, niti ne pomislimo, da bi lahko le ta bil stresen. Žal pa je stres vsakodnevni spremljevalec marsikaterega učitelja, vendar tega ne priznava kot vzrok za svoje težave na delovnem mestu. Učitelj pri svojem delu igra več vlog, ki mu vzamejo veliko energije in časa. Ljudje nismo roboti, zato je treba pravočasno napolniti svoje baterije za uspešno nadaljevanje igranja vlog. V pedagoškem poklicu so zaposleni izpostavljeni vedno večjim pritiskom. Zaradi hitrega razvoja znanj in tehnologij ter pričakovanj družbe so se primorani nenehno izobraževati, slediti inovativnostim in vseživljenjskemu učenju. Znanja in veščine še nikoli niso bile tako pomembne, kot so v današnjem času, kar posledično prinaša dvigovanje izobraževalnih standardov in kvalifikacij. K vsemu navedenemu lahko dodamo še porast vedenjsko zahtevnejših otrok in pritiske staršev, ki nemalokrat pričakujejo, da bodo v vrtcu in šoli reševali vzgojno problematiko, ki jo v ožjem krogu družine ne zmorejo. Posredno vsa navedena pričakovanja vodijo v poklicni stres, ki se lahko pogosto odraža z boleznimi na delovnem mestu, zmanjšani učinkovitosti in kakovosti dela, nezadovoljstvu, fluktuaciji, in na koncu tudi begom iz poklica (Slivar, 2013, str. 4). Kljub temu, da je poklic učitelja eden izmed bolj stresnih poklicev, pa to ne pomeni, da moramo učitelji trpeti zaradi posledic stresa. Potrebno se je naučiti nadzorovati vsakodnevni pritisk ter ga ustrezno obvladovati, saj smo tako bolj učinkoviti in uspešni pri svojem delu ter zadovoljni s svojim življenjem.

4 Tehnike sproščanja

Za uspešno obvladovanje stresa, moramo pridobiti ustrezne veščine in znanja, ki jih moramo vključevati v vsakdanje življenje. Vem, da je potreben čas in veliko dela na sebi, da odpravimo stres in se naučimo obvladovati svoje telo, dihanje, misli in čustva. Sprostitev ni samoumevna, potrebno se jo je naučiti. Spoznala sem, da je sprostitev ena izmed ključnih dejavnikov, ki s svojimi pozitivnimi učinki pripomore k lažjemu obvladovanju vsakodnevnih izzivov. Menim, da je sprostitev v današnjem času celo nujna, saj je tempo življenja prehitel, vsakodnevno se srečujem z različnimi zahtevami in sem postavljena v več vlog. Zavedam se, da lahko posledično na ta način izgubim ravnovesje v telesu in v končni fazi tudi zdravje. Za boljše počutje sem poskrbela tako, da sem se začela ukvarjati z jogo, veliko časa preživim v naravi, rada plavam in poslušam glasbo. Po sprostitvi je utrujenost manjša in kakovost spanca boljša. Opazila sem, da bolje obvladam stresne situacije, pri delu in vsakdanjih opravilih pa sem bolj učinkovita in samozavestna. Ugotavljam, da redna telesna vadba prinaša koristi na telesnem, čustvenem in duhovnem področju. Zmanjšajo se bolečine, poveča se gibljivost, postopoma pa zaznamo tudi večjo umirjenost v telesu. Izjemno pomembno je, da ko postane naš urnik prezahteven, ne zanemarimo telesno aktivnost, temveč jo še povečamo. V nadaljevanju bom predstavila nekaj praktičnih nasvetov, ki mi pomagajo do boljšega počutja.

Ob poslušanju glasbe, mi umirjeni zvoki odženejo skrbi in me napolnijo z mirom in harmonijo. Tudi zvoki narave kot so: petje ptic, valovanje morja, šelestenje listja, piš vetra blagodejno vplivajo na moje telo in duha. Vsak teden se sproščam z jogo, ki temelji na 3500 let stari tradiciji. Vadba posameznika obravnava celostno ter teži k stanju ravnovesja, združitvi telesa, uma in duše v eno. Joga mi je neke vrste pomoč, ki omili moteče dejavnike uma na lastno zaznavanje in delovanje. Živim v bližini gozda, zato se vsaj dvakrat na teden odpravim na sprehod v gozd. Narava me pomirja, zelo rada opazujem njeno spreminjanje v vseh letnih časih. Vsako jutro izvajam dihalne vaje, ki vplivajo na umirjenost, zmanjšujejo čustveno napetost v telesu in odpravijo nihanje razpoloženja. Moj dan se tako začne z nasmehom na obrazu in vedrino v srcu. Masaža izjemno pripomore k zmanjšanju mišične napetosti. V telesu sproži številne odzive, hkrati pa pospeši izločanje strupenih snovi, spodbudi krvni obtok, ublaži bolečine v mišicah in pričara občutek ugodja (Battison, 1999, str. 70). Redno obiskujem masaže celega telesa, ki mi omilijo bolečine v ledvenem predelu in ramenskem obroču.

Zaključek

Dobro duševno in telesno zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj ter najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja. Za doseg dobrega duševnega, fizičnega in socialnega blagostanja, mora biti posameznik sposoben prepoznati in uresničiti pričakovanja, zadovoljiti potrebe ter se prilagoditi okolju v katerem dela in živi.

Življenjski slog je produkt kombinacije priložnosti, izbire in razpoložljivih virov (znanja, sposobnosti, podporno okolje) na delovnem mestu, domu in širšem življenjskem prostoru posameznika. Odločitev, kako zdravo živeti in se izogibati stresu, sprejema posameznik sam.

Literatura

- Battison, T. (1999). Premagujem stres. Ljubljana: DZS.
- Božič, M. (2003). Stres pri delu. Ljubljana: GV izobraževanje.
- Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Luban – Plozza, B. in Pozzi, U. (1994). V sožitju s stresom. Ljubljana: DZS.
- Masten, R. in Tušak, M. (2008). Stres in zdravje: znanstvena monografija. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Meško, M. (2011). Stres na delovnem mestu. Visokošolski učbenik z recenzijo. Ljubljana: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Mariboru.
- Schmidt, A. (2003). Najmanj, kar bi moral vedeti u stresu. Ljubljana: samozaložba.
- Selič, P. (1999). Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju. Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidiki. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Teržan, M. (2002). Stres na delovnem mestu: Dobro se počutim, delo mi je v veselje (preprečujemo stres na delu). Ljubljana. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. Urad Republike Slovenije za varnost in zdravje pri delu.

TELESNA DRŽA

Povzetek: Telesna drža igra ključno vlogo pri našem vsakdanjem življenju, vendar pogosto zanemarjamo njen pomen. Pravilna telesna drža ne vpliva le na našo fizično pojavnost, ampak tudi na naše zdravje in dobro počutje. Napačna telesna drža lahko povzroči različne zdravstvene težave, vključno z bolečinami v hrbtu, vratu in ramenih, glavobole, utrujenost ter zmanjšano produktivnost. Dolgotrajno vzdrževanje slabe drže lahko celo povzroči trajne poškodbe in deformacije hrbtenice. Kako lahko izboljšamo svojo telesno držo in s tem tudi svoje zdravje? Pomembno je osveščanje o pravilni drži ter izvajanje vaj za krepitev mišic hrbta, trebuha in vratu. Sprememba delovnih navad, kot je pravilna nastavitve delovne postaje in redni odmori za raztezanje, lahko prav tako pomagajo preprečiti težave zaradi slabe drže. Investiranje v dobro ergonomsko opremo, kot so ergonomski stoli in mize, lahko prav tako olajšajo vzdrževanje pravilne drže. Nenazadnje je redna telesna dejavnost, kot so joga, pilates ali plavanje, ključnega pomena za krepitev mišic in ohranjanje zdrave telesne drže. Ključne besede: telesna drža, bolečina, telesna dejavnost

BODY HOLD

Abstract: Body posture plays a crucial role in our daily lives, yet its significance is often overlooked. Correct body posture not only affects our physical appearance but also our health and well-being. Incorrect posture can lead to various health problems, including back, neck, and shoulder pain, headaches, fatigue, and reduced productivity. Prolonged maintenance of poor posture can even cause permanent spinal injuries and deformities. How can we improve our posture and our health? It is important to raise awareness about proper posture and perform exercises to strengthen the muscles of the back, abdomen, and neck. Changing work habits, such as adjusting the workstation properly and taking regular breaks for stretching, can also help prevent problems due to poor posture. Investing in good ergonomic equipment, such as ergonomic chairs and desks, can also facilitate maintaining proper posture. Lastly, regular physical activity, such as yoga, pilates, or swimming, is essential for strengthening muscles and maintaining a healthy body posture.

Key words: body posture, pain, physical activity

1 Uvod

Koncept biološke trajnosti je mogoče največji izziv človeka v današnjem času. Večino našega obstoja so ljudje živeli v drugačnem okolju kot živimo danes. Posledično se je tudi naše telo prilagajalo skozi različna obdobja. Industrijska revolucija je pomenila največji in najhitrejši napredek človeštva, kjer se je naše telo pričelo adaptirati veliko hitreje kot kadarkoli prej. Z razvojem sodobne tehnologije se je naše življenje precej olajšalo in nam omogočilo delo z uporabo manj energije kot recimo pred 100 leti. Toda s pojavom tehnologije se je pojavila posledica, ki je nismo pričakovali in to je prekomerno sedeče delo ter nenehna potreba po vedno bolj razvijajoči se tehnologiji. Posledice prekomernega sedenja in splošne neaktivnosti se kažejo v bolečinah, ki so najpogostejše v predelu ramen, kolkov in kolen ter neprimerne telesne drže (Aguilar, 2013).

2 Vpliv telesne drže in analiza telesne drže

Telesna drža ima pomemben vpliv na naše telo. Neprimerno telesno držo pogosto povežemo z bolečino, ki se izraža na različne načine. Najpogostejše prizadene bolj gibljive sklepe, kot so ramena ali kolki oziroma šibke sklepe, kot so kolena in gležnji. Bolečine v ledvenem delu hrbtenice imajo skoraj epidemiološki pojav, saj se pojavijo pri 80 % ljudeh. Optimalna telesna drža odpravi disfunkcionalnost med mišicami trupa in hrbta, zmanjša pritisk na medvretenčne ploščice in s tem vpliva na zmanjšanje bolečin v okončinah. Telesna drža vpliva na dihanje, saj pretirana lordoza ali kifoza onemogočata optimalen vdih in izdih. Stres ima velik vpliv na naše telo, saj stimulira »boj ali beg« odziv, ki se lahko razvije v kronično bolezen. Obenem vpliva tudi na nezmožnost vrnitve v homeostatsko stanje. Optimalna telesna drža omogoča, da se stres enakomerno porazdeli po telesu. Izboljšana telesna drža vpliva na izboljšano poravnavo prebavil v telesu in posledično boljšo prebavo. Vpliva tudi

na cirkulacijo, kjer neoptimalen položaj mišic in kosti utesnjuje žice in arterije, ki spodbujajo gibanje in pretok krvi. Posameznik to občuti kot pomanjkanje energije in težave s srčno-žilnim sistemom. Vpliv telesne drže se pokaže tudi na psihološkem nivoju, saj optimalna telesna drža izraža bolj estetski, simetričen videz in samozavest. Vpliv telesne drže se kaže tudi na športnem področju, kjer neravnovesja v telesu povzročajo zmanjšano gibljivost in s tem pojav različnih kompenzacij drugih delov telesa. Elastičnost in gibljivost mišic pa vpliva na boljšo športno zmogljivost. S pravilno telesno držo je povezana tudi boljša telesna sestava, saj povišana raven maščob kaže na neučinkovito telo pri izgubi maščobne mase. Cilj je optimalna telesna drža in učinkovit nevrološki sistem, ki omogoča učinkovito spopadanje s simptomi odvečne telesne maščobe (Aguilar, 2013).

Analizo telesne sestave opravimo v statičnem in dinamičnem okolju. Statično okolje pomeni pregled telesne drže s sprednje strani, s strani in od zadaj. Pri tem smo pozorni na 5 točk: stopala in gležnje, kolena, kolke, ramena in glavo oziroma vrat. Ob pogledu s sprednje strani poteka namišljena linija med petami, med nogami skozi sredino kolka in po sredini hrbtenice ter lobanje. Stopala in gležnji so naravnost in vzporedno, niso ploska ali rotirana navzven. Kolena so v liniji s prsti, brez abdukcije ali addukcije. Kolki so v ravni liniji, ramena poravnana in spuščena. Glava in vrat sta v nevtralnem položaju, brez nagnjenosti ali rotacije. Ob pogledu s strani poteka namišljena linija rahlo pred gležnjem, po sredini stegenice, sredini ramena in po sredini ušesa. Stopala in gležnji so v nevtralnem položaju, nogi vertikalno pod pravim kotom glede na stopalo. Kolena so v nevtralnem položaju, brez upogiba ali hiperekstenzije. Kolki so v nevtralnem položaju, brez pretiranega ledvenega iztega ali upogiba. V ramenih je normalna kifozična krivulja. Glava in vrat sta v nevtralnem položaju, brez nagnjenosti naprej.

Ob pogledu od zadaj namišljena linija poteka med petami, med nogami, po sredini hrbtenice in po sredini lobanje. Stopala in gležnji so naravnost in vzporedno, niso obrnjena navznoter. Kolena so v nevtralnem položaju, brez primika ali odmika. Višina kolkov je enaka na obeh straneh. Ramena so poravnana, brez dviga ali protrakcije (Radmanović, Tušek, Valek, 2019).

3 Analiza raziskave

Na OŠ Spodnja Šiška se je na vzorcu 31 zaposlenih 65 % opredelilo, da so že imeli bolečine v ledvenem delu hrbtenice. 5 zaposlenih (16 %) ima bolečine v kolenih, 4 zaposleni (13 %) imajo bolečine v ramenih in 3 zaposleni (10 %) imajo bolečine v kolkih (Grgić, 2024).

Zaključek

Odprava bolečin se prične z miofascialnim sproščanjem, s čim mišici omogočimo gibanje. Če ponazorim s primerom bolečin v ledvenem delu hrbtenice, bi sproščali sprednjo stegensko mišico in veliko hrbtno mišico. Za pripomoček bi uporabili valjček. Nato bi z metodo statičnega raztezanja podaljševali mišico, v našem primeru upogibalke kolka, veliko hrbtno mišico in iztegovalke hrbta. Naslednja faza vključuje izometrične krepilne vaje, s katerimi bi aktivirali določene predele telesa. V našem primeru bi izvajali vaji kot sta upogib trupa na žogi in potisk bokov na žogi. Zadnja faza je integrirano dinamično gibanje, kjer izvajamo funkcionalne vaje s pripomoči, kot je v primeru bolečin v ledvenem delu hrbtenice potisk nad glavo v počepu ob steni z žogo (NASM, 2011).

Literatura

- Radmanović, Ž., Tušek, J., Valek, A. (2019) Terapevtska masaža. Priročnik za udeležence tečaja terapevtske masaže. Higeja, Ljubljana.
- NASM Essentials of Corrective Exercise Training (2011). Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. Baltimore
- Aguilar, N. (2013). The Power Of Posture.
- Grgić, E. (2024). Anketni vprašalnik o telesni drži.

JOGA IN SPROŠČEN UČITELJ

Povzetek: Dokazano je, da so meditacijo in jogo poznali in uporabljali že pred več tisoč leti v Egiptu, Indiji in na Kitajskem. V času, ki ga živimo, so postale te tehnike in dejavnosti zelo iskane in uporabljene na najrazličnejših področjih. Prav tako tudi pojem čuječnosti ali »mindfulness« dobiva zadnje čase velike razsežnosti na področju osebne rasti in tudi na področju vzgoje in izobraževanja. Čuječnost je ena izmed inovativnih tehnik, ki pri učitelju ob uvajanju skupaj z jogo in meditacijo pripomore k izboljšanju pozornosti, pomnjenja, vzpodbujanja notranje motivacije in uravnavanja stresa. Je način mirnega samoopazovanja – ko se prebujeno in pozorno zavedamo svojih misli, čustev in telesnih občutkov, ne da bi doživljanja vrednotili.

Ključne besede: joga, meditacija, zavedanje, zadovoljstvo, čuječnost

THE IMPACT OF YOGA ON TEACHER WELL-BEING

Abstract: It has been proven that meditation and yoga were known and practiced thousands of years ago in Egypt, India, and China. In our time, these techniques and activities became highly sought after and are used in various areas. The term mindfulness is recently assuming great proportions in the area of personal growth, and also in the areas of child care and education. Mindfulness is one of the innovative techniques that, when introduced by a teacher alongside yoga and meditation, contributes towards improved concentration, memorisation and stress regulation, and stimulates intrinsic motivation. It is a form of serene introspection —we are awake and consciously aware of our thoughts, feelings, and physical sensations, without evaluating the experience.

Key words: yoga, meditation, awareness, satisfaction, mindfulness

1 Uvod

Učitelji in vzgojitelji, ki želijo zase in za svoje učence storiti nekaj več, se morajo zavedati svoje sproščenosti in ustvarjalnosti. David Fontana (1995) je v svoji knjigi *Rasti z otrokom* zapisal, da naš odnos do otroka soodloča o njegovem odzivanju na svet. Iz tega lahko sklepamo, da je prihodnost človeškega rodu odvisna od sposobnosti biti dober oče ali mati, biti dober učitelj. Učitelji se moramo ob srečevanju z različnimi izzivi, ki jih prinašata sodobni čas in nenehno hitenje, zavedati, da je vzgoja vedno proces s prepletenimi odnosi. V procesu vzgoje in izobraževanja moramo na otroke oz. učence gledati kot na čudovite družabnike, velike učitelje, kajti v njih se velikokrat odraža naše vedenje, mišljenje in hotenje. Kljub vsemu pa jim ne moremo vsiliti svojih misli, kajti oni imajo svojo voljo. Khalil (2006) je zapisal: »Lahko jim date svojo ljubezen, ne pa svojih misli, zakaj oni imajo svoje misli.« Vsi vemo, da morajo otroci sami izkušati življenje, da se morajo učiti misliti z lastno glavo, da bi znali sprejemati dobre odločitve. Iz tega seveda sledi, da se moramo najprej zavedati pozitivne naravnosti do življenja učitelji, vzgojitelji in starši. Kajti samo iz take drže odraslih rastejo razumevanje, širina, svoboda in ljubezen. Šola, kjer kopičijo samo znanje, izgublja svoj smisel.

Ljubezen in zaupanje med učiteljem in učencem je temelj vsake vzgoje. Učiteljeva naloga je otroke poučiti o celovitosti življenja, samorazumevanju, medsebojnih odnosih, razumevanju sebe kot duhovnega bitja, ozaveščanju lastnih čustev in misli ter človekovih vrednotah. Učenci naj bi v dobri šoli ob šolskem delu občutili zadovoljstvo.

V današnjem času stres nikomur ne prizanaša. V vzgojno-izobraževalnem delu je spremljevalec poklicnega življenja, torej velja za učiteljevo profesionalno tveganje. Stres ni to, kar se nam dogaja, ampak naša reakcija, torej kako se na dogajanje odzovemo. Ima več obrazov, lahko nas poživlja, vendar tudi ubija. Učinkovito spoprijemanje z njim pomeni, da znamo prepoznati, kdaj je lahko naš zaveznik in kdaj sovražnik. Svoje odzive nanj nadzorujemo sami, saj stres in njegovi dejavniki niso za vse ljudi enaki in enako obvladljivi. Prav tako stres ni nov pojav, doživljali so ga že naši predniki, ko so se srečevali z življenjsko ogrožajočimi situacijami, in tako je nekoč pomagal ljudem predvsem preživeti, danes pa ga povezujemo zlasti s sodobnim življenjskim slogom. Stres je potrebno sprejeti ter se prijazno do sebe

naučiti, kako se soočiti z njim. Obvladovanje in omejevanje stresa ter njegovih posledic je lahko veliko lažje, kot se mogoče zdi na prvi pogled. Raziskave na področju medicine, sociologije, psihologije iščejo odgovore in povsem jasno kažejo, da je človekovo telo »narejeno« za gibanje, istočasno pa zahteva prepotrebno sprostitev. Joga je dokazano ena izmed zelo učinkovitih metod sproščanja, tako telesa kot duha.

»Bogovi so ljudem poklonili glasbo in gimnastiko ne samo zaradi vzgoje telesa, temveč tudi zaradi vzgoje duha, da bi tako izpopolnili pogum in modrost.« (Platon)

2 Joga

2.1. Kaj je joga?

»Je najvrednejša dediščina sedanjosti. Joga je bistvena potreba danes in kultura jutri.« (Swami Satyananda Saraswati, 1998)

Um lahko nadzorujemo, vendar le posredno. Pri jogi običajno pravijo, da je potrebno spoznati, zakaj je um nemiren. Naše fizično telo je kot kočija, ki jo vleče ducat konjev. Kako bo kočija potovala, od kod bo prišla in kako udobno bo potovanje, je odvisno od tega, kako divji so konji oz. koliko so ukročeni. Konji predstavljajo naša čutila: pet čutil spoznanja (ušesa, nos, oči, jezik in koža) in pet čutil delovanja (roke, noge, govor, ekstremotorni in urinarni sistem), ki jih upravljamo sami. Saraswati (1998) pravi, da je joga integriran proces, ki deluje na vse ravni človekovega življenja: na fizičnega, vitalnega, mentalnega, emocionalnega, psihičnega in spiritualnega.

Joga je prastara indijska znanost in umetnost o tem, kako živeti življenje polno, kako izživeti svoj potencial ter kako postati boljši človek. Sama beseda izhaja iz sanskrske besede judž, kar pomeni združiti, saj naj bi joga združevala telo, um in dušo. Na najvišji ravni združuje človeško zavest s silno vesoljno zavestjo. Ko se enkrat začneš ukvarjati z jogo, ta hitro postane tvoj način življenja. Zanj je značilnih osem osnovnih načel oziroma delov (jama, nijama, asana, pranajama, pratjahara, dharana, dhjana, samahdi), ki jih je pred več kot dvema tisočletjema natančno opisal Patandžali v Joga sutrah, bibliji sodobne joge. Vseh osem delov se med seboj prepleta. Ko začnemo stopati po poti joge, začnemo pot samospoznavanja, da bi postali boljši ljudje. Joga je sistem človeške evolucije in odlična protiutež današnjemu načinu življenja.

Pri izvajanju joge izvajamo različne asane. To so posebne drže oz. položaji telesa, ki imajo močan vpliv na posamezne organe, predele v organizmu in tudi na um in zavest, kar vse ob izvajanju povežemo v enovito celoto. Spoznavamo se s svojim telesom, z možnostmi, ki jih joga ponuja, ko se naučimo osnovnih jogijskih položajev in preprostih dihalnih tehnik se ob tem odlično zabavamo, kajti to niso samo telesne vaje, drže in položaji, pač pa ozaveščeno delovanje celotnega telesa, osredinjen in koncentriran um, ozaveščeno dihanje in zavestno delovanje mišičnih skupin, ki v določeni vaji sodelujejo. Hatha jogiji so odkrili, da lahko z razvijanjem nadzora nad telesom s pomočjo asan nadziramo tudi um (Saraswati, 1998). Naš svet in življenje sta drugačna kot pred petdesetimi ali desetimi leti, postala sta hitrejša, zahtevnejša, bolj površna in mi se moramo temu prilagajati, zato je prav joga zelo dobrodošla, saj je v ospredju le-te nenasilen in spoštljiv odnos do sveta, soljudi in do samega sebe, poudarja prisotnost v danem trenutku, predvsem pa poudarja pozitivnost in netekmovalnost. Jogo lahko izvajamo tudi v šoli z učenci, kot pravljico joga. Otroci so naravni jogiji. Njihova telesa so prožna, dihajo globoko in spontano skozi nos, imajo dobro telesno držo in popolnoma odprt odnos do življenja. Zanima jih ta trenutek, tukaj in zdaj. Otroci se v izkušnjo popolnoma potopijo, reagirajo čustveno in se že takoj v naslednjem trenutku prepustijo naslednji izkušnji (Božič, 2012). Otroci preko joge razvijajo svojo gibljivost, moč, koordinacijo in ozaveščanje svojega telesa. Za nameček pa se izboljša tudi njihova pozornost in občutek pomirjenosti ter sproščenosti. Med prakticiranjem joge se otroci bolj globoko povežejo s samim seboj in razvijejo intimen odnos z naravo, ki jih obdaja. V zgodnjih otroških letih pa le ta spodbuja samospoštovanje in telesno ozaveščanje (Wenig, 2007).

2.2. Elementi joge

Dihanje

Dihanje je nekaj najbolj naravnega in normalnega, nekaj, kar je tako zlito z nami, da ga niti ne opazimo. V dih se rodimo, z izdihom umremo. Želimo si, da bi z jogo dihanje ozavestili, da bi se naučili dihati globoko, sproščeno, s celim prsnim košem, da bi spoznali nekaj osnovnih dihalnih tehnik in znali povezati globoko dihanje in sproščenost. Dihanje uravnava avtonomni del našega živčnega sistema. In najbolj zanimiv del joge je, če se naučimo nadzorovano dihati. Je povezava med telesom in umom. Ko se osredotočimo na dihanje, ne moremo »razmišljati«, in s tem ponudimo umu prijeten odmor od stalnih aktivnosti, hkrati pa je zbrano dihanje za živčni sistem tako prijetno kot božanje.

Pri jogi uporabimo posebne dihalne tehnike. Imenujemo jih pranajama. Vse se ukvarjajo s podaljševanjem in »krotenjem« posameznih faz dihanja (vdih, zadrževanje vdiha, izdih, zadrževanje pred ponovnim vdihom) in prav vse prinesejo telesu novo, svežo energijo. Ko se učimo joga, nismo zelo zahtevni. Želimo si le, da bi ozavestili dih, da bi se naučili, da sta telesna napetost in dihanje povezana, in da bi to povezavo znali uporabljati za sproščanje napetosti.

a) Dihalna tehnika – OM

Sedimo udobno, z zravnanim hrbtom. Pozornost usmerimo najprej na dlani, potem pa na trup. Eno dlan položimo na trebuh, drugo na prsi in iz preprostega jogijskega začetka lahko nastane prava igra ugotavljamo, katera roka bolj vibrira, medtem ko pojemo »om«. Naredimo torej najprej en velik vdih za pripravo, potem pa čim bolj gladko zapojemo »ooooooooommmm« in poskusimo v zvoku »mmm« zadržati vsaj tretjino dolžine zvoka »o«. Lepa skupinska različica nastane, pri pouku, če sedimo v krogu in položimo eno dlan sosedu na hrbet, drugo pa na svoje prsi.

b) Dihalna tehnika – Čebelji dih

Sedimo udobno in z zravnano hrbtenico. S prsti si zamašimo ušesa in z dlanmi pokrijemo oči, lahko pa uporabimo tudi ruto, ki jo zavežemo okoli oči. Vdihnemo malo globlje, pri izdihu pa oponašamo zvok, ki ga ustvarjajo čebele s svojimi krili: z zaprtimi usti mrmramo, ustvarimo zvok »mmmmmmmm«. Nekajkrat ponovimo. Tehnika je subtilna in zahteva nekaj spretnosti, a učinkuje izjemno pomirjevalno. Izdih se zelo podaljša, njegovo gladkost pa nadzorujemo s sluhom – ko poslušamo lastno mrmranje. Vsega se lotimo postopoma, čebelji dih lahko najprej vadimo leže.

c) Dihalna tehnika – Vulkan

Sedimo s prekrizanimi nogami in zravnano hrbtenico. Dlani sklenemo na prsni in jih počasi, z vdihom, dvigamo nad glavo – posnemamo dvigovanje lave proti površju zemlje. Ko sta roki popolnoma dvignjeni, za trenutek zadržimo zrak in nato glasno izdihnemo. Zraven delamo zvok »sssssss«, »pssšššssssss« ali kaj podobnega. Biti mora glasno in eksplozivno.

d) Dihalna tehnika – Slamica (zelo primerna vaja pri pouku)

Pripravimo slamice in bombažne kroglice. Z otroki pihamo kroglice po tleh z enega konca učilnice do drugega konca – to je tekmovanje, v katerem naj zmaga čim več otrok. Zahtevnejša različica: skozi slamico vdihujemo in skušamo zgolj s sapo pobrati kroglico s tal.

Asane

Asane v jogi so telesne poze ali drže, ki se uporabljajo za izboljšanje prožnosti, moči in ravnotežja ter za spodbujanje zavedanja telesa in uma. Beseda "asana" izvira iz sanskrta in pomeni "sedež" ali "udoben položaj". Asane so bistveni del prakse joga in se izvajajo skupaj z dihalnimi tehnikami (pranayama) in meditacijo.

Asane v jogi se lahko razlikujejo od preprostih, sproščujočih poz, kot je "Savasana" (poza mrtvega človeka), do zahtevnih, močnih in ravnotežnih poz, kot je "Virabhadrasana III" (poza junaka III). Obstaja na stotine asan, ki pokrivajo različne telesne položaje, vključno z

upogibi, zavoji, obrati, ravnotežnimi pozami, invertiranimi pozami in še več.

Poleg fizičnih koristi, kot so izboljšanje prožnosti, moči in drže, asane v jogi tudi pomagajo pri uravnavanju dihanja, spodbujajo pretok energije v telesu, pomagajo pri sprostitvi napetosti in stresa ter krepijo zavedanje in koncentracijo uma.

Pomembno je, da se asane izvajajo pod nadzorom usposobljenega učitelja joge, še posebej, če ste začetnik ali če imate kakršne koli zdravstvene težave ali omejitve. Pravilna izvedba asan je ključnega pomena za preprečevanje poškodb in maksimiranje koristi vadbe.

Nekatere asane lahko počnemo v razredu, med poukom matematike, slovenščine, spoznavanja okolja, glasbene in likovne umetnosti. Ko učitelj vidi, da popusti koncentracija in imajo učenci zaradi trdega pisanja že bolečine v rokah in zapestju oz. težave s pisanjem grafomotoričnih vaj ali pri učenju pisanja črk in števk, prekine učno uro za deset minut, učilnico prezrači ter začne z osnovnimi asanami, ki jih vsako posebej desetkrat ponovi. V prvi vrsti je poteza učitelja dobrodošla tudi zanj, saj bo za trenutek nekaj časa med poukom posvetil sebi.

Asane doma ali v učilnici:

- stiskanje dlani (roke so stegnjene),
- upogibanje dlani v zapestju (roke so stegnjene),
- kroženje dlani v zapestju (roke so stegnjene),
- upogibanje stegnjenih rok v komolcih,
- kroženje v ramenskih sklepih s pokrčenimi rokami,
- gibanje v vratu (naprej, nazaj, levo, desno).

Zahtevnejše asane izvajamo doma na blazini, ali pri uri športa v telovadnici.

Asane na blazini ali v telovadnici (poimenovanje asan je za pravljico joga):

- pes ali strešica: je najbolj naravna asana, ki se začne na vseh štirih, dlani in stopala naj bodo v širini ramen; dvignemo boke, iztegnemo kolena in komolce, sprostimo vrat in glavo, trtica je najvišja točka telesa; dlani in stopala široko razpremo po tleh;
- mačka: hrbtenico sločimo navzgor in navzdol; to je klasična ogrevalna asana;
- tovarnjak: sedimo na tleh, noge so iztegnjene naprej, trup je zravn; to je osnovna sedeča asana;
- velika gora/velikan: osnovni stoječi položaj z dvignjenimi rokami in stopali v širini ramen;
- drevo: ravnotežni položaj, v katerem je ena noga pokrčena in dvignjena, roke so iztegnjene nad glavo;
- lisica: položaj je sinonim za moč, izžareva pa tudi eleganco in umirjenost;
- žirafa: ena osnovnih stoječih asan, ki poudarja moč in stabilnost;
- letalo: ravnotežje lovimo na eni nogi, telo je vzporedno s tlemi;
- oblak: zahtevnejša asana, z upogibom hrbtenice nazaj;
- kokoška: jogijski počep z razširjenimi nogami, močno odpiranje kolčnega sklepa;
- goska: izjemen razteg zadnjih stegenskih mišic in hrbta;
- kača: klasična asana, kjer se leže na tleh dvignemo in usločimo hrbet nazaj;
- lev: pravzaprav dihalna tehnika, ki jo lahko uporabimo tudi pri kakšni drugi asani – je nekakšno nadaljevanje mačke;
- most/kit: leže na hrbtu dvignemo boke;
- metulj: sedimo s stopali skupaj in kolena narazen;
- konj/zebra/osel: poskoki kot priprava na stojo na rokah;
- miška/školjka/dojenček: počivalna asana, čas za predah;
- morska deklica: sedeči zasuk je eleganten in nežen, kot morska deklica;
- leteča preproga: asana je položaj leže na hrbtu, ko je v zraku vse telo razen medenice;
- raketa: obrnjen položaj »sveča«, kjer lovimo ravnotežje na ramenih, nadlahteh, komolcih in vratu;
- telefon: sedeča asana, v kateri stopalo približamo ušesu;
- zaspanec: končni položaj, v katerem sprostimo celo telo.

Med izvajanjem asan doma ali v šoli ob soju sveč, ves čas poslušamo umirjeno meditativno glasbo.

3 Čuječnost in meditacija

V sodobnem načinu življenja postaja meditacija najbolj iskana »dejavnost«. Doriel Hall (2007) piše, da je bilo bivanje v miru, celosti in univerzalni ljubezni že od nekdaj kulturni ali civilizacijski ideal. Pred 5000 leti so v Egiptu, zlasti v svetiščih, že uporabljali nekatere metode. Kitajci imajo svojo knjigo I ching, staro 4000 let, Indijci imajo svoje Vede, ki vse govorijo o pomembnosti meditacije. S pomočjo meditacije smo sposobni umiriti svoj um, umiri se naša razpršenost, ki je posledica hitrega načina življenja, časa, v katerem živimo. S Beseda meditacija je izpeljana iz latinskega glagola meditari, ki pomeni premišljevali, razmišljati in vaditi, uriti. Ob vsem tem na poseben način vadimo in urimo svoje razmišljanje ter ohranjamo zavest o »ne misliti«. Zagorčeva (2011) navaja, da v meditaciji obstaja cela vrsta tehnik, s katerimi dosegamo svojo osredinjenost. Nekatere tehnike so povezane z osredotočanjem na določen objekt in s stalnim vračanjem pozornosti na ta objekt, druge se nanašajo na tako imenovano receptivno tehniko, kjer svet samo opazujemo, dovolimo, da se dogaja, tretji tip tehnik pa se nanaša na prečiščujočo meditacijo, v kateri se srečujemo s svojimi »temnimi stranmi« zavesti, z energijami strahu, strasti, bolečine ... Temeljni smisel meditacije je občutenje in doživljanje lastne biti. Meditacija naj bi imela dva koraka: prvi je aktivni, ki sploh ni prava meditacija, drugi je pasivni, popolnoma neaktivni, torej pasivno zavedanje, ki pa je resnična meditacija. Zagorčeva (2011) navaja tudi, da v knjigi Meditacija: umetnost ekstaze, Osho pravi, da sta pesem in ples najvišji obliki meditacije. V plesu postaneš gibanje samo in v pesmi postaneš pesem sama. Telo je pozabljeno, samopodoba zbledi. V resnici je ples najbolj nezemeljska stvar, najbolj nezemeljska umetnost, kajti je samo ritem in gibanje. Ni konca in ni začetka. Je samo obstoj človeškega bitja, um brez omejitev. To je kozmično, to je božansko, to je celovitost, pravi Osho.

Joga nidra je v jogi poznana kot sprostitiv. Raziskave dokazujejo, da se med meditacijo oz. vadbe joge upočasni dihanje, zniža se krvni tlak, sprosti se simpatični žični sistem, kar vpliva na znižanje stresnih hormonov, zmanjša se količina mlečne kisline v krvi, umiri se možganski ritem, zniža se frekvenca srčnega utripa. Koncentracija in meditacija sta poti k notranjemu miru – stanju, kjer se rojeva nova ustvarjalnost, nova moč, ozaveščena svoboda. Zavestno se moramo skozi tehniko sprehoditi po vseh delih telesa in jih poskušamo drugega za drugim sprostiti.

Posebne vaje:

a) stresanje

Stojimo pokonci in vzravnano. Začnimo stresati z dlanjo, kot da bi otrešali kapljice s prstov, in pustimo zapestje in dlan povsem popuščeno. Nato stresajmo roko od komolca navzdol. Osredotočimo se še na rame in stresajmo s celo roko, tako kot bi bila vrv, ki visi naravnost iz telesa. Po 2 minutah stresa se sprostimo, zaprimo oči in ugotovimo razliko med obema rokama. Vajo ponovimo tudi na drugi roki.

b) kroženje bele svetlobe

Predstavljamo si, da je naša glava velika svetleča krogla, kot majhno sonce. Bela svetloba vibrira in se razširja v prostor. Z vsakim vdihom potegnemo vase del svetlobe skozi vrh svoje glave do vsake celice v telesu. Občutimo, kako svetloba obudi vsako celico v telesu. Nato z izdihom pošljemo svetlobo skozi noge naravnost v zemljo in »očistimo« svoje telo. To vajo izvajamo 3—5 minut.

c) lastni prostor

Sprostimo se in si prikličimo pred oči prostor, v katerem se lahko sprostimo, smo zadovoljni, brezskrbni (travnik, gozd, morje ...). V mislih se preselimo v ta prostor ali kraj v naravi z željo, da bi se sprostili in razvedrili. Raziščimo prostor. Kakšna so tla, kako jih občutimo, kakšen je dotik? Kaj se nahaja pod, pred in za nami? Lahko vidimo nebo? Kakšna je temperatura ozračja? Katere zvoke slišimo? Lezimo v svojem prostoru, občutimo popolno sproščenost, smo popolnoma svobodni, nihče nepovabljen ne more k nam. Poskusimo najti stik s samim seboj.

Predem odpremo oči in zapustimo »sliko kraja«, nekajkrat globoko vdihnimo.

d) krog ljubezni

Sedimo nasproti partnerju, če nas je več, pa v krogu. Primimo se za roke, leva dlan je obrnjena navzgor – sprejema, desna pa navzdol – daje, zaprimo oči. Z vsakim vdihom potegnemo skozi levo dlan svetlobo ljubezni vase in napolnimo svoje srce. Z izdihom pošljemo skozi desno dlan svetlobo ljubezni partnerju ali desnemu sosedu. Poskusimo dihati skupaj, ustvarimo skupni energijski krog.

e) ustavljanje

Plešemo, postanemo ples, ko se glasba ustavi, zamrznemo, z zaprtimi očmi čutimo, se zavedamo, kaj je znotraj nas, okoli nas in spet plešemo, ko zaslišimo glasbo. To ponovimo 4—5-krat.

4 Zaključek

Svet se spreminja, hiti, postaja drugačen in površen. Vedno bolj prihaja v ospredje materialni in koristoljubni odnos do soljudi. Vse skupaj pa prinaša vse več nezadovoljnih, agresivnih, nesrečnih, nervoznih, hladnokrvnih in apatičnih učencev. Poklic učitelja je tako ves čas na preizkušnji in delo teče v smislu vsakodnevnega prizadevanja za izboljšanje klime in situacije v razredu kot tudi izboljšanje otroka kot celote. Uvajanje novih tehnik poučevanja in čuječnosti nam pomaga pri doseganju zastavljenih ciljev oz. pri izboljšanju družbe in ljudi za kvalitetno življenje. Zavedati se moramo, da nikoli ni prepozno, saj iz izkušenj in odkritij v tem poklicu lahko trdim, da se vse našteje in opisane tehnike bogato (ne materialno) obrestujejo. Človek je v meditaciji ubrana in zaokrožena celota. Telo je neponovljiv in izredno občutljiv instrument, s katerim si v miru in tišini lahko odpremo pot v lastno notranjost. Iščemo trajni, božanski mir. Meditacijo potrebujemo za svojo rast v svetlobi in da v tej svetlobi izpolnimo sebe. Meditacija zahteva zavesten napor da umirimo um. V tistem trenutku se v nas razrašča neka nova dimenzija lastne pomirjenosti, notranje veličine, postajamo prazna posoda, notranje bitje priključeno brezkraini miru in blaženosti. Dopustimo, da se notranjost umiri, pozabimo na svojo lastno podobo, odpremo svoje srce, dopustimo, da se vanj naseli radost in svetloba, najdemo pot do ljubezni.

V knjigi Srečanja z jogijem I (Swami, 2008) je opisana zgodba:

»Toplega poletnega dne je popotnik jahal skozi puščavo. Njegov konj je bil že utrujen in zelo žejen; oba sta bila presrečna, ko sta v daljavi uzrla majhno oazo, saj ta za popotnika pomeni vodo, življenje. Ta oaza je bila majhno kmetijsko posestvo. Za namakanje so uporabljali vodo, ki so jo iz globin črpali z motornimi črpalkami. Voda je tekla skozi napajalnik le, če so bile vključene črpalke. Popotnik je prosil kmeta, naj spusti vodo, da se bo konj lahko napojil. Konj se je približal napajalniku, ko pa je zaropotal motor, se je prestrašil in stekel proč. Popotnik ga je zaman trepljal in hrabil, da se približa in pije, strah pred ropotom je bil močnejši. Potem je jezdec prosil kmeta, da črpalko ustavi. Hrup je ponehal in konj se je približal napajalniku, vendar pa v njem sedaj ni bilo vode. Na jezdečevo prošnjo je kmet spet zagnal črpalko, vendar je konj spet pobegnil. Zdaj je jezdec skušal premakniti in napojiti svojega štirinožnega prijatelja zlepa ali zgrda. Ker tudi to ni zaleгло, je prosil naj se črpalka ustavi. Kmet pa je dejal: »Prijatelj, nauči svojega konja, da bo pil ob tem hrupu, ali pa naj odide žejen«

Popotnik predstavlja nas. Konj je naša sadhana, vadba, voda v oazi pa joga. Hrup črpalke so življenjske težave in ovire. In ta hrup se ne bo nikoli polegel. Kadarkoli imamo težave, kadarkoli nam nekaj onemogoča vadbo, vedimo, da je to le zvok črpalke. Zato se moramo naučiti živeti, vaditi in razvijati tudi ob hrupu, ali pa bomo ostali žejni.

Literatura

- Bajt, M. (2016). Čuječnost. Poglobljeno spoznavanje in uporaba v šoli. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_zs_marec_2016.pdf
- Bizjak, H. (1996). Sprostitev in ustvarjalnost v šoli: pedagogika za tretje tisočletje. Ljubljana: Samozaložba.
- Božič, U. (2012). Pravljica joga. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d.d.
- Bertoncelj, B. (2007). Joga, transformacija telesa in uma. Ljubljana: Devi d.o.o.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporaba in mehanizmi delovanja. Psihološka obzorja, 14(2), 73-92.
- Fontana, D. (1995). Rasti z otrokom: odnosi med starši in otroki kot pot k celovitosti in sreči. Ljubljana: Ganeš.
- Hall, D. (2007). Meditacija za vsakogar: preproste tehnike s katerimi se boste zbrali in umirili. Tržič: Učila International.
- Hayes, A. M. in Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 255-262.
- Kabat – Zinn, J. (2011). Kamorkoli greš, si že tam. Z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Ljubljana: Iskanja.
- Khalil, G. (2006). Prerok. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d.d.
- Paramhans Swami, M. (2008). Srečanja z jogijem I. Novo Mesto: DNM d.o.o.
- Penman, D. (2016). Čuječnost za ustvarjalnost: kako se prilagajati, ustvarjati in uspevati v ponorelem svetu. Tržič: Učila International.
- Saraswati S., Swami (1998). Joga Nidra: Relaksacija, meditacija, uvođenje u san. Beograd: Partizan.
- Spasojević, N. (2015). 6 načinov, kako vnesti čuječnost v vsakdan! Pridobljeno s www.svetloba.si/cujecnost/5-nacinov-kako-vnesti-cujecnost-v-vsakdan.
- Škopalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko – kulturno društvo za boljši svet.
- The Mindfulness Project. (2015). Sem tukaj in zdaj. Ustvarjalna pot k čuječnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Wenig, M. (2007). Discover Why Kids Need Yoga as Much as We Do. <http://www.yogajournal.com/teach/yoga-for-kids> (datum dostopa: 1. 3. 2024).
- Zagorc, M. (2011). Joga v šoli za zdrav življenjski slog. Interno gradivo za potrebe permanentnega izobraževanja 2010/11 Ljubljana: Fakulteta za šport.

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA

Povzetek: Zdravje je zelo pomembna vrednota in dobiva vedno večjo veljavo pri slehernem posamezniku. Redna telesna aktivnost in gibanje sta bistvenega pomena za dobro počutje. Kot učiteljica v 1. triletju imam to prednost, da sem skozi učni proces zelo aktivna, saj učenci nenehno potrebujejo gibanje. Med poukom zato veliko dejavnosti izvajamo aktivno, preko igre, na prostem. Med odmori veliko plešemo, izvajamo minute za zdravje. Če se le da, odidemo ven in učne aktivnosti izvedemo preko gibanja na svežem zraku v vsakem vremenu. Ne le v službi, ampak tudi v prostem času skrbim za redno telesno aktivnost, saj z leti ugotavljam, da je ključ do dobrega počutja. Obiskujem organizirane vadbe in vsak dan namenim hoji. Mislim, da je pomembno, da smo učitelji tudi sami telesno aktivni in zgled našim učencem, saj bomo le tako lažje in mirneje opravljali vsakodnevno stresno delo.

Ključne besede: zdravje, telesna aktivnost, gibanje, hoja, pohodništvo

WITH MOVEMENT TOWARDS HEALTH AND WELL-BEING

Abstract: Health is a very important value and is gaining more and more recognition among every individual. Regular physical activity and movement are essential for well-being. As a teacher in the first triennium, I have the advantage of being very active throughout the learning process, as students constantly need movement. During lessons, many activities are therefore carried out actively, through play or outdoors. During breaks we often dance and perform health minutes. Whenever possible, we go outside and carry out learning activities through movement in the fresh air in all weather conditions. Not only at work but also in my free time, I take care of regular physical activity, as over the years I have realized that it is the key to well-being. I attend organized workouts and dedicate time to walking every day. I believe it is important for teachers to be physically active themselves and set an example for our students, because only in this way, we can better handle the daily stressful work with ease and calmness.

Key words: health, physical activity, movement, walking, hiking

Uvod

Redna telesna aktivnost pomaga pri preprečevanju številnih bolezni in prekomerne teže. Izboljšuje imunski sistem, pomaga vzdrževati normalen krvni tlak, povečuje kondicijo srčne mišice in preprečuje bolezni srca. Pomaga nadzorovati krvni sladkor in izboljšuje limfni pretok. (Colbert 2013, str. 144) Poleg vsega tega človeka krepi, da lažje prenese neuspeh in razočaranje. Šport spodbuja tudi družabnost, saj je trening v skupini precej zabavnejši in tako spoznamo nove prijatelje. Zato se začnite ukvarjati s športom! Nikoli ni prepozno. (Harland et al 2015, str. 19)

1 Pomen gibanja

Gibanje je v naši naravi, zato je ključno za daljše in kakovostnejše življenje. Preučevanje znanstvenikov in opazovanja iz vsakdanjega življenja utrjuje spoznanje, da samo redna telesna aktivnost krepi in ohranja telesno in psihično čilost ter upočasnjuje proces staranja. Redna telesna vadba v mladosti je najboljša naložba za starost. Gibanje je zdravje, telesna neaktivnost pa bolezen, saj predstavlja močno povečano tveganje za kronične bolezni in prezgodnjo smrt. (Knap in Horvat 2014, str. 170)

O pomenu telesne aktivnosti za zdravje je učil že Hipokrat. Trdil je, da sama zdrava prehrana ni dovolj, treba je tudi uriti telo! Telesna vadba je čudežno zdravilo. (Knap in Horvat 2014, str. 170 -171)

2 Koristi telovadbe (Colbert 2013, str. 140 -148)

- Telovadba preprečuje raka: preprosto gibanje in telovadba zmanjšata tveganje raka na dojkah in debelem črevesu.
- Telovadba preprečuje srčni napad in bolezni srca: redna telesna vadba postopno poveča koronarne arterije in izboljša pretok krvi.
- Telovadba izboljšuje limfni pretok: če se ne gibljemo, se limfni sistem upočasni.

- Telovadba zmanjšuje stres: redna vadba povečuje tvorjenje nevrottransmitterjev in pomaga zmanjšati vrednosti kortizola, zaradi česar občutimo manjši stres.
- Telovadba spodbuja izgubo teže in zmanjšuje apetit: aerobna vadba, kot so hitra hoja in kolesarjenje, je zelo učinkovit način izgube telesne teže.
- Telovadba pomaga pri preprečevanju sladkorne bolezni in pomaga diabetikom nadzorovati krvni sladkor: s kurjenjem kalorij pomaga telovadba nadzorovati težo, ki je pomemben dejavnik pri upravljanju sladkorne bolezni tipa 2. Tudi za ljudi z diabetesom 1 je pomembna, saj pomaga znižati potrebo po inzulinu.
- Telovadba povečuje potenje: s potenjem se sprošča veliko toksinov iz telesa.
- Telovadba upočasni proces staranja.
- Telovadba gradi močne kosti, predvsem pri ženskah.
- Telovadba izboljšuje prebavo in spodbuja pogosto gibanje črevesja.
- Telovadba prinaša dober spanec.
- Telovadba zmanjšuje depresijo: telesna vadba poveča raven serotonina in dopamina, kar pomaga lajšati simptome anksioznosti in depresije.
- Telovadba poveča zmogljivost pljuč in raven energije.
- Telovadba blaži bolečino.

3 Gibalne aktivnosti za boljše počutje

3.1 Jutranja telovadba

Če želimo dneve preživljati aktivno, je najbolje, da začnemo že zjutraj. Raztezne vaje izvajamo počasi, globoko, sproščeno in enakomerno dihamo ter se osredotočimo na zaznavanje svojega telesa. Tak začetek dneva spodbudi pretok krvi v telesu in zagotovi energijo za dobršen del dneva.

3.2 Hoja

Hoja je najbolj naravna in osnovna oblika gibanja človeka. Je popolna rekreacija. Je varna, lahka, preprosta in kar je najboljše, brezplačna. Koristi celemu telesu. (Bird in Reynolds 2002, str.10) S hojo krepimo kardiovaskularno vzdržljivost, mišično - kostno moč in gibčnost. Redna hoja ima veliko pozitivnih učinkov na srce in krvni obtok. Hoja nas odvrne od vsakodnevnih skrbi in omogoči našemu razumu tako potreben počitek. Ponudi odlično sprostitev proti stresu. (Bird in Reynolds 2002, str. 18) Tudi sama se trudim, da si vsakodnevno vzamem pol ure časa za hojo, čeprav to včasih ne gre zaradi prenatrpanega urnika. Zdi se mi, da je hoja res najboljša oblika rekreacije. Poleg številnih koristi za zdravje, je popolnoma zastoj. Ne potrebujemo dodatne opreme ali dragih pripomočkov. Velikokrat se na sprehod odpravim kar sama, da si zbistrim misli, sem sama s sabo v miru, ki ga po hrupnem dnevu v službi dostikrat potrebujem. Ugotavljam, da ima hoja name pozitivne učinke, saj se lažje lotim vsakodnevnih obveznosti. Če sem nekaj dni zaporedoma telesno neaktivna, mi to zelo manjka. Postanem razdražljiva in tečna.

3.3 Pohodništvo

Njegova priljubljenost vse bolj narašča, saj se veliko ljudi udeležuje različnih organiziranih tudi dobrodelnih pohodov. Poseben čar pohodništva je v lepotah narave, ki jih lahko vidimo, slišimo in zaznamo med hojo. Vse to dokazano prispeva k sprostitvi telesa in duha. Gibanje v naravi spodbuja telo, da proizvaja hormone sreče – snovi, ki pozitivno vplivajo na dobro počutje. Imam srečo, da se v prostem času rada udeležim tudi kakšnega pohoda. Ta oblika gibanja mi je zelo pri srcu. Z nekaterimi sodelavkami smo se udeležile kar nekaj pohodov. Naj omenim Levstikov pohod Popotovanje od Litije do Čateža, ki vsako leto poteka v mesecu novembru in je za nas postal že tradicionalen. Gre za 22 kilometrov dolgo pot, na kateri je veliko postojank in druženja. Približno 12 kilometrov dolg pohod po Jurčičevi poti se dogaja na prvo soboto v marcu in se prične na starem mestnem jedru v Višnji Gori. (slika 1) Poteka čez Polževo in vse do Jurčičeve rojstne Muljave. Tudi ta pohod je množično

obiskan in vsekakor vreden, da se ga udeležimo. Tam srečamo veliko učencev naše šole, ki se pohoda udeležijo skupaj s starši. Na naši šoli organiziramo planinski krožek, ki ga obiskuje kar nekaj nadobudnih pohodnikov. Velikokrat na pohodih sodelujem kot učiteljica spremljevalka, za kar sem zelo hvaležna. Ob izkušenih planinskih vodnikih spoznavamo in obiskujemo različne planinske kočice s čudovitimi razgledi. Takrat združimo prijetno s koristnim, saj se družimo, zabavamo, spoznavamo in veliko naredimo za svoje zdravje.

Na tem mestu moram omeniti tudi našega ravnatelja, ki se zelo zavzema in daje poudarek medsebojnemu druženju sodelavcev ter gibanju. Vsako leto tradicionalno organizira pohod strokovnih delavcev šole. V času jesenskih počitnic se tako vsakič drugam odpravimo po naših šolskih okoliših. Tako spoznavamo okolja, od koder prihajajo naši učenci. Letos je bil že 15. po vrsti. Pohod je obvezen za vse, lahko pa si izbereš lažjo pot, če imaš opravičljiv razlog. Na takem dnevu se imamo super, saj se gibamo, pogovarjamo, spoznavamo, se bolj povežemo in tarnamo o težavah. Veliko nam pomeni, če lahko svoje težave pri delu zaujamemo še komu, se malo nasmejimo in sprostimo. (slika 2)

3.4 Ples

Ples je zabaven način telovadbe in pomaga razvijati koordinacijo, ravnotežje in ritem. Enkrat tedensko v domačem kraju obiskujem zumba. Zumba je dinamična plesna – športna vadba, ki združuje aerobiko in različne vrste plesov. Spremlja pa jo energična latinskoameriška glasba. Beseda "zumba" v kolumbijskem slengu pomeni »gibati se hitro in se pri tem zabavati«, kar je tudi primarno vodilo vadbe. Primerna je za vsakogar. Ta vadba mi je izredno všeč, saj imam zelo rada ples in glasbo. Vpliva tudi na sproščanje endorfinov in nevrotansmitorjev, ki izboljšujejo počutje in iz telesa izločajo stresne hormone. Poleg tega se ob redni vadbi izboljšuje koordinacija gibov, ravnotežje, fleksibilnost, vzdržljivost in telesna drža. Ker sama rada plešem, je tudi v moji službi prisoten ples. V lanskem šolskem letu sem bila mentorica plesno – gibalnega krožka. Z učenci smo skozi šolsko leto pripravili tri plesne točke in se predstavili na šolskih prireditvah. Bili smo zelo uspešni. Tudi letošnji učenci 1. razreda imajo zelo radi ples. Med odmorom in tudi med likovno umetnostjo radi poslušajo glasbo in tudi zaplešejo. Po plesni gibalni sprostitvi se bolje počutijo kot pred njo. Tudi nalog se z večjim veseljem lotijo. Moj cilj je s tem dosežen, saj si želim, da se učenci v šoli dobro počutijo.

3.5 Odbojka

Je skupinska oblika vadbe. Na šoli je bolj razvit in popularen rokomet, vendar pa je bila organizirana tudi odbojka za učitelje enkrat tedensko. Naši športniki pa vsako leto po zaključni konferenci organizirajo piknik, na katerem se lahko igra odbojka, badminton in tudi pleše. Načinov za gibanje je dovolj, vsak pa si sam izbere, kar je primerno zanj.

4 Gibanje otrok v šoli

V šoli se trudimo, da učencem omogočamo veliko gibanja. Mnoge raziskave kažejo, da so učenci po gibalni aktivnosti bolj zbrani, motivirani in se lažje učijo. Dr. Ranko Rajović poudarja, da se z gibanjem aktivirajo in medsebojno povezujejo pomembna možganska središča. To opažam pri svojem delu, zato vsakodnevno izvajamo 15 minutni odmor za zdravje na svežem zraku. (slika 3) Učenci se takrat sprostijo, nadihajo in so zopet pripravljeni za nadaljnje učenje. Tudi med poukom so dejavnosti prilagojene gibanju z različnimi didaktičnimi igrami.

Zakaj je gibanje otrok v naravi koristno?

- otroci, ki več časa preživijo v naravi, so na splošno bolj zdravi;
- narava ima pomirjujoč učinek in pomaga pri spoprijemanju s stresom;
- aktivnosti na prostem krepijo domišljijo;
- svež zrak vpliva na možgane in izboljšuje koncentracijo;
- razvijanje veščin, potrebnih za življenje, in spoštljivejši odnos do okolja;
- skrb za gibčnost in preprečevanje prekomerne telesne teže.

Zaključek

Obstaja ogromno različnih načinov gibanja in telesnih aktivnosti. Od vsakega posameznika pa je odvisno, za katero vrsto gibanja se bo odločil. Pomembno je, da poslušamo svoje telo in se čim več gibamo. Gibanje ima, kot je predstavljeno v prispevku, odločilen pomen za zdravje. Zdravi ljudje so bolj zadovoljni, pozitivno naravnani, sproščeni in uspešni pri svojem delu. Tudi učitelj mora posvetiti svoj prosti čas gibanju, saj je pomemben zgled za svoje učence. Držimo se reka, ki se glasi: » Kdor se giblje, dlje živi. Kdor sedi, zarjavi.«

Literatura

- Bird, W. in Reynolds V. (2002). Hoja za zdravje: popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost. Tržič, Učila International, založba, d.o.o.
- Colbert, D. (2013). Sedem stebrov zdravja. Ljubljana, Založba Karis.
- Drev, A. (2013). Gibanje. Telesno dejavni vsak dan. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije/datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf. 20. 2. 2024
- Harland, S. et al.(2015). Gibanje za boljše počutje in zdravo življenje. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Knap, B. in Horvat M. (2015). Gibanje je zdravje: zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje. Zgornja Kungota, Društvo Forabel.

ŠOLA KOT ŽIVLJENJSKI PROSTOR

Povzetek: Šola je prostor, kjer se širi znanje, se vzgaja, se sklepajo prijateljstva, se ohranja kultura, se spodbuja šport in se krepi duh. Seveda je v ospredju zagotavljanje izobraževanja in vzgoje. Vsak od teh vidikov mora imeti mesto v šolskem prostoru. Šola ustvarja pogoje za pozitivno učenje in spopadanje z življenjem. Številni učitelji se nenehno preobremenjujejo in jim ne uspe vključiti časa sprostitve v svoje vsakdanje življenje. Pomembno je, da najdemo zdrav način za spopadanje s stresom, povezanim z delom. Osebni razvoj je del procesa zorenja našega značaja. Začne se v otroštvu in se nadaljuje vse življenje. Tistega, ki se zavzema za druge in za dobro stvar, ne naredijo dobrega le za svoje okolje, temveč bogatijo tudi svoje življenje in s tem prispevajo k lastnemu osebnostnemu razvoju. Predvsem skozi prostovoljstvo lahko razvijamo in spodbujamo empatijo, ki je ena izmed pomembnejših vrednot človeka.

Gljučne besede: empatija, medgeneracijsko sodelovanje, osebnostni razvoj, prostovoljstvo

SCHOOL AS A LIVING SPACE

Abstract: School is a place where knowledge is spread, educated, friendships are made, culture is preserved, sports are encouraged and the spirit is strengthened. Of course, the provision of education and upbringing is in the foreground. Each of these aspects must have a place in the school space. The school creates conditions for positive learning and coping with life. Many teachers are constantly overloaded and fail to incorporate relaxation time into their daily lives. It's important to find a healthy way to deal with work-related stress. Personal development is part of the process of maturing our character. It begins in childhood and continues throughout life. Those who stand up for others and for a good cause not only do good for their environment, but also enrich their lives and thus contribute to their own personal development. Above all, through volunteering, we can develop and encourage empathy, which is one of the most important human values.

Key words: empathy, intergenerational cooperation, personality development, volunteering

Uvod

Šola je več kot le prostor, kjer se prenaša znanje. Nanjo je treba gledati kot na življenjski prostor vseh, ki v njej preživijo velik del svojega časa. Šola je prostor, kjer se širi znanje, se vzgaja, se sklepajo prijateljstva, se ohranja kultura, spodbuja šport in se krepi duh. Seveda je v ospredju zagotavljanje izobraževanja in vzgoje. Vsak od teh vidikov mora imeti mesto v šolskem prostoru. Učenje in skupno življenje sta v središču šolskega dela. Šola ustvarja pogoje za pozitivno učenje in spopadanje z življenjem. Varnost in stabilnost sta prav tako pomembna stebra in del skupnega življenja, ki vplivata na sposobnost oblikovanja odnosov, odgovornosti, »samokontrole« in zrelosti. Šola, katere delovanje temelji na teh načelih, spodbuja razvoj celotne osebnosti. Pri vsem tem imajo pomembno vlogo vsi zaposleni na šoli. Uspešno poučevanje je mogoče doseči le s trajnimi odnosi med učitelji in učenci, za katere so značilni zaupanje, spoštovanje in medsebojno spoštovanje. Ti odnosi zaradi različnih razlogov ne uspejo vedno, zaradi česar se mnogi učitelji počutijo izčrpane. Številni učitelji se nenehno preobremenjujejo in jim ne uspe vključiti časa sprostitve v svoje vsakdanje življenje. Na stres lahko vplivajo različni dejavniki, kot so delovni pogoji in organizacijske strukture na kraju samem, negativna poklicna podoba učitelja, konflikti z učenci, sodelavci, nadrejenimi ali starši, učenci z vedenjskimi težavami, usoda posameznih učencev, inkluzija, integracija ali celo osebni izzivi, kot je potreba po negi ali bolezni sorodnikov (Mihalič, 2020). Zaradi teh dejavnikov oseba sama po sebi ne zboli. Kaj sploh je zdravje? Zdravje pomeni, da se počutimo fizično, duševno in socialno dobro ter da se lahko spopadamo z običajnim stresom vsakdanjega življenja (sl.wikipedia.org). Vemo, da nas šport ohranja zdrave in v kondiciji, vendar niso vsi športi enako sproščujoči za vse. Nekdo, ki je navdušen tekač, se bo podal na tek po napornem dnevu in tako pobegnil stresu ter se sprostil. Nekdo drug se bo sprostil med izvajanjem joge. Tretji se bo udeležil popoldanske rekreacije igranja nogometa na zelenici in dal iz sebe stres. Iz tega lahko sklepamo, da ni univerzalnih rešitev in da moramo poslušati sebe, zaupati svojim občutkom. Pomembno je, da najdemo zdrav način za spopadanje s stresom, povezanim z delom.

Napolnimo si baterije

Tudi v vsakdanjem šolskem življenju je veliko virov, iz katerih lahko črpamo moč. Lahko jih najdemo v šolskem socialnem sistemu, na primer dobro vzdušje med zaposlenimi, hvaležno ravnanje s strani vodstva šole, staršev ter prijaznih in zavzetih učencev. Jasno je, da so ti odnosi v resnici pogosto videti drugače, a če z ljudmi okoli sebe ravnamo odprto in nepristransko, lahko iz pozitivnih odnosov črpamo veliko moči. Aktivno pristopati do drugih ljudi in obravnavati težave in konfliktne odnose v vsakdanjem šolskem življenju. Na primer, načrtovanje skupne dejavnosti, kot je izlet, skupni nogometni trening ali skupni kuharski večer. Zabava pri delu z mladimi, pestro poklicno področje in relativno visoka stopnja avtonomije ter dolge faze okrevanja v času počitnic. Razmislimo o razlogih, zakaj smo si izbrali prav ta poklic. V prostem času si vzemimo nekaj časa zase in prisluhnimo svojemu občutku, ali je določena dejavnost dobra za nas. Lahko je čisto preprosta dejavnost kot sprehod v naravo ali kava s prijatelji; veliko načinov je za sprostitev. Ne žrtvujemo zasebnega življenja za poklicno življenje in obratno. Trudimo se po svojih najboljših močeh in delujemo v blaginjo ljudi, ki nas obkrožajo, in hkrati v lastno blaginjo (Mihelič, 2020)

Najdimo moč v sebi

Osební razvoj je del procesa zorenja našega značaja. Začne se v otroštvu in se nadaljuje vse življenje. Seveda so nekatere osebnostne lastnosti precej statične, prirojene in težko spremenljive, druge pa lahko oblikujemo in razvijamo sami, če želimo. Tisti, ki se zavzemajo za druge in za dobro stvar, ne naredijo dobrega le za svoje okolje, temveč bogatijo tudi svoje lastno življenje in s tem prispevajo k osebnostnemu razvoju. Osebnostni razvoj zajema spremembe osebnostnih lastnosti, skozi katere gre človek v življenju. Nekatere od teh prilagoditev oseba izvede zavestno sama, lahko pa jih sprožijo tudi zunanje okoliščine in vplivi (Sears, 2002). Z osebnostnim razvojem in s tem povezano osebno rastjo lahko dosežemo številne cilje in prednosti. Predvsem skozi prostovoljstvo lahko razvijamo in spodbujamo empatijo, ki je ena izmed pomembnejših vrednot človeka.

Na šoli se vsakoletno udeležimo vsaj dveh velikih akcij, ki jih izvedemo v okviru celotne matične in podružnične šole. Odzovemo se na povabilo velikih humanitarnih organizacij, kot so Rdeči križ, Karitas in druge, ki se organizirano odzivajo na naravne nesreče in humanitarne katastrofe v Sloveniji in po svetu. Pri tem spodbujamo učence prostovoljce, da pomagajo pri izvajanju humanitarnih akcij od začetka do predaje zbranih dobrin. Pred začetkom akcije vsi učitelji šole prejmejo obvestilo glede akcije, da o njej spregovorijo na razredni uri in da učence spodbudijo k solidarnosti. Odziv na dobrodelne in humanitarne akcije je na razredni stopnji izjemen. Na predmetni stopnji opažamo, da je odziv nekoliko manjši. Pri vrednotenju akcij zmeraj znova ugotavljamo, da znajo učenci zelo dobro sodelovati, miselno so usmerjeni v cilj in smisel akcije: skupaj delati nekaj dobrega, pri tem sodelovati in spodbuditi empatijo učencev in njihovih staršev za stiske ljudi, s katerimi nismo v vsakdanjem stiku.

Poleg akcij, ki jih izvedemo na povabilo zunanjih organizacij, se v predprazničnem času odzovemo tudi povabilu Županovega sklada Občine Brezovica, ki organizira Županov dobrodelni bazar. Sredstva, zbrana na bazarju, se namenjajo socialno šibkejšim in kot stipendije z namenom spodbujanja intelektualne rasti in izobraževanja mladih v občini Brezovica. Učenci šole na bazarju sodelujejo z nastopi, pomagajo pri prodaji ročno izdelanih izdelkov in pri peki palačink. Skupina prostovoljcev že nekaj let zapored za ta namen izdelujemo božične okraske v obliki angelčkov. Poleg dobrodelnosti ta dejavnost izdelave ročnih izdelkov razvija fino motoriko, spodbuja ustvarjalnost in ima terapevtski učinek, saj se med izdelovanjem sprostimo in odmislimo vsakdanje skrbi. Ročne dejavnosti niso le zabava, temveč tudi orodje za izboljšanje duševnega, čustvenega in telesnega zdravja oziroma dobrega počutja.

Pri medgeneracijskem sodelovanju sodelujemo predvsem z domom ostarelih iz okoliša. Vsaj dvakrat letno jih obiščemo in jim s svojo prisotnostjo polepšamo dan.

Na začetku šolskega leta se z delovno terapevtko doma ostarelih dogovorimo, da jih bomo v začetku decembra obiskali in pred domom okrasili drevo z zbranimi okraski. Za ta namen smo pred nekaj leti na šoli organizirali zbiralno akcijo zbiranja božičnih okraskov za namen okraševanja drevesa pred domom ostarelih. Tako se v začetku decembra, v popoldanskem času, odpravimo k domu ostarelih z namenom, da jim pred domom okrasimo drevo in jim polepšamo praznike. Kljub temu da se tja namenimo v popoldanskem času, si vsi sodelujoči z veseljem vzamemo čas in polni dobre volje naredimo veliko dobrega za starejšo populacijo, ki bo praznike preživela v oskrbovani enoti. Pred domom ostarelih nas pričaka delovna terapevтка, ki nam preda visoko lestev in shranjene okraske, s katerimi okrasimo drevo in pri tem prepevamo božične pesmi. Mobilni starostniki, ki nas pri okraševanju skozi okno opazujejo, se nam nato pridružijo v večnamenskem prostoru, kjer skupaj popijemo skodelico čaja in se z njimi podružimo.

Nekaj let zapored gospa Ana Petrič, direktorica Centra starejših v Notranjih Goricah, organizira dobrodelno akcijo "Mala pozornost za veliko veselje", katere cilj je zbrati 22.000 voščilnic s posvetilom in z njimi obdariti starostnike po Sloveniji.

Kot celotna šola smo se odločili, da prispevamo in izdelamo voščilnice. Učenci razredne stopnje so jih izdelovali v sklopu likovnega pouka. Starejši učenci in starši so voščilnice izdelovali doma in jih do izteka akcije prinesli v šolo.

Projekt »Mala pozornost za veliko veselje« je projekt, namenjen starostnikom, katerega glavni cilj je medgeneracijsko sodelovanje. Prav zato smo se odločili, da sodelujemo in polepšamo praznike starostnikom. K sodelovanju nas je spodbudila ideja nastanka tega čudovitega projekta, ki nam ga je zaupala gospa Ana: »Ideja se je utrnila ob opazovanju moje babice, ki se je v decembrskem času neizmerno razveseljevala voščil in prazničnih pisem. Za spremembo je dobila nekaj lepega, pozornost sorodnikov, ki so se nanjo spomnili vsaj enkrat letno. Najpogostejša pošta so običajno položnice in reklame, zato je pisana beseda s pozitivno noto toliko bolj dobrodošla. Na žalost pa ta vse bolj izginja zaradi poplave mobilnih naprav in tako so voščila velikokrat le preposlana, kratka in neosebna.« Tudi zaradi tega smo želeli spodbuditi učence in zaposlene na šoli, da si vzamejo čas, izdelajo voščilnico, lastnoročno napišejo posvetilo in razveselijo starostnike širom po Sloveniji.

Pred začetkom akcije so vsi učitelji šole prejeli obvestilo glede akcije, da so lahko o njej spregovorili na razredni uri in učence spodbudili k sodelovanju. Pripravili smo plakate za na vidna mesta po šoli in obvestilo za spletno stran. Na obvestilu je bil zapisan namen akcije, za koga smo izdelovali in zbirali voščilnice, kako so morale biti voščilnica narejena in do kdaj je akcija trajala. Vzdušje med izdelovanjem voščilnic je bila zelo praznično, saj so v ozadju odmevale praznične pesmi in melodije, ki so dajale ustvarjalnim delavnicam prav posebno noto. Učenci so se med izdelovanjem voščilnic spodbujali, se med seboj posvetovali in si pomagali. Res smo lahko ponosni, da so si mladi vzeli čas, izdelali čudovite izdelke, napisali voščila in tako ustvarili majhne pozornosti. Kuverte niso bile potrebne, saj so jih v zbirnem centru zapakirali po toliko, kolikor je stanovalcev v posameznem domu, jih poslali na uprave domov ostarelih in kombiniranih socialnovarstvenih zavodih po Sloveniji ter jih razdeli njihovim starejšim stanovalcem.

Sodelovanje v tem posebnem prazničnem projektu je bilo zelo uspešno, saj smo kot šola prispevali 600 ročno izdelanih in napisanih voščilnic, ki so razveselile starostnike po celotni Sloveniji. Obenem smo se odločili, da tovrstno akcijo nadaljujemo tudi naslednje leto, saj si želimo, da bi razvijali empatijo in tako z majhno pozornostjo, besedilom segli do srca tistemu, ki ga bere.

Zaključek

Družba, ki je prostovoljsko naravnana, je družba, v kateri lahko vsi ljudje, člani te družbe, na neki točki občutimo pripadnost in povezanost. Čutimo, da smo del nje.

Prostovoljstvo prispeva k vzpostavljanju medsebojnih odnosov, solidarnosti, sočutju, predvsem pa krepi družbeno povezanost. Prostovoljstvo je temelj boljšega in bolj sočutnega

sveta, zato je v družbi nujno. Indijski pregovor pravi: »Najprej poskusi prehoditi sto korakov v čevljih nekoga drugega, če ga hočeš razumeti.« Kot ljudje smo nagnjeni k temu, da hitro presojujemo vedenje drugih. Redko si vzamemo dovolj časa, da se postavimo v kožo druge osebe. Vsi imamo svojo zgodbo in smo šli skozi izkušnje in položaje, ki so oblikovali naš pogled na svet. Vsi imamo svoje razloge, zakaj se obnašamo na določen način. Toda ti motivi so le redko jasni drugi osebi. Ljudje se učimo vse življenje in tako je tudi osebni razvoj stalen proces, ki ne bo nikoli v celoti zaključen. Na razvoj osebnosti vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Notranji dejavniki vključujejo na primer genetiko, temperament, pa tudi rezultate predhodnega osebnega razvoja: značilnosti, stališča, predodbe, vrednote, samospoštovanje itd. Zunanji dejavniki so v življenjskem in družbenem okolju osebe: družina, skupine vrstnikov, mreže, razredi, družba in kultura. Vsak zaznava svoje notranje procese in skladno s tem lahko dela na sebi, spodbuja pozitivne osebne lastnosti in zmanjšuje negativne lastnosti (Jung, 1994).

Prostovoljstvo vidimo kot odlično priložnost za razvoj osebnih in medosebnih odnosov, ki bi s svojimi dobrimi dejanji pripomogli k prijetnejši »klimi« na šoli (Gladek, 2015). Razumevanje pomeni razvijati sočutje. Spustiti moramo breme obtoževanja, da bi z olajšanjem in svobodo harmonično oblikovali lastno pot. Dajanje nesebične pomoči drugim brez pričakovanja plačila oz. druge materialne nagrade je nekaj neprecenljivega. Občutek zadovoljstva, izpolnjenosti in smisla je lahko največja in nenadomestljiva nagrada, ki jo dobimo ob vključevanju v prostovoljske dejavnosti.

Literatura

- Gladek, Nevenka Alja (2015). ABC prostovoljstva v šolah: priročnik za mentorje in koordinatorje prostovoljcev v šolah. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, str. 82 - 83.
- Jung, C. G. (1994). Über die Entwicklung der Persönlichkeit. Olten und Freiburg im Breisgau: Walter - Verlag, str. 189.
- Mihalič, R. (2020) Kako obvladujemo stres pri delu. Škofja Loka: Mihelič in Partner d. n. o., str. 7.
- Mihalič, R. (2020) Kako obvladujemo stres pri delu. Škofja Loka: Mihelič in Partner d.n.o., str. 63-65.
- Sears, W., Sears, M. (2002). Uspešen otrok. Maribor: Didakta, str. 147.
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH NA ŠOLSKEM CENTRU NOVO MESTO

Povzetek: Zdravje je večini ljudi postala temeljna vrednota. V zadnjih letih je namreč življenjski tempo hitrejši in stresnejši, v družbi pa se pojavlja vse več neozdravljivih bolezni ter nenadnih smrti. Kar tretjino dneva preživimo na delovnem mestu in delodajalci si želijo čim bolj zdrave zaposlene, zato nam ponujajo številne dejavnosti, ki pripomorejo k dobremu počutju. Na Šolskem centru Novo mesto lahko zaposleni izbiramo med devetimi dejavnostmi: meditacija, gibanje in zdrava prehrana, fitnes vadba, joga, učinkovito obvladovanje stresa, namizni tenis, funkcionalna vadba, sproščanje z gongi in plavanje. Zaposleni lahko glede na zanimanje izberemo eno ali več dejavnosti, cilj delodajalca pa je, da (p)ostanemo dejavni.

Ključne besede: zdravje, delovno mesto, različne dejavnosti

PROMOTION OF EMPLOYEE HEALTH AT THE NOVO MESTO SCHOOL CENTRE

Abstract: Health has become a fundamental value for most individuals. In recent years, the pace of life has been faster and more stressful, and more and more incurable diseases and sudden deaths have been occurring in society. We spend as much as a third of the day at work and employers want the healthiest employees possible, so they offer us many activities that contribute to well-being. At the Novo mesto School Centre, employees can choose from nine activities: meditation, exercise and healthy eating, fitness exercise, yoga, effective stress management, table tennis, functional exercise, relaxation with gongs and swimming. Depending on the interest, employees can choose one or more activities, and the employer's goal is to become or remain active.

Keywords: health, workplace, various activities

1 Uvod

Promocija zdravja zaposlenih postaja vse pomembnejši vidik sodobnega delovnega okolja, še posebej v šolstvu, kjer smo zaposleni vsakodnevno izpostavljeni različnim izzivom in pritiskom. Zdravje zaposlenih v šolstvu je ključnega pomena za kakovostno izobraževanje in dobro delovno okolje. Tega se zaveda tudi vodstvo Šolskega centra Novo mesto, zato imamo zaposleni na razpolago številne dejavnosti, ki pripomorejo k skrbi oz. ohranjanju našega zdravja.

2 Promocija zdravja na delovnem mestu

6. člen in 32. člen Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11) pravita, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zanj zagotoviti potrebna sredstva ter način spremljanja njenega izvajanja. (Zakon o varnosti in zdravju pri delu, dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vs-ebina/103969>, 16. 2. 2024)

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki se izvajajo z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Zdravje je namreč temelj za dobro in uspešno življenje in delo ne le za posameznika, temveč tudi za organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je za delodajalca zelo pomembna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, veliko bolj produktivni in ustvarjalni, redkeje zbolijo ter tudi redkeje odhajajo v bolniški stalež. (Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, dostopno na: <https://www.gov.si/teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>, 16. 2. 2024)

3 Zakaj je promocija zdravja zaposlenih v viz pomembna

Šolstvo ima pomembno vlogo pri oblikovanju prihodnosti naše družbe, zato je zdravje zaposlenih v šolstvu ključnega pomena za uspeh izobraževalnega sistema. Zaposleni v šolah se vsakodnevno soočamo z različnimi izzivi, ki lahko vplivajo na naše duševno in telesno

zdravje. Promocija zdravja zaposlenih prispeva k zmanjšanju stresa, povečevanju produktivnosti ter izboljšanju delovnega vzdušja.

4 Promocija zdravja zaposlenih na Šolskem centru Novo mesto

Vodstvo Šolskega centra Novo mesto se zaveda pomena zdravja svojih zaposlenih, zato je imenovalo delovno skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu. Skupina, ki jo sestavlja šest članov, je pripravila načrt ukrepov promocije zdravja, s katerim zaposlenim pomagajo pri zmanjšanju tveganj za zbolevanje in poškodbe, za zmanjševanje nastanka poklicnih bolezni ter na splošno za izboljšanje življenja in za spodbujanje osebnostnega razvoja. Njene prednostne naloge so: ustvarjanje prijaznih delovnih mest, izboljšanje organizacijske klime, spodbujanje zdravega načina prehranjevanja in gibanja pri zaposlenih, zmanjšanje stresa pri delu, zmanjšanje bolniških odsotnosti ter spodbujanje socialnih stikov med zaposlenimi in z okoljem. (Smernice promocije zdravja na delovnem mestu, interni dokument, str. 2)

5 Dejavnosti za zaposlene na Šolskem centru Novo mesto v šolskem letu 2023/2024

V šolskem letu 2023/2024 se lahko zaposleni na Šolskem centru Novo mesto vključimo v naslednje dejavnosti: meditacija, gibanje in zdrava prehrana, fitnes vadba, joga, učinkovito obvladovanje stresa, namizni tenis, funkcionalna vadba, sproščanje z gongi in plavanje.

a) Sproščanje z meditacijo

Meditacija je dejavnost, pri kateri posameznik načrtno spreminja stanje zavesti z namenom, da bi dosegel nek natančno zastavljen cilj ali da bi se preprosto umiril. Meditacija zajema širok in raznolik spekter vadb in praks. Pri nekaterih vrstah meditacije se posameznik močno osredotoča na določeno besedo, zvok, na točko v daljavi ipd. Pri drugih vrstah se posameznik prepusti toku misli. Nekatere vrste meditacije ne vključujejo nobene koncentracije ali razmišljanja, temveč temeljijo na prostem, naravnem umirjanju. Meditacijo si največkrat predstavljamo kot dejavnost, ki se počne v posebnem položaju (sedenje v lotosovem položaju) in po posebnih predpisih, vendar je meditacija že to, ko nekdo udobno sedi v naslanjaču in posluša sproščujočo glasbo. (Meditacija, dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Meditacija>, 16. 2. 2024)

Delavnica Sproščanje z meditacijo poteka ob četrtnih od 14. do 15. ure v plesni dvorani na ŠC NM. Izvaja se ob spremljavi nežne meditativne glasbe. Udeleženci lahko ležijo ali sedijo – odvisno, kaj jim bolj ustreza, lahko pa položaj telesa med samo meditacijo tudi spreminjajo. Namen delavnice je sprostitve v mislih, čustvih in telesno. Delavnico izvaja Barbara Cesar.

b) Gibanje in zdrava prehrana

Gibanje je zelo pomembno za naše telesno in duševno zdravje. Telesna dejavnost nam namreč omogoča, da se bolje počutimo, imamo več energije, bolje spimo, smo samozavestnejši in učinkovitejši pri delu, ohranjamo zdravo telesno težo itd. (Zakaj potrebujemo gibanje in rekreacijo, dostopno na: <https://vizita.si/zdravje/aktivno-zivljenje/zakaj-potrebujemo-gibanje.html>, 16. 2. 2024)

Delavnica Gibanje in zdrava prehrana se izvaja ob torkih od 14.00 do 15.30 v multifunkcijski dvorani na ŠC NM in zajema funkcionalno vadbo za stabilizatorje trupa, vaje za zdravo hrbtenico, vaje sproščanja ter pripravo in pokušino zdrave malice. Za vadbo potrebujemo športno opremo, čisto obutev, večjo brisačo in platenko vode. Delavnico izvajata Mirjam Bauer in Matjaž Ferkolj.

c) Vodena fitnes vadba

Izraz »fitnes« se v praksi uporablja kot prostor, v katerem so različne vadbene naprave (trenažerji) in pripomočki (uteži, vadbene trakovi, ročke, elastike itd.). V pogovornem jeziku predstavlja fitnes posameznikovo redno in načrtno ukvarjanje s telesno vadbo. Namen

fitnes vadbe je ohranjati ali izboljšati svoje zdravje, gibalne sposobnosti ter oblikovati telo. (Kaj je fitnes, dostopno na: <https://www.healthstock.si/fitnes>, 16. 2. 2024)

Fitnes vadba se izvaja ob torkih in četrtek z začetkom ob 20. uri. Ob torkih jo vodi Kristijan Turk, ob četrtek pa poteka individualna vadba. Udeleženci ob torkih spoznavajo osnove ter pravilno izvedbo vaj na posamezni napravi. Fitnes se izvaja v fitnes dvorani na ŠC NM.

č) Delavnica joge

Jóga je skupina fizičnih, duševnih in duhovnih praks, pri katerih z dihalnimi vajami, telesnimi položaji in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno in duševno uravnovešeno. (Joga, dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Joga>, 16. 2. 2024) Delavnica joge se izvaja ob ponedeljkih od 14. do 15. ure v plesni dvorani na ŠC NM in je namenjena ohranjanju in izboljšanju celostnega zdravja. Blaga do srednje intenzivna vadba obsega raznovrstne telesne položaje za celo telo, dihalne tehnike, vaje za uravnovešanje hormonskega sistema ter tehnike sproščanja. Vadba se izvaja na blazinah oz. na tleh in poteka ob umirjeni glasbi, udeleženci so bosí oz. v nogavicah. Delavnico vodi Zdenka Kavčič.

d) Učinkovito obvladovanje stresa

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika na škodljive ali ogrožajoče dejavnike iz okolja, tj. stresorje. Stresor je lahko dogodek, situacija, oseba, predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje. Ko neki dogodek pri posamezniku sproži občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze strahu in povzroči stres, ki mu škoduje, govorimo o negativnem stresu. Ko neki dogodek pri posamezniku sproži občutke veselja, pričakovanja in ga pripravi na delovanje, pa govorimo o pozitivnem stresu. (Dernovšek 2006, str. 8)

Stresnost neke situacije ali dogodka je pri ljudeh odvisna od posameznikove osebnosti, starosti, njegovih izkušenj, vrednot, prepričanj, energetske opremljenosti, okoliščin, v katerih se pojavi, okolja, v katerem živi ... Tako je lahko neki dogodek za nekoga stresor, za drugega dobrodošla spodbuda v življenju. (Dernovšek 2006, str. 8)

Stres je nekaj običajnega, saj je človek ves čas izpostavljen različnim stresorjem. Bolj ko bo imel izdelane strategije spoprijemanja, lažje bo ujel ravnotežje. Posameznikova zaznava stresorja je določena z interakcijo med stresnim dogodkom, okoljem in posameznikom ter z njegovo oceno posledic delovanja stresorja. Zato je treba ukrepe za premagovanje stresa načrtovati na vseh treh nivojih in upoštevati medsebojne vplive ter lastno razlago določenega dogodka. (Dernovšek 2006, str. 15)

Delavnica, ki jo vodi Andreja Kaplan, se izvaja enkrat mesečno, in sicer ob sredah ob 19. uri v multifunkcijski dvorani na ŠC NM. Delavnica je namenjena tistim, ki želijo okrepiti svojo energijo, spoznati svoje vzorce vedenja, se čutiti pretočni, lahkotnejši in bolj povezani s sabo na telesnem, mentalnem, čustvenem in psihičnem nivoju.

e) Namizni tenis

Namizni tenis je igra, pri kateri dva ali več igralcev odbijajo žogico z loparji za namizni tenis na mizi, ki je razdeljena z mrežo. (Namizni tenis, dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Namizni_tenis, 18. 2. 2024) Namizni tenis je šport, ki združuje zabavo, telesno dejavnost in razvoj veščin, kot so koordinacija, motorične spretnosti itd.

Namizni tenis se izvaja ob torkih in četrtek od 20. ure naprej. Udeleženci potrebujejo lopar in žogico. Dejavnost se izvaja individualno v dvorani za namizni tenis na ŠC NM.

f) Funkcionalna vadba

Funkcionalna vadba je v zadnjem času ena najbolj priljubljenih vadb, saj učinkovito rešuje glavne izzive sodobnega življenjskega sloga, kot so delo v sedečem položaju, fizična ne dejavnost in ponavljajoči se gibi. Namen vadbe je okrepiti mišice ter telesu povrniti moč in gibčnost za lažje spopadanje z vsakodnevnimi opravili in telesnimi napori. Z dobro telesno

pripravljenostjo se prav tako tudi lažje zoperstavimo hitremu tempu in stresu. (Funkcionalna vadba – izbor popolnih vaj za celo telo, dostopno na: <https://www.vzajemna.si/nasveti-strokovnjakov/nasveti/nasvet/funkcionalna-vadba>, 18. 2. 2024)

Delavnica Funkcionalna vadba se izvaja ob sredah in četrtek od 14. do 15. ure v multifunkcijski dvorani na ŠC NM, vodi jo Simon Vovko. Namen funkcionalne vadbe je zgraditi telo, ki se spopada z vsakodnevnimi opravili. V vadbo so vključene vaje z uporabo lastne telesne teže in vaje z dodatnimi bremenmi z namenom izboljšanja splošne telesne pripravljenosti.

g) Zvočno sproščanje z gongi

Zvočna terapija s tibetanskimi skledami in gongi je priljubljena metoda za sprostitvev in uravnoteženje telesa ter uma. S pomočjo harmoničnih zvokov, ki jih ustvarjajo tibetanske sklede, se doseže globoka sprostitvev in zdravljenje na različnih ravneh. (Zvočna terapija s tibetanskimi skledami: umiritev uma in telesa, dostopno na: <https://educational-training.si/zvocna-terapija-s-tibetanskimi-skledami/>, 18. 2. 2024) Naše telo je namreč bioelektrični sistem, ki ga s pomočjo zvoka spreminjamo, krepimo in uravnovesimo. Tako si lahko olajšamo bolečino in celo sprožimo zdravljenje. Z zvokom izboljšamo tudi koncentracijo, ustvarjalnost in dosežemo sprostitvev.

Delavnica Zvočno sproščanje z gongi se izvaja enkrat mesečno, in sicer ob četrtek od 14. do 15. ure v plesni dvorani ŠC NM. Udeleženci potrebujejo ležalno podlogo, odejo in mali vzglavnik. Izvajalka delavnice je Irena Zupančič.

h) Plavanje

Plavanje je odlično rekreativno gibanje. Plavanje je koristno tako za ohranjanje in razvoj gibalnih sposobnosti kot za dobro splošno počutje. Po plavalni vadbi se bomo počutili odlično, saj bomo zbujeni, polni energije, telesno lahki in poskočni. (Zakaj je pomembno plavanje, dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/zakaj-je-pomembno-plavanje/>, 18. 2. 2024)

Dejavnost Plavanje se izvaja ob sredah od 16. do 17. ure v Olimpijskem centru Novo mesto v Češči vasi. Udeleženci imajo na razpolago eno progo, na kateri lahko plava do 8 plavalcev. Dejavnost vodi Petra Žibert.

6 Rezultati

Delovna skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu mesečno spremlja obisk delavnic. Statistični podatki kažejo, da so od začetka izvajanja delavnic (tj. od oktobra) do januarja nekatere delavnice zelo dobro obiskane, druge pa malo manj, kar je razvidno v tabeli 1. Najbolje obiskane so delavnice Gibanje in zdrava prehrana, Funkcionalna vadba, Zvočno sproščanje z gongi in Plavanje. Kot vidimo, sta zaposlenim za zdrav življenjski slog pomembni tako telesna dejavnost kot tudi sprostitvev.

Tabela 1: Obiske delavnic v šolskem letu 2023/2024 (oktober–januar).

	Oktober	November	December	Januar
Sproščanje z meditacijo	8	4	13	14
Gibanje in zdrava prehrana	47	52	20	24
Vodena fitnes vadba	9	11	3	16
Delavnica joge	23	24	5	/
Učinkovito obvladovanje stresa	2	2	/	2
Funkcionalna vadba	51	22	11	42
Zvočno sproščanje z gongi	19	13	11	12
Plavanje	24	24	18	21

Zaključek

Promocija zdravja zaposlenih v šolstvu je ključnega pomena za ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja, kar neposredno vpliva na kakovost izobraževanja. Dejavnosti, ki jih ponuja naša šola, so zasnovane tako, da spodbujajo fizično dejavnost, sprostitve in osebnostno rast zaposlenih. Skupaj ustvarjamo okolje, ki podpira zdrav življenjski slog in posameznikom omogoča, da izrazijo svoj polni potencial tako na delovnem mestu kot tudi v življenju.

Literatura

- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Smernice promocije zdravja na delovnem mestu. Interni dokument Šolskega centra Novo mesto.
- Funkcionalna vadba – izbor popolnih vaj za celo telo. Dostopno na: <https://www.vzajemna.si/nasveti-strokovnjakov/nasveti/nasvet/funkcionalna-vadba> (18. 2. 2024)
- Joga. Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Joga> (16. 2. 2024)
- Kaj je fitnes? Dostopno na: <https://www.healthstock.si/fitnes> (16. 2. 2024)
- Meditacija. Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Meditacija> (16. 2. 2024)
- Namizni tenis. Dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Namizni_tenis (18. 2. 2024)
- Promocija zdravja za zaposlene na Šolskem centru Novo mesto. Dostopno na: <https://www.sc-nm.si/intranet/promocija-zdravja-scnm> (14. 2. 2024)
- Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Dostopno na: <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/> (16. 2. 2024)
- Zakaj potrebujemo gibanje in rekreacijo? Dostopno na: <https://vizita.si/zdravje/aktivno-zivljenje/zakaj-potrebujemo-gibanje.html> (16. 2. 2024)
- Zakaj je pomembno plavanje. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/zakaj-je-pomembno-plavanje/> (18. 2. 2024)
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/103969> (16. 2. 2024)
- Zvočna terapija s tibetanskimi skledami: umiritev uma in telesa. Dostopno na: <https://educational-training.si/zvocna-terapija-s-tibetanskimi-skledami/> (18. 2. 2024)

KOLESARIM!

Povzetek: Prispevek povzema ugotovitve raziskovalne ankete, kako izboljšana psiho-fizična kondicija, ki je posledica kolesarjenja, vpliva na počutje in uspešnost učitelja na delovnem mestu. Znano je, da je fizična kondicija pogoj za uspešno prenašanje psiholoških naporov in pritiskov, ki smo jih deležni učitelji. Glede na to, da je v zadnjih letih opazen trend povečevanja psiholoških obremenitev, fizična aktivnost populacije pa se zmanjšuje, sem raziskal, kako bi bilo mogoče omenjene težave odpraviti ali vsaj omiliti. V zadnjem času je zaradi večih razlogov popularnost kolesarjenja v Sloveniji sila narasla, zato bi veljalo ta val zajahati tudi na področju promocije zdravja med zaposlenimi v vzgoji in izobraževanju. V prispevku podam ugotovitve in priporočila na podlagi lastnih izkušenj in izkušenj drugih kolesarjev, ki so s pomočjo kolesarjenja dosegli boljše počutje, zadovoljstvo in uspešnost na delovnem mestu.

Ključne besede: kolo, sprostitve, dobro počutje

I CYCLE!

Abstract: The article summarizes the findings of a research survey on how improved psycho-physical condition resulting from cycling affects the well-being and performance of teachers in the workplace. It is known that physical fitness is a prerequisite for successfully coping with the psychological pressures and stresses experienced by teachers. Given the recent trend of increasing psychological burdens and decreasing physical activity among the population, I explored ways to address or at least mitigate these issues. Considering the recent significant rise in the popularity of cycling in Slovenia for various reasons, it would be worthwhile to harness this trend in promoting health in the education sector. In the article, I provide findings and recommendations based on my own experiences and those of other cyclists who have achieved better well-being, satisfaction and performance in the workplace through cycling.

Keywords: bike, relaxation, well-being

Koristi kolesarjenja

Mislim, da so redki med nami, ki se ne bi strinjali s trditvijo, da se učitelji na delovnem mestu soočamo z vedno večjim psihološkim pritiskom. Pri tem mislimo predvsem na občutek stresa, ki ga posameznik doživlja zaradi notranjih in zunanjih dejavnikov, ki mu povzročajo nelagodje in tesnobo. Ta pritisk je lahko posledica različnih situacij, pri katerih se posameznik počuti pod pritiskom, da doseže določene cilje, pričakovanja ali zahteve, pa naj si bodo postavljene s strani sebe samega, drugih ljudi ali okolja. Če že ne moremo vplivati na zunanje dejavnike, pa lahko marsikaj storimo na sebi. Sam pri sebi sem opazil, da sem v službi začel veliko bolje funkcionirati, ko sem začel aktivno kolesariti. Sicer ne bi želel kolesarstva prioritizirati pred drugimi športi, saj menim, da je vsaka fizična aktivnost koristna. Zato bom v nadaljevanju povedal, zakaj sem se v tem članku osredotočil prav na kolesarjenje in na njegov vpliv na psiho-fizično kondicijo zaposlenih (v šolstvu).

Kolesarjenje spada med aerobno vadbo, ki je vrsta telesne vadbe, ki vključuje vzdržljivostno dejavnost, pri kateri mišice porabljajo kisik za proizvodnjo energije. Ta vrsta vadbe običajno vključuje aktivnosti, ki trajajo dalj časa in vključujejo večje skupine mišic, kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, plesanje in aerobika. Med aerobno vadbo srce bije hitreje in dihanje se pospeši, kar omogoča telesu, da dovaja več kisika mišicam. Ta proces spodbuja boljšo kardiorespiratorno kondicijo, krepi srce in pljuča ter povečuje vzdržljivost.

Koristi aerobne vadbe vključujejo:

1. Izboljšanje srčno-žilnega zdravja: redna aerobna vadba krepi srčno mišico, izboljšuje pretok krvi in znižuje krvni tlak, kar zmanjšuje tveganje za srčne bolezni, možgansko kap in druge srčno-žilne težave.
2. Povečanje vzdržljivosti: aerobna vadba izboljšuje sposobnost telesa, da zdrži daljšo fizično aktivnost brez utrujenosti. To je še posebej koristno za športnike in rekreativne športnike.
3. Izguba telesne teže in nadzor telesne mase: aerobna vadba lahko pomaga pri kurjenju

kalorij, kar prispeva k izgubi odvečne teže ali vzdrževanju zdrave telesne mase.

4. Izboljšanje duševnega zdravja: redna aerobna vadba lahko izboljša razpoloženje, zmanjša stres in tesnobo ter poveča občutek dobrega počutja zaradi izločanja endorfinov, naravnih "hormonov sreče".

5. Krepitev kosti in mišic: aerobna vadba prispeva k ohranjanju moči mišic in gostote kosti, kar lahko zmanjša tveganje za osteoporozo in izboljša telesno držo.

Za izboljšanje srčno-žilnega zdravja in splošnega dobrega počutja se priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne aerobne vadbe na teden.

Moje izkušnje

Ko sem sam pred približno 10 leti začel s to aktivnostjo, sem si zadal cilj, da grem vsak teden vsaj enkrat za eno uro na kolo. Na začetku je bilo večje fizične napore (hitrejša vožnja ali vožnja navkreber) težje prenašati, ko pa sem kondicijo po približno enem letu dvignil na malo višji nivo, je sedaj tega trpljenja vedno manj, užitka pa vedno več. Sedaj sem v poprečju na kolesu trikrat na teden in si brez redne fizične vadbe življenja ne predstavljam več. Spremembe, ki so bile posledice fizične aktivnosti in izboljšane kondicije, si tiste, ki jih želim deliti z vami.

Kot prvo stvar bi izpostavil spanec. Tudi ostali anketiranci so ta vpliv postavili na prvo mesto. Ljudje se večkrat pritožujejo, da so sila utrujeni in brez energije, pa se jim kvalitetni spanec kljub temu redno izmika. Kadar je ta utrujenost posledica stresa, spanec res ni pravi. Pogosto nas ovirajo tudi takšne in drugačne (negativne) misli, ki nam ne dovolijo zaspati. Mnogokrat dolgo v noč... In tako se zjutraj zbudimo utrujeni. Povsem drugačen spanec si lahko človek privošči po fizični aktivnosti. Ko je telo fizično utrujeno, je ta prehod v spanec veliko hitrejši, prav tako je sama kvaliteta spanca veliko boljša. Pomembno je, da se človek zjutraj zbudi naspan, spočit in pripravljen, da nov dan zajame z veliko žlico.

Pri takšnem pozitivnem jutranjem vzdušju je tudi zanos za delo občutno večji. Iz jutranje ležernosti lahko zelo hitro prestavim v višjo delovno prestavo in se konkretno lotim dela, ki me čaka. Zelo živo se spomnim izkušnje, ko sem se prvič pripeljal s kolesom v službo. To mi je vzelo dobro uro časa (cca 40 km). Po tuširanju sem govoril s sodelavci, ki so se čudili, da po takšni aktivnosti nisem nič utrujen in zato brez pravega veselja do dela. Sam pa sem se dejansko počutil prijetno aktiviranega in pripravljenega, da izzivom pogledam naravnost v oči. Po svoji oceni bi rekel, da sem bil na ta dan v boljšem stanju in pripravljenosti za delo, kot pa v tistih dneh, ko sem se v službo pripeljal z avtom. O enakih občutkih govorijo tudi anketiranci. Vsakodnevno jutranje kolesarjenje je zame in verjamem, da tudi za večino ostalih ljudi, zelo težko izvedljivo. Za tako dolgotrajno vadbo si zjutraj preprosto nismo pripravljeni vzeti časa. Vendar pa za jutranjo aktivacijo tako dolgotrajna in intenzivna vadba sploh ni potrebna. Že par minut poljubne jutranje telesne vadbe lahko prav tako mnogo pripomore k jutranji aktivaciji.

Razen spanca in aktivacije bom omenil še tretji vpliv, ki sem ga opazil in to je strpnost. Delovno mesto učitelja v glavnini predstavlja delo z ljudmi, saj večino časa namenimo poučevanju in vzgajanju otrok, potem pa je potrebna še koordinacija s pisano množico sodelavcev in ne pozabimo tudi staršev. V takšnem okolju lahko hitro pride do konfliktov, ki za voljo dobrih dolgoročnih odnosov zahtevajo zvrhano mero strpnosti. Tako sem v nekem trenutku na sebi opazil, da v takšnih konfliktnih situacijah odreagiram primerneje, ker lažje nadzorujem svoja čustva (predvsem negativna, kot sta jeza in strah). Ne zgodi se mi več, da bi po domače povedano v stresnih situacijah znorel.

Sam sem sicer na začetku vozil treking kolo, sedaj pa večino časa preživim na dirkalnem kolesu. Verjetno mi ni potrebno posebej izpostavljati, da seveda vrsta kolesa ne šteje prav nič. Tudi z mestnim, gorskim ali električnim kolesom lahko pridete do enakih rezultatov. Kot sem omenil že zgoraj, lahko počutje spremenite tudi s katero koli drugo fizično vadbo. Bi pa na tem mestu izpostavil svojo izkušnjo, ko sem pred kolesarjenjem izvajal tudi druge

šport, kot so tek in igre z žogo. Pri tem sem opazil, da so lahko ti športi bolj obremenjujoči za sklepe (gležnji, kolena, kolki), predvsem če se z njimi začnemo bolj aktivno ukvarjati šele v zrelejših letih. Takšne obremenitve lahko povzročijo bolečine, ki nam vzamejo motivacijo za rekreacijo. Kolo pa na drugi strani velja za izjemno »prijazen« športni pripomoček.

Izkušnje drugih

Ko sem razmišljal o vseh teh pozitivnih spremembah, ki jih občutim na delovnem mestu in so posledica fizične aktivnosti, ki sem se je začel posluževati (predvsem kolesarjenja), sem pomislil, da bi o tej temi povprašal za mnenje in izkušnje svoje sodelavce, druge učitelje in zaposlene nasploh. Zato sem s kratko anketo (Priloga 1) pridobil njihovo mnenje. Najprej sem za mnenje povprašal vse učitelje, ki v prostem času kolesarijo, potem pa sem vzorec anketirancev razširil na vse zaposlene, ki se ukvarjajo s poljubno fizično aktivnostjo. Anketni vprašalnik je v Prilogi 1. Anketiral sem 41 učiteljev, ki se v prostem času rekreirajo (23 med njimi jih kolesari), in 47 zaposlenih izven šolstva, ki se v prostem času ukvarjajo s poljubnim športom.

Anketiranci so na prvo vprašanje odgovorili, da se na delovnem mestu vsekakor soočajo s stresom, saj znaša povprečna vrednost med obkroženimi števili 4,1. (1 bi pomenilo nestresno, 5 pa zelo stresno). Pri tem je bilo nekaj razlike med tistimi anketiranci, ki so zaposleni v šolstvu in tistimi, ki niso. Šolniki so v povprečju obkrožili 4,3, nešolniki pa 3,9. Na podlagi teh rezultatov lahko trdimo, da zaposleni svoje okolje doživljajo precej stresno, saj sta le dva anketiranca pri tem vprašanju obkrožila število 2, vsi ostali pa 3 ali več. Kot zelo stresno svoje delovno okolje doživlja 13 anketirancev, ki so obkrožili število 5.

Pri drugem vprašanju me je zanimalo, kako vprašanim fizična aktivnost pomaga pri soočanju s stresom. Vesel sem, da se tudi ostali strinjajo z mano in da delijo moje izkušnje, saj znaša povprečna vrednost odgovora pri tem vprašanju kar 4,8. To pomeni, da jim rekreacija zagotovo pomaga vzpostavljanju dobre psiho-fizične kondicije. Tokrat je bila razlika med šolniki in nešolniki zanemarljivo majhna.

Rezultati tretjega vprašanja sovpadajo z rezultati drugega, saj je razumljivo, da fizična aktivnost po eni strani pomaga pri premagovanju stresa in potem seveda po drugi strani pomaga tudi k izboljššanemu počutju in uspešnosti na delovnem mestu (povprečna obkrožena vrednost 4,7). Tako kot pri prejšnjem vprašanju, tudi pri tem ni občutne razlike med šolniki in nešolniki.

Analiza četrtega vprašanja priča o tem, da se sodelujoči v anketi v povprečju rekreirajo dvakrat na teden (povprečje obkroženih vrednosti 2,2), pri čemer so za odtenek bolj aktivni šolniki (povprečje 2,4) kot nešolniki (povprečje 2,0).

Anketiranci so med prvimi tremi najštevilčnejšimi odgovori, kako jim fizična aktivnost pomaga pri premagovanju stresa, navedli ravno te učinke, ki sem jih tudi sam najbolj in najhitreje občutil. To so boljši spanec, večji zanos za delo in manjša čustvena labilnost. Med zabeleženimi odgovori se najdejo še izboljšanje imunskega sistema in zato manj odsotnosti zaradi bolniškega staleža, odrekanje slabim navadam (kajenje, uživanje alkohola, prekomerna uporaba zaslonov...) in izboljšanje prehranjevalnih navad.

Zaključek

Kratka raziskava jasno kaže, da se zaposleni v šolstvu (in drugih branžah) na delovnem mestu vsekakor soočamo s stresom, ki negativno vpliva na naše psiho-fizično počutje. Prav tako lahko na podlagi ankete trdimo, da fizična aktivnost (kolesarjenje) vpliva na zmanjšanje stresa na delovnem mestu, kar vpliva na izboljšanje psiho-fizične kondicije ter s tem na boljše počutje in uspešnost v službi. Na podlagi lastnih izkušenj in izkušenj anketirancev, bi želel vzpodbuditi tudi ostale, da kdaj sedejo na kolo in nekaj svojega časa namenijo rekreaciji. Smiselno je začeti počasi in trmasto vztrajati, da prebrodimo začetne tegobe. Količino in intenziteto treninga stopnjujemo počasi, dokler ne začnemo v aktivnosti pretežno uživati in žeti sadov svojega dela, ki se izrazijo z boljšim počutjem na delovnem mestu. Kot sem

zapisal že zgoraj, je razen kolesa ravno tako dober tudi kateri koli drugi šport. Da sem postavil kolesarstvo sta razloga dva: prvi je ta, da je to pač moj šport, drugi razlog pa je, da je trenutno zaradi specifičnih okoliščin kolesarjenje izjemno popularen način rekreacije. Nekaj je k temu prinesla covidna izolacija, med katero so ljudje ravno kolesarjenje prepoznali kot najboljši način za aktivno gibanje na prostem, glavni razlog za popularizacijo kolesarjenja v Sloveniji pa so izjemni uspehi slovenskih profesionalnih kolesarjev, ki na svetovni sceni dosegajo neslutene uspehe. Lepo bi bilo, da zajahamo ta val priljubljenosti kolesarstva in ljudem pokažemo, kako je ta šport prijeten in koristen in kako lahko izjemno pozitivno vpliva na naše mentalno zdravje in s tem na prijetnejše počutje in uspešnost na delovnem mestu.

Literatura

- Smith, D. (2010). Kolesarjenje. Tržič, Učila International.
- Schilling, U. in Huwald, U. (2007). Kolesarjenje: s kolesom do vrhunske forme. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije.
- Ropret, B. in Tomc, I. (1989). Kolesarjenje. Ljubljana, Zveza telesnokulturnih organizacij.
- Polanc, U. in Strojnik, N. (2022). Kolesarjenje tudi za manj navdušene. Večer, 78(97).

Priloga 1

Anketa o vplivu kolesarjenja na počutje in uspešnost na delovnem mestu (učitelja)

Z anketo želim raziskati kako izboljšana psiho-fizična kondicija, ki je posledica kolesarjenja, vpliva na počutje in uspešnost (učitelja) na delovnem mestu.

Prosim vas, da odgovorite na vprašanja. To storite tako, da pri vprašanjih obkrožite eno število med 1 in 5. Število 5 pomeni, da se s trditvijo popolnoma strinjate, število 1 pa, da se s trditvijo ne strinjate.

1. Na delovnem mestu (učitelja) se soočam s stresom.

1 2 3 4 5

2. Fizična aktivnost (kolesarjenje) mi pomaga pri premagovanju stresa.

1 2 3 4 5

3. Fizična aktivnost (kolesarjenje) pripomore k boljšemu počutju in uspešnosti na delovnem mestu.

1 2 3 4 5

4. Kolikokrat na teden izvajate fizično aktivnost?

1 2 3 4 5

5. V kakšnem smislu vam fizična aktivnost (kolesarjenje) pomaga pri premagovanju stresa na delovnem mestu?

NALOŽBA V ZDRAVJE IN PRIMERI DOBRE PRAKSE ZAPOSLENIH NA OŠ DOBREPOLJE

Povzetek: Zaposleni v vrtcih in šolah so povezani z otroki, mladostniki in tudi starejšimi – na primer s starši in sodelavci. Njihovo delo je večkrat povezano s stresom in preobremenjenostjo, zato so velikokrat brez energije, slabe volje ali depresivni in zaradi tega razloga velikokrat odsotni. Kaj lahko v tem primeru naredita vodstvo šole ali vrtca in vsak posameznik posebej? Dobra praksa promocije zdravja na delovnem mestu lahko bistveno pripomore k boljšim medsebojnim odnosom ter boljšemu počutju zaposlenega in zmanjša zdravstvene težave. Pričujoč prispevek predstavlja najprej nekaj splošnih informacij o vplivu dela na zdravje zaposlenih v šolah. V nadaljevanju predstavim nekaj primerov dobre prakse, ki na naši osnovni šoli Dobropolje pomagajo k boljšemu počutju zaposlenih in boljšim medsebojnim odnosom.

Ključne besede: učitelj, stres, sodelavci, promocija zdravja, dobra praksa

INVESTING IN HEALTH AND GOOD PRACTICE AT PRIMARY SCHOOL DOBREPOLJE

Abstract: Kindergarten and school teachers are usually connected with children, juveniles and even elderly, for example parents and co-workers. Their work is often related to stress and burnout, that is why they experience lack of motivation, mood swings and depression and they often don't feel well and they take a sick day.

How can school or kindergarten leaders manage stress and what can each individual do in a stressful situation? Investing in health and good or positive practice at school can improve the school culture, lead to teacher's well-being and reduce health problems. This article presents some general information about the effects of school work and promotion of health of school employees. The article also presents a good practice at primary school Dobropolje and how it influences well-being of employees and promotes better relationships in the workplace.

Key words: teacher, stress, co-workers, health promotion, good practice

1 Uvod

Poklic učitelja ni samo poklic, temveč tudi poslanstvo. Njegovo delo je posvečeno učencem, ki jih vzgaja, izobražuje in spremlja na njihovi poti v prihodnost. Delo učitelja ni vezano samo na razred, kjer učitelj podaja snov z različnimi pedagoškimi metodami, jo utrjuje in preverja ter ocenjuje, temveč tudi na urejanje dnevnikov, pripravo fotokopij z različnimi vajami in testov. Učitelj veliko svojega dela opravi tudi doma, kjer se pripravlja na pouk, na razpolago je staršem na govorilnih urah in sodeluje na konferencah ter sestankih v popoldanskem času. Poleg tega pa je primoran k nenehnemu izobraževanju in nadgrajevanju že pridobljenih znanj. Poklic učitelja je v zadnjih letih izgubil veljavo in učitelj ni več tako spoštovan, kot je bil 20, 30 let nazaj. Nekateri vidijo učitelje kot zasedavce državnega proračuna, ki imajo preveč počitnic, drugi pa jih krivijo za slabe ocene, nepošteno delo in morebitne konflikte, ki jih imajo z učenci. Kakor koli že, učitelj otroku posreduje znanje, mu pomaga pri odraščanju in vpliva tudi na osebno rast učenca. Učitelj lahko postane tudi otrokov prijatelj in zaupnik, če se ta spopada s stiskami, npr. je doma izpostavljen nasilju. Dan učitelja pa je lahko zelo lep, še posebej, ko učenci učitelja presenetijo in mu polepšajo dan.

2 Stres in zdravje

Biti učitelj je zahteven in odgovoren poklic; tudi zato pri svojem delu učitelji velikokrat občutimo stres. Nekateri raziskovalci učiteljski poklic uvrščajo med tri najbolj stresne poklice, saj učitelj organizira vzgojno-izobraževalni proces in skupaj z učenci uresničuje cilje ter naloge vzgoje in izobraževanja. Učitelj ni na šoli samo uslužbenec, temveč tudi strokovnjak ter oseba. (Slivar, 2013)

Dejavniki stresa pri učiteljih so različni. Med najbolj izpostavljenimi so naslednji: vedènjske motnje učencev in učenci s posebnimi potrebami, pomanjkanje opreme, predvsem dobre IKT opreme, veliki razredi, administrativne naloge, kot so pisanje zapisnikov in poročil, hrup

v razredu in med odmori. Poleg teh pa tudi odnosi med sodelavci, urnik, sistem vodenja in negativna šolska klima, napredovanje in tudi plača. Pri izvajanju svojega poklica mora učitelj vzdrževati disciplino, biti pozoren na različne tipe učencev (nadarjeni učenci ali učenci s posebnimi potrebami), motivirati in razlagati snovi ter preverjati in ocenjevati znanje. Poleg tega mora organizirati dejavnosti izven pouka, kot so dodatni ali dopolni pouk, krožki in tekmovanja, ter sodelovati s starši in vodstvom šole. Nadalje Slivar v svoji knjigi Na poti k dobremu počutju poudari, da velik stres učitelju predstavljajo neurejeni odnosi s sodelavci. Učitelji so lahko pod stresom zaradi neprimernega odnosa z nadrejenim (ravnateljem) ali tekmovalnosti med sodelavci in osebnega konflikta. V takih primerih posamezni učitelji nimajo ustrezne socialne podpore ali podpore sodelavcev. (Slivar, 2013) V zdajšnjem času pa zelo velik stres učitelju predstavljajo učenci s svojim neprimernim vedenjem. Nekateri učenci so lahko do učitelja zelo žaljivi, še več, nekateri učenci pa lahko povzročijo tudi materialno škodo na učiteljevem avtomobilu in se lahko znesejo tudi na druge družinske člane. Glavni vir stresa pri učiteljih sta po mnenju Slivarja v tem času tudi pomanjkanje motivacije učencev za učenje in njihov negativen odnos do šole. Na podlagi vseh teh ugotovitev so strokovnjaki predstavili kar veliko specifičnih simptomov, ki so posledica stresa. Med njimi so tudi utrujenost in pomanjkanje energije, izčrpanost, potlačena jeza, težave s spanjem ali redno zbujanje ponoči ali v zgodnjih urah. Vsi ti simptomi zelo vplivajo na učiteljevo počutje in njegovo zdravje. Stres pri učiteljih vpliva tudi na zadovoljstvo z delom. Učitelji, ki so zaradi razmer na šoli in vseh drugih dejavnikov pod stresom, so posledično manj zadovoljni z delom v primerjavi z učitelji, ki so pod zmernim stresom. Nezadovoljni učitelji tudi stremijo k zamenjavi službe. Učitelji, ki želijo zamenjati službo, so predvsem čustveno izgoreli in izčrpani. Učitelji so nezadovoljni tudi z višino plače, kar pa je zelo povezano z občutkom podcenjenosti. (Slivar, 2013) Učitelj, ki je pod stresom in nezadovoljen s svojim delom ter izčrpan, je velikokrat neučinkovit pri svojem delu in pogosto bolniško odsoten, kar pa vpliva na celotno organizacijo dela in manj kakovosten pouk.

Posledica dolgotrajnega stresa pa vodi v izgorelost učitelja, ki jo strokovnjaki opišejo kot kronično stanje izčrpanosti. Slivar v svoji knjigi (Slivar, 2013) predstavi, da 60 % učiteljev doživlja nizko izgorelost, 30 % zmerno in 10 % visoko izgorelost. Razlike pa so opazne tudi med spoloma, saj so učiteljice bolj obremenjene in izčrpane kot učitelji.

3 Spoprijemanje s stresom

Učitelj se stresu ne more izogniti, saj je ta spremljevalec učiteljskega poklica. Kaj lahko naredi učitelj, da se izogne stresu in poskrbi za svoje zdravje na delovnem mestu? Učitelj se mora spoprijeti z vsemi stanji, ki jih povzroča stres, jih obvladati ali pa zmanjšati njihovo delovanje.

Bettie B. Youngs (2001) v svoji knjigi predstavi nekaj strategij za spoprijemanjem s stresom, ki pozitivno vplivajo na dobro učiteljevo počutje in njegovo zdravje:

- učitelj mora vsak dan načrtovati počitek in vsaj trikrat na teden 20 minut telovadbe,
- učitelj se mora izogibati ljudem, ki so negativni in povzročajo stres,
- učitelj si mora privoščiti kratke počitnice ter se v prostem času ukvarjati z aktivnostmi, ki ne povzročajo stresa,
- učitelj mora po končani službi vsaj za nekaj časa pozabiti na delo,
- učitelj se mora družiti s sodelavci, s katerimi se zelo dobro razume, in se pogovarjati o stvareh, ki niso povezane z delom,
- učitelj se mora naučiti strategij za spoprijemanje s stresom, saj le tako gradi odpornost in poskrbi za svoje zdravje.

4 Vzpostavljanje dobrega počutja

Spoprijemanje s stresom ima naslednje cilje: zdrava organizacija, dobro počutje pri učiteljih in zmanjševanje stresa, ki jih lahko dosežemo s sistematičnim preventivnim delovanjem na področju zmanjševanja stresa. Slivar (2013) je v svoji knjigi predstavil nekaj temeljnih načel

pri preventivnem zmanjševanju stresa. Prvo načelo je soodvisnost med učiteljem in organizacijo. Šola ne more doseči uspešnih ciljev z bolnimi ali izgorelimi učitelji, na drugi strani so učitelji slabo motivirani v rigidni in avtorski organizaciji.

Drugo načelo govori o dobrem/dobri ravnatelju/ravnateljici oziroma pomočniku/pomočnici ravnatelja, saj so najpomembnejši za dobro počutje učiteljev.

Tretje načelo govori o tem, da je stres pri izvajanju pouka, odnosih med sodelavci in starši neizogiben in je del učiteljskega poklica.

Četrto načelo pa je posameznikov odziv na stres, ki je edinstven. Vsaka šola mora poskrbeti za svoj način protistresnega delovanja.

Slivar omeni tudi peto načelo, ki je dinamičnost organizacije oziroma dejstvo, da se vsaka organizacija spreminja in s tem se spreminjajo tudi povzročitelji stresa in zahteve.

Za zmanjševanje stresa in vzpostavljanje dobrega počutja v šoli morata uravnoteženo poskrbeti tako organizacija/delovno mesto kot tudi posameznik/učitelj.

Organizacija/šola lahko zmanjša delovno obveznost za posebne skupine učiteljev, ga razbremeni in upošteva njegove specifične potrebe. Poleg tega mora šola promovirati zdravo delovno okolje in dobro počutje.

Po drugi strani pa mora učitelj znati upravljati čas, poskrbeti za profesionalni razvoj, se strokovno usposablja ter nameniti veliko časa preživljanju prostega časa. Poleg tega mora skrbeti za zdravo prehrano in poznati tehnike sproščanja ter si ob stresu znati poiskati pomoč psihologa.

5 Dobra praksa zaposlenih na OŠ Dobropolje

Stres je neizbežen del učiteljskega poklica in lahko vpliva na dobro počutje in zdravje vsakega posameznika v organizaciji/šoli. Vsaka dobra šola pa ima svoje načine za obvladovanje stresa pri zaposlenih. Z gotovostjo lahko rečem, da je naša šola ena izmed tistih organizacij, ki zelo dobro poskrbi za medsebojno odvisnost med učiteljem in organizacijo in veliko pripomore k zmanjševanju stresa in graditvi medsebojnih odnosov. Na dobro počutje vplivajo naslednji dejavniki:

5.1 Okolje

Na dobro počutje učitelja in dobro delovanje organizacije zelo vpliva pozitivno okolje. Naša šola je na podežlju, obdana z naravo in mirnim okoljem. Ko je učitelj slabe volje ali pod stresom, ga lahko pomiri že sam pogled skozi okno, še posebej v spomladanskem ali zimskem času. Učitelj se lahko med prosto uro ali čakanjem na govorilne ure oziroma konference/sestanke odpravi na krajši sprehod in se sprosti ter tako poskrbi za boljše počutje.

5.2 Organizirani sprehodi, telovadba

Učitelji se lahko na naši šoli v popoldanskem času pridružimo organiziranim sprehodom po okolici ali telovadbi. Na tak način spodbujamo gibanje in skrbimo za prijetno vzdušje v kolektivu.

5.3 Sindikalni izleti in prednovoletne večerje

Naša šola se lahko pohvali tudi z dejstvom, da je skupaj s sindikatom do pandemije koronavirusa vsako leto organizirala tridnevne sindikalne izlete v tujino. Učitelji se na izletih spoznajo v drugih okoliščinah, se med sabo povežejo in krepijo sodelovanje ter se tako lažje soočajo s konflikti. Sindikalni izleti zelo dobro vplivajo na počutje in zdravje zaposlenih. Skupaj smo bili že na Poljskem in si ogledali Auschwitz; v Bosni, Srbiji, Italiji (ogled Cinque Terre) ter se popeljali med gradovi Ludvika Bavarskega v Nemčiji. Ravno tako se vsako leto pred koncem koledarskega leta poveselimo na skupni večerji, kjer tudi zaplešemo in kaj dobrega pojemo. Tudi taki dogodki vplivajo na dobro počutje v kolektivu.

5.4 Seminarji

Učitelji se moramo redno izobraževati in izpopolnjevati svoje znanje ter se udeleževati različnih seminarjev. Vodstvo naše šole izbira različne seminarje, ki poskrbijo tudi za promocijo dobrega počutja v kolektivu in zdravja.

V tem šolskem letu smo se udeležili timbuilding programa s Petro Majdič, kjer smo pri zabavi orientaciji sprejemali informacije drug od drugega in sodelovali ter se tako še bolj povezali. Na njihovi spletni strani je zapisano, da je vsaka organizacija tako močna oziroma uspešna, kot je močan oziroma uspešen njen najšibkejši člen. Učitelji smo se prek medsebojnega sodelovanja, komunikacije in igre še bolj povezali med sabo ter naredili velik korak k zmanjšanju stresa in dobremu počutju v kolektivu.

5.5 Vodstvo šole

Za dobro počutje učiteljev sta najpomembnejša ravnatelj in pomočnica ravnatelja, ki s svojim odnosom poskrbita za spodbudno učno okolje in zagotavljata vso podporo in pomoč učiteljem. Na naši šoli so vrata ravnateljeve pisarne vedno odprta za učitelja, ki je pod stresom ali pa samo potrebuje nasvet in pogovor. Pomočnica ravnatelja pa se neizmerno trudi, da med sodelavci vlada dobro vzdušje, in nas redno bodri, spremlja in spodbuja pri našem delu. Pomočnica ravnatelja nam ob praznikih, za dan učiteljev in ob koncu šolskega leta napiše lepo posvetilo ter vedno znova poudari, da smo odličen kolektiv in dobro delamo.

Dragi sodelavci!

Otrok – čudežno bitje.

Toplo, iskreno, vedoželjno, igrivo, polno smeha in nalezljive radosti.

Privoščite si vsaj nekajkrat v letu biti otrok.

Čudežno bo!

Želim vam miren in blagoslovljen božič.

V letu 2024 pa vam želim, da poiščete otroka v sebi,
da imate iskrene ljudi ob sebi

in da ste preprosto SR(E)ČNI!

Še posebej smo bili učitelji veseli vseh spodbudnih e-sporočil naše pomočnice med pandemijo koronavirusa, saj je marsikdo od nas takrat doživljal velik stres in psihično obremenjenost. V času zaprtja šole nam je pomočnica tedensko pošiljala sporočila in nas bodrila pri našem delu na daljavo.

Še posebej so na naši šoli zanimive zadnje konference v šolskem letu, saj jih vodstvo šole vedno organizira na drugi lokaciji, ki pa je učitelji ne poznamo do zadnjega dneva. Izbira lokacije za konferenco je vedno povezana z različnimi aktivnostmi, ki se lahko izvajajo po konferenci. Tako smo na primer imeli zaključno konferenco v ČŠOD, enota Fara ob Kolpi, kjer smo se po konferenci udeležili vožnje z raftom po reki Kolpi. Konferenco smo imeli tudi v ČŠOD Trilobit na Pokljuki, kjer smo s sodelavci po konferenci odšli na krajši sprehod. V preteklem šolskem letu pa smo imeli zaključno konferenco v Dolenjskih Toplicah in po konferenci smo si ogledali Bazo 20 (skrivni sedež vodstva odporniškega gibanja) in se sprehodili med barkami v gozdu. Konference so vedno organizirane tako, da učitelji poleg obveznega šolskega dela poskrbimo tudi za dobro počutje. Vodstvo šole na tak način promovira zdravje vseh nas zaposlenih in poskrbi za dobre medsebojne odnose.

Zaključek

Promocija zdravja zaposlenih v vzgojno-izobraževalnem zavodu je zelo pomembna, saj lahko različne dejavnosti in dobra organizacija s strani vodstva vodijo do dobrih medosebnih odnosov in uspešnega spopadanja s stresom na delovnem mestu.

Vsi, ki poučujemo v šoli, se neprestano srečujemo s stresom in iščemo načine, kako ga obvladovati. Vsi se tudi zavedamo, da učenci potrebujejo učitelja, ki je zdrav in poln pozitivne

energije, saj bodo le tako lažje usvojili pričakovano znanje.

Naj teorija zaživi v praksi, vendar je samo od nas samih odvisno, kako bomo obvladovali stres in izboljšali svoje počutje in zdravje. Brez truda ni rezultatov in osebno zadovoljstvo ter učinkovitost pri našem delu sta pomembna življenjska cilja.

Literatura

Slovenec: Predstavitev poklica: učitelj. Dostopno na: <https://www.slovenec.org/2018/03/12/predstavitev-poklica-ucitelj/>

Teambuilding. Dostopno na: <https://teambuilding.nordic.si/orientacija/>

Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju. Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik. Zavod republike za šolstvo.

Youngs, B. B., (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešno odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.

IZGORELOST UČITELJA

Povzetek: V prispevku bom opisala vzroke za izgorelost učitelja na delovnem mestu, kako to stanje vpliva na celoten vzgojno-izobraževalni proces, kako se na to odzivajo učenci in kako ga uspešno premagovati. Zaradi hitrih sprememb v današnjem življenju smo učitelji največkrat tisti, ki želimo biti na tekočem, želimo slediti napredku, saj delo z mladimi, radovednimi in nadobudnimi mladostniki to od nas pričakuje, če ne že zahteva. Ostalo delo, ki ga imamo, ostaja isto. Vedno bolj smo obremenjeni, kar vpliva na naše telesno in duševno stanje. To negativno vpliva na odnos in delo z učenci. V prispevku sem opisala svojo izkušnjo na pragu izgorelosti in kako sem se sama soočila z njo ter jo premagala. Opisala sem svoje aktivnosti in ukrepe, ki so mi pomagali premagati stresno situacijo in mi vrnilo veselje in radost do dela z mladimi.

Ključne besede: pritisk družbe, napredek tehnologije, stres, izgorelost.

TEACHER BURNOUT

Abstract: In this article I introduced the causes of burnout in the workplace, how it affects the entire educational process, how students react to it and how to overcome it successfully. Due to the rapid changes in today's life, teachers are often the ones who want to keep up to date, and follow the progress because working with young, curious and aspiring adolescents expects it from us, if not requires it. The rest of our work remains the same. We are under increasing pressure, which affects our physical and mental state. This has a negative impact on the relationship and work with students. In the article, I presented my experience on the verge of burnout and how I faced it and overcame it. I described my activities and actions that helped me to overcome the stressful situation and to regain my joy and happiness in working with young people.

Keywords: societal pressure, advances in technology, stress, burnout

1 Uvod

1.1 Vpliv hitrega tempa na življenje

Informacijska doba, v kateri živimo, napredek tehnologije, uvedba digitalizacije in umetna inteligenca so danes najpogostejši razlogi za ustvarjanje pritiska nad človekom, saj želi vs-emu temu slediti, biti obveščen o novostih. Tisti, ki temu ne sledi, ni »in«. Skoraj dnevno se soočamo z novimi informacijami. Življenjski ritem je vse hitrejši, vse hitreje se dogajajo spremembe in napredek tehnologije (razvoj telefonov, računalnikov ...). Učitelji želimo biti zaradi dela z mladimi s tem čim bolj na tekočem. Vključujemo se v različne delavnice, tečaje, izobraževanja, ki jih organizira vodstvo šole, ali pa samoiniciativno iščemo informacije preko različnih omrežij, medijev itd. Pritisk na učitelja je večji, kar posledično povzroča vedno večji stres.

1.2 Stres

Stres je pojem, ki se vedno pogostejše pojavlja v našem vsakdanu. »Stres je sodobna kuga, ki ji le malokdo uspe uiti. Gre za težavo, s katero se moramo večinoma vsi spopadati, saj nas zasleduje vsak dan. Vedno je nekje v ozadju, preži na nas za našim hrbtom, nam sledi skozi življenje in udari, ko najmanj pričakujemo« (Middleton 2014, str. 8).

Rezultati sodobnih raziskav kažejo, da je med nekaterimi poklici stres precej bolj prisoten in bolj vpliva na izgorelost ljudi, ki se z njim spopadajo. Ti poklici so tisti, ki nudijo pomoč drugim ljudem, se zanje čutijo odgovorni, so empatični, npr. zdravniki, policisti, vzgojitelji, gasilci, reševalci, piloti in ne nazadnje tudi učitelji. Posebej izpostavljeni so učitelji, od katerih se pričakuje, da so v vsakem trenutku svojega dela strokovni, da nudijo pomoč učencem tudi izven svojega urnika dela, da pomagajo reševati težave otroka, ki imajo vzrok v sami šoli in tudi izven (družbena omrežja), starši nanj pritiskajo zaradi ocen itd. Zahtevna vloga učitelja in učitelja razrednika se je pokazala v času pandemije covida-19. Učitelj je bil na razpolago tudi v popoldanskem času, v kolikor so se pojavile težave pri učencu ali staršu. Sama sem imela kar nekaj primerov, ko sem morala posredovati, opraviti več telefonskih pogovorov

z učencem, s staršem, s šolsko svetovalno delavko. Opravljala sem vlogo strokovnjaka/ psihologa, svetovalca in še kaj. Vsi smo se čez noč znašli v popolnoma novi situaciji, ki je povzročila veliko stisko in stres tako pri otrocih, njihovih starših, kot tudi pri nas učiteljih. Pouk z učenci smo izvajali preko Zooma, tudi ocenjevanje učencev. Delovni čas se je precej podaljšal, tudi na 10 in 12 ur.

Ob večletnem nalaganju službenih, domačih obveznosti in odgovornosti, ob pritisku družbe in same sebe po večjem in boljšem uspehu sem prišla do točke, ko sem se ustavila, poglobila vase in ugotovila, da sem na pragu izgorelosti. Na številnih predavanjih, izobraževanjih, v knjigah in drugih medijih sem dobila isti odgovor, stres NE mine sam od sebe. »Najboljše vaje, najboljši učitelj, terapevt, svetovalec ali coach vam ne more pomagati, če si sami ne boste pomagali« (Hudovernik 2021, str. 23).

To pomeni, da sem še bolj začela brskati v to smer in sama iskala rešitev za pobeg iz situacije.

1.3 Vpliv slabega psihičnega stanja učitelja na učence

Zaradi zgoraj opisanih razlogov se je moje psihično stanje začelo kazati na telesnem zdravju, izgubi energije in zmanjšani volji po opravljanju svojega poklica. Vse to pa se je začelo negativno kazati tudi na učencih:

- moja kakovost poučevanja je bila zaradi nizke energije in pomanjkanja motivacije za poučevanje zmanjšana, s tem je bilo prenašanje mojega znanja na učence manj učinkovito;
- zaradi moje izčrpanosti se je komunikacija z učenci slabšala, kar je nemalokrat privedlo do nesporazumov in slabih odnosov z njimi;
- učenci so začeli izgubljati zanimanje za šolsko gradivo, saj jih nisem bila sposobna dovolj spodbujati k učenju;
- moj stres se je med učenci odzival kot napetost, kar je ustvarilo napeto ozračje v razredu in negativno vplivalo na učence in njihovo počutje;
- tudi dodatna podpora učencem, ki jo še posebej potrebujejo (učenci z DSP), je bila slabša.

2 Opis dejavnosti

Z različnimi ukrepi in aktivnostmi, ki jih bom v nadaljevanju omenila in na kratko predstavila, sem se sama uspela izogniti izgorelosti svojega telesa in duha:

- pogovor (strokovna pomoč/psihiater),
- skrb za zdravje (joga, pohodi ...),
- druženje (s kolegi v službi, s prijatelji ...),
- dihalne vaje,
- priznanje, da sem lahko zmotljiva.

Pred začetkom svojih aktivnosti oz. dejavnosti sem seveda morala izdelati urnik svojega prostega časa izven službe.

2.1 Pomoč strokovne pomoči

Najprej sem se odločila poiskati strokovno pomoč. Odšla sem do svojega osebnega zdravnika, ki mi je priporočil obisk psihiatra. V roku meseca dni (stopnja nujnosti je bila zelo hitro) sem imela prvi obisk pri psihiatru. Po iskrenem pogovoru z njim sem dobila antidepressive Ciprex, ki so pomirili mojo tesnobo, ki je mejila že na depresijo. Zdravila sem jemala leto in pol. Kmalu so se začeli kazati pozitivni učinki. Tesnoba je počasi izginjala, telo je našlo notranji mir. To je bil zame velik napredek, saj sem lahko začela z drugimi ukrepi samopomoči.

2.2 Joga

Joga je pomembna za izboljšanje fizičnega zdravja ter uravnoteženega duševnega stanja, kajti združuje telesne vaje, dihalne tehnike in meditacijo. Joga lahko pozitivno vpliva na naše telo in zmanjšuje stres na več načinov. Redna praksa joge lahko pripomore k uravnoteženju hormonov stresa in krepitvi občutka notranjega miru. Poleg tega lahko skupinske vadbe prispevajo k socialni povezanosti, kar lahko pomaga premagati občutek osamljenosti.

Z jogo sem se začela ukvarjati prvič v življenju. Zdaj jo redno obiskujem enkrat tedensko v bližnjem spa centru. Lahko rečem, da mi koristi pri obvladovanju stresa, vadba je pripomogla k izboljšanju moje fizične kondicije in zmanjšanju napetosti v mišicah. Z ostalimi udeleženci pred in po vadbi poklepetamo, se nasmejemo in sprostimo.

2.3 Druge telesne aktivnosti

Vemo, da ima telesna aktivnost številne pozitivne učinke na človeško telo, saj:

- izboljšuje fizično zdravje: krepi srce, pljuča, mišice, kosti ter povečuje splošno vzdržljivost;
- podpira duševno zdravje: sprošča endorfine, ki zmanjšujejo stres, izboljšujejo razpoloženje in pomagajo pri obvladovanju anksioznosti;
- izboljšuje spanec: spodbuja boljši, globlji spanec, kar je ključno za celostno zdravje;
- spodbuja socialno povezovanje: skupinske dejavnosti lahko krepijo družbeno mrežo in pripomorejo k boljšemu počutju ...

Pozitivnih razlogov za telesno aktivnost je še več, zato je pomembno, da jo vključujemo v vsakdanje življenje in jo prilagodimo posameznikovim zmožnostim in željam.

Skupaj s prijateljico sva izdelali načrt za skupne sprehode in daljše pohode v naravo. Obema je to prineslo koristi, tako fizične kot čustvene. Narava ima pomirjujoč vpliv na um, sprehod s prijateljico pa zmanjšuje stres, pomaga pri sprostitvi in izboljšuje splošno duševno počutje. Sprehodi omogočajo sprostitev ob svežem zraku, kar koristi za zmanjšanje napetosti in izboljšanje razpoloženja. Druga drugi nudiva čustveno podporo, skupaj lahko razpravljava o življenjskih izzivih ter izmenjujeva nasvete. Vse to prispeva k mojemu boljšemu fizičnemu zdravju ter spodbuja boljše duševno počutje. Krajše sprehode v naravi načrtujem v bližnji okolici domačega kraja in so načrtovani za čas od ene do nekaj ur. Daljši pohodi v naravo pa so načrtovani po znanih izletniških točkah po celotni Sloveniji (Pokljuka, Begunjsčica, Slemenova špica, Čemšeniška planina ...).

Priključila sem se tudi rekreacijski vadbi, ki jo je organiziralo vodstvo na naši šoli. Poteka enkrat tedensko. Vadbe so različne, upoštevajo se želje prisotnih udeležencev.

2.4 Dihalne vaje

Dihalne vaje so močno orodje za obvladovanje stresa in izboljšanje splošnega počutja. Pravilno dihanje pomaga uravnovežiti živčni sistem. Naučila sem se redno opravljati eno dihalno vajo, ki pomaga umiriti živčni sistem in povečati osredotočenost. To je vaja z globokim trebušnim dihanjem:

1. Najprej udobno sedi na stol ali leži na tla.
2. Položi roko na trebuh.
3. Počasi vdihni skozi nos in občuti, kako se trebuh dviga.
4. Zadrži dih za trenutek.
5. Počasi izdihni skozi usta in občuti, kako se trebuh spušča.
6. Ponovi večkrat.

Odkar delam te vaje, občutim izboljšanje sposobnosti obvladovanja stresa in splošno boljše počutje. Zato jo priporočam vsem, saj jo lahko delamo kadarkoli in kjerkoli.

2.5 Druženje s sodelavci

Za dobro klimo v delovnem okolju so pozitivni medsebojni odnosi bistvenega pomena, zato se skušam večkrat priključiti neformalnemu druženju s sodelavci, kjer je vzdušje sproščeno, med nami se krepi zaupanje, povečuje se občutek pripadnosti ekipi. Skupni trenutki izven delovnega okolja prispevajo k boljšemu sodelovanju. Sproščeni pogovori pomagajo reševati morebitne konflikte ali nesporazume. Sodelavci so pri neprisiljenem pogovoru ob kavi bolj odprti za komunikacijo in spoznavanje drug drugega. Smeh, ki se pri tem večkrat sprošča, pa je zelo dobrodošel. Vsi poznamo pregovor, da je smeh pol zdravja, samo dovoliti si moramo, da imamo večkrat razlog zanj. Vse to prispeva k ohranjanju dobrega duševnega počutja, kar je ključno za zadovoljstvo zaposlenih in njihovo produktivnost.

2.6 Samopodoba in samospoštovanje

Z vsemu ukrepi, ki sem jih že opisala, mi ni bilo težko graditi pozitivne samopodobe in samospoštovanja. Ob njih sem namreč postopoma odkrivala svoje interese, talente in vrednote. Spoznala sem, da nikoli nisem bila in ne bom popolna, da delam napake, tako kot drugi ljudje in drugi učitelji. Začela sem si postavljati realna pričakovanja, se bolj odkrito pogovarjati z učenci in njihovimi starši. Ob nemoči pri rešitvi težav to odkrito povem in prosim druge za pomoč. Ugotovila sem, da so tudi starši pri tem postali bolj sproščeni in bolj pripravljeni sodelovati pri reševanju težav.

3 Zaključek

Kljub skorajšnji izgorelosti in pogostemu stresu v službi sem še danes vedno ponosna in vesela, da sem pred skoraj 30 leti začela opravljati poklic učiteljice. Če bi bila ponovno na začetku svoje poklicne poti, bi se še enkrat odločila zanj. Menim, da je delo z otroki/najstniki moje življenjsko poslanstvo. Za zdrav in pravilen odnos učitelja z najstniki pa je seveda nujna promocija zdravja zaposlenih v VIZ. Skrb zanjo mora imeti vodstvo zavoda kot tudi vsak posamezni učitelj. Promocija zdravja zaposlenih v VIZ je ključna za ohranjanje optimalnega delovnega okolja. Sprejetje ustreznih ukrepov za zmanjšanje stresa, nudenje podpore ter vzpostavitev ravnotežja med delom in zasebnim življenjem lahko pripomore k boljšemu duševnemu in telesnemu zdravju učiteljev, kar pozitivno vpliva na naše učence. To je za normalen vzgojno-izobraževalni proces ključno.

Za dobro opravljanje svojega poklica smo učitelji dolžni tudi sami skrbeti za svoje fizično in telesno zdravje, kar sem se s svojo izkušnjo še posebej prepričala.

Literatura

- Družinski psihološki priročnik. (2005). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hudovernik, J. (2021). Uspešni pod pritiskom. Spodnje Laze: Pro Acta d. o. o.
- Lukas, E. in Wurzel, R. (2021). Pandemija in duševnost. Ljubljana: Novi svet in Inštitut Antona Trstenjaka.
- Middleton, K. (2014). Stres, kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pešec, A. (2022). Znanje za življenje. Boštanj: Zavod Znanje za življenje – Pandurang.

KAKO OHRANJATI RAVNOVESJE MED SLUŽBO IN ZASEBNIM ŽIVLJENJEM

Povzetek: V današnjem času je zelo pomembno, da najdemo ravnovesje med službo in zasebnim življenjem. Predvsem za ohranjanje fizičnega ter čustveno-psihološkega stanja. Da se naučimo postaviti jasne meje, kako biti dobro organiziran, kako znati reči NE, kako ohranjati primerno komunikacijo v službenem in zasebnem okolju. Tukaj je potrebno tudi skrbeti za fizično kondicijo ter ustrezen počitek in kvaliteten spanec. Zelo pomembno pri tem je, da stvari ne jemljemo preveč osebno in da se ne odzovemo čustveno na stvari, ki se zgodijo okoli nas. Sploh kadar ni očitno, da niso usmerjene neposredno proti nam in na stvari na katere nimamo vpliva.

Ključne besede: fizična aktivnost, psihološko zdravje, organiziranost, postavljanje meja, dobri odnosi.

HOW TO MAINTAIN BALANCE BETWEEN WORK AND PRIVATE LIFE

Abstract: Nowadays, it is very important to find a balance between work and private life. Mainly for maintaining physical and emotional-psychological condition. To learn to set clear boundaries, how to be well organized, how to know how to say NO, how to maintain a level of communication compared to private life. It is also necessary to take care of physical fitness, adequate rest, and quality sleep. It is very important not to take things too personally and not to react emotionally to things that happen around us. Especially when it is not obvious that they are not aimed directly at us and at things over which we have no influence.

Keywords: physical activity, psychological health, organization, setting boundaries, good relationships.

1 Uvod

Zdravo ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem je nekaj, k čemur vsakdo stremi. Zaposleni, ki ohranjajo zdravo ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem, so bolj zdravi, srečnejši in uspešnejši. Seveda je iskanje takšnega ravnotežja vse prej kot lahko. Je rezultat fizičnega in psihološkega zdravja, postavljanja mej, dobre organiziranosti in na koncu ljubezni do nas samih. Vselej pa je pomembno, da stremimo k dobrim odnosom, tako v službi, kot doma.

2 Zakaj je pomembno biti fizično aktiven

Fizična aktivnost je ključnega pomena za ohranjanje celovitega zdravja in dobrega počutja. Obstaja več razlogov, zakaj je pomembna redna telesna dejavnost:

1. **Kardiovaskularno zdravje:** redna telesna aktivnost krepi srce in ožilje, kar zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap in visok krvni tlak.
2. **Ohranjanje zdrave telesne mase:** fizična aktivnost pomaga pri uravnavanju telesne mase in preprečevanju prekomerne telesne teže ali debelosti. To je ključnega pomena za zmanjšanje tveganja za različne bolezni, vključno s sladkorno boleznijo.
3. **Psihološko dobro počutje:** redna vadba sprošča endorfine, ki so naravni hormoni sreče. To pomaga zmanjšati stres, anksioznost in depresijo ter izboljšuje splošno razpoloženje.
4. **Krepitve mišično-skeletnega sistema:** fizična aktivnost pomaga ohranjati moč in prožnost mišic ter krepi kosti. S tem se zmanjšuje tveganje za poškodbe in bolezni, povezane z mišično-skeletnim sistemom, kot so osteoporoza in osteoartritis.
5. **Izboljšanje spanja:** redna vadba lahko prispeva k boljšemu spanju, kar je ključnega pomena za splošno dobro počutje.
6. **Preprečevanje kroničnih bolezni:** fizična aktivnost igra ključno vlogo pri preprečevanju številnih kroničnih bolezni, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, sladkorno boleznijo, nekaterimi vrstami raka in drugimi boleznimi.
7. **Izboljšanje imunskega sistema:** redna vadba lahko okrepi imunski sistem, kar pripomore k boljši odpornosti proti okužbam in boleznim.
8. **Socialni vidik:** športne dejavnosti in skupinske vaje omogočajo socialno interakcijo, kar lahko prispeva k občutku pripadnosti in povezanosti.

3 Psihološko zdravje

Dandanes je veliko govora o psihološkem zdravju in kako je le-to pomembno. Na voljo nam je veliko raznovrstnih tečajev dobrega počutja, meditacij, predavanj...veliko je t.i. gurujev sreče, ki nas vsakodnevno prepričujejo, kaj vse je potrebno za to, da bomo srečni. Ali bomo potem res?

Za psihološko zdravje ni pomembno samo, da smo fizično aktivni, se zdravo prehranjujemo, skrbimo za kvaliteten spanec, ostajamo pozitivni, smo hvaležni za vsakodnevne stvari...

Po mojih izkušnjah so od vsega najpomembnejši kvalitetni odnosi, pa naj bodo to odnosi v službi ali pa doma. Na vseh teh je potrebno graditi. Ljudje smo po naravi socialna bitja. In če upoštevamo, da na delovnem mestu preživimo eno tretjino svojega življenja, je jasno, da bo zaradi dobrih odnosov s sodelavci naša služba bolj prijetna, s tem pa tudi naše življenje, saj vsak dan gradi naše življenje. Dober delovni odnos zahteva zaupanje, spoštovanje, samozavedanje, vključenost in odprtost, iskreno komunikacijo, saj so vsi dobri odnosi odvisni od tega. Najdaljša študija o sreči, ki je bila kdajkoli izvedena in je potekala kar 80 let, je razkrila zelo zanimive podrobnosti. Harvardska študija je spremljala udeležence od adolescence do starosti, zbirala podatke o njihovem fizičnem in duševnem zdravju, službah, odnosih in drugih stvareh, ki gradijo življenje. Čeprav veliko stvari prispeva h kvalitetnem življenju, študija s Harvarda pojasnjuje, da so odnosi temelj. Tesni odnosi in družbene povezave so ključnega pomena za naše dobro počutje, blažijo stres in varujejo splošno zdravje. Odnosi so ključ do zdravja in sreče.

4 Organizacija v službi in zasebno

Kako smo organizirani (ali na drugi strani neorganizirani) lahko vpliva na vse vidike našega življenja - tako v službi kot zasebno. Pomanjkanje organizacije lahko vpliva na to, koliko časa vam vzame, da naredite stvari, ker ne veste vedno, kaj morate storiti. Ljudje, ki so boljše organizirani tako v službi kot doma, se zaradi organizirano opravljenega dela boljše počutijo in na vsakodnevni ravni doživljajo manj stresa. Ko vam ni potrebno porabiti veliko časa za iskanje stvari ali ugotavljanje, kaj je potrebno narediti, je manj razlogov, da bi bili pod stresom. Bolje boste spali. Zaradi fizičnega, duševnega in čustvenega nereda ste lahko zaskrbljeni, zaradi česar težko zaspimo in imamo moten spanec. Bolj boste srečni.

Organiziranost vam pogosto pomaga, da stvari opravite bolj učinkovito in bolj uspešno in na koncu zaradi tega občutite več zadovoljstva. Tako imate tudi več časa, da se osredotočite na stvari, v katerih uživate. Z manj stresa in več časa boste lahko poskrbeli za stvari, ki so vam pomembne in se lahko bolj zabavali. To ni dobro le za vaše duševno, ampak tudi za fizično zdravje.

Produktivnost.

Ko določite, katere naloge so najpomembnejše in se najprej osredotočite nanje, ne izgublajte časa z manj nujnimi nalogami. Pomeni, da dosežete več in ostanete na pravi poti. Poskusite lahko s tako imenovano Eisenhowerjevo matriko, kjer vaše naloge razdelite v kategorije pomembno/nujno in pomembne naloge opravite najprej, saj so to tiste, ki vam bodo prinesle največ napredka in zadovoljstva.

Odnosi.

Morda boste uživali v boljših odnosih, saj dobra organiziranost prinaša več časa za stik s prijatelji in bolje izpolnili stvari, ki ste jih obljubili drugim. Vse to lahko prispeva k močnejšim in bolj trdnim odnosom.

5 Kako stvari ne vzeti osebno in kako postaviti meje

Moje delo računalničarja na šoli je zelo pestro ter raznoliko, saj obsega veliko načrtovanj glede investicij, sodelovanj z vodstvom šole, učitelji in drugimi delavci šole. Glede na to, da je IKT v veliki meri prisotna v šoli in je dnevno v uporabi skoraj pri vseh urah oz. drugih oblikah izobraževanja, smo računalničarji ključni pri zagotavljanju nemotenega delovanja storitev. Posledično smo prvi na "udaru", če storitve ne delujejo. V takšnih trenutkih

je s strani sodelavcev veliko različnih pripomb, komentarjev... Razumljivo, da želijo le, da stvari delujejo. Glede na to, da se to dogaja praktično na vsakodnevni ravni, je zato še bolj pomembno, da stvari ne jemljemo preveč na osebni ravni, saj največkrat niso usmerjene osebno proti nam, ampak samo k določenemu dejanju oziroma cilju. Ena izmed bistvenih stvari je, da razumemo, da v večini primerov stvari niso neposredno usmerjene k vam osebno. Primer: sodelavec, s katerim sodelujete na projektu, vas pokliče, da vam poda nekaj pripomb glede same izvedbe in priprave določene naloge, ki je bila izvedena. Veliko ljudi se odzove v smislu, da so slabi, nesposobni, sprožijo v podzvesti samoprezir in vzamejo povratno informacijo osebno. Sodelavec v tem primeru ni podal pripomb vam osebno, ampak na določeno dejanje. Torej nalogo, ki ste jo morali opraviti. Torej je potrebno ločit DEJANJE-VI.

Po raziskavah in poročilih psihoterapevtov naj bi se ogromno ljudi spopadalo ravno s to težavo, ki jo lahko odpravimo z razumevanjem določene situacije ter razčlenbo vzroka.

Veliko ljudi, ki imajo takšen vzorec, so tudi na splošno zelo zaskrbljeni v vsakodnevni situacijah. Takoj začnejo razmišljati, kaj so naredili narobe in zakaj jih nekdo kritizira ali obsoja. Ni se vam potrebno takoj prilagoditi in to je odličen način, da se znebite te navade tako, da vadite odlašanje s prilagajanjem. Na stvari je potrebno pogledati tudi iz druge perspektive in pomisliti kako bi nekdo drug odreagiralo v enaki situaciji. Ni pa vedno vse v naši glavi in lahko se še tako trudimo stvari ne vzeti osebno, se to zgodi. Predvsem zaradi ljudi, s katerimi smo obkroženi in nagnjenosti k temu. Pri nekaterih je potrebno odločno postaviti meje in reči NE. Postavitev meja pri drugih ljudeh, predvsem v službi, je pomembno predvsem zaradi ljubezni do sebe. To vam omogoča, da boste produktivni in srečni na delovnem mestu in boste učinkovito ločevali svoje poklicno in zasebno življenje. Potrebno je razmisliti in postaviti svoje prioritete, hkrati pa lastne prioritete čim bolj uskladiti s prioritetami vašega nadrejenega. Zelo pomembno je razviti močne komunikacijske veščine, da boste lahko drugim izrazili svoje misli in postavili jasne meje. Komunikacija lahko pogosto reši težave in vam ustvari boljše delovno okolje s sodelavci in nadrejenimi. Vprašajte za nasvet druge, ki so imeli že podobne težave. Ko boste imeli jasno sliko glede vaših delovnih nalog in prioritet, poskusite postaviti meje pri sebi in pri drugih. Predvsem pa je pomembno, da ste na koncu do drugih spoštljivi.

Zaključek

Ravnovesje med službo in zasebnim življenjem ni pomembno samo zaradi vašega počutja, ampak tudi vašega doživetja okolice in kako okolica doživlja vas. Seveda ni nekega splošnega recepta in tudi če upoštevamo vse zgoraj napisano, ni zagotovila, da bomo mirno krmarili skozi življenje. Ne moremo spremeniti načina obnašanja drugih do nas, lahko pa razmislimo kako bi spremenili naš pogled na različne situacije. Ločiti je potrebno obnašanje od osebe, saj bomo s tem več pripisali samemu obnašanju, kot pa osebi. In še enkrat. Dobri odnosi so ključ do zdravja in sreče.

Literatura

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/activepeoplehealthnation/why-should-people-be-active.html> (uporabljeno, 2. 3. 2024)

<https://www.rctcbc.gov.uk/EN/Resident/SportsandLeisure/SportRCT/GetActive/Pages/WhyisanActiveLifestyleimportant.aspx> (uporabljeno, 2. 3. 2024)

<https://selectthehealth.org/blog/2021/01/5-surprising-benefits-of-being-organized> (uporabljeno, 24. 2. 2024)

<https://www.usemotion.com/blog/benefits-of-being-organized> (uporabljeno, 27. 2. 2024)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (uporabljeno, 10. 2. 2024)

<https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships> (uporabljeno, 1. 2. 2024)

<https://www.forbes.com/sites/adriangostick/2023/08/15/harvard-research-reveals-the-1-key-to-living-longer-and-happier/?sh=49fb21a4cf71> (uporabljeno, 31. 1. 2024)

<https://www.verywellmind.com/how-to-not-take-things-personally-6541892> (uporabljeno, 1. 2 .2024)
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/boundaries-at-work> (uporabljeno, 1. 2 .2024)

PROMOCIJA ZDRAVJA V LUČI SODELOVANJA Z LOKALNIM OKOLJEM

Povzetek: V šolskem prostoru se pedagoški in ostali delavci šole soočajo s številnimi izzivi, kako uspešno opravljati svoje delo, hkrati pa poskrbeti za svoje psihofizično zdravje. Vedno več je okoliščin, kjer otroci, predvsem pa otroci s posebnimi potrebami, potrebujejo posebno pozornost in pomoč. Delavci šole se zato večkrat znajdejo in soočajo s frustrirajočimi okoliščinami. Ker je tempo življenja zelo hiter, je pomembno, da imajo delavci podporo kolegov ali nadrejenih pri iskanju konstruktivnih rešitev za svoje izzive. Razvijanje strategij obvladovanja stresa in vzpostavljanje zdravih meja med delom ter zasebnim življenjem, lahko pomaga pri ohranjanju ravnotežja in izboljšanju počutja na delovnem mestu. V prispevku je predstavljen program, katerega kot koordinatorica Zdrave šole, pripravim vsako leto. Program vključuje različne dejavnosti za boljše počutje zaposlenih na delovnem mestu in ustvarjanja bolj zdravega delovnega okolja. K sodelovanju so vključeni tudi starši, ki ob tem vzpostavljajo kakovostnejši odnos z delavci šole.

Ključne besede: zdravje, psihofizično zdravje, promocija zdravja, program, delavci šole, šola.

HEALTH PROMOTION IN THE LIGHT OF COOPERATION WITH THE LOCAL ENVIRONMENT

Abstract: In the school environment, educators and other school staff face many challenges in performing their work successfully while taking care of their own psycho-physical health. There are an increasing number of circumstances where children, and especially children with special needs, need special attention and support. School staff, therefore, often find themselves in frustrating circumstances. Because the pace of life is so fast, it is important that workers have the support of colleagues or supervisors to find constructive solutions to their challenges. Developing stress management strategies and establishing healthy work-life boundaries can help maintain balance and improve well-being at work. This article presents the programme that I organise each year as the Healthy Schools Coordinator. The programme includes a variety of activities to help employees feel better at work and create a healthier work environment. Parents are also invited to participate, building a better relationship with the school staff.

Keywords: health, psychophysical health, health promotion, programme, school staff, school.

Uvod

Zdravje je, po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (SZO, 1946), celovito stanje dobrega telesnega, duševnega in družbenega blagostanja posameznika. To vključuje tudi fizično stanje brez bolezni ali poškodb, dobro mentalno zdravje ter socialno vključenost in zadovoljstvo. Da zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč tudi pozitivno stanje, ki omogoča posamezniku, da v polni meri sodeluje v svojem življenju, je posebej opredeljeno v Smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015). Te smernice vključujejo še zmožnost spopadanja s stresom, vzdrževanja kakovostnih odnosov, doseganja osebnih ciljev ter sodelovanja v skupnosti.

Zdravje je dinamičen proces, ki se lahko spreminja glede na življenjske okoliščine, način življenja, genetske dejavnike in druge vplive. Skrb za svoje zdravje zajema preventivne ukrepe, redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano, duševno dobrobit in druge dejavnike, ki podpirajo holističen pristop k blaginji posameznika. Zdravje je torej ključno za polno in izpolnjeno življenje. Povezano je z ekološkimi, socialnimi in ekonomskimi dejavniki v skupnosti ter globalnem okolju (Eržen idr., 2010). Vključuje pa tudi odgovorno ravnanje do okolja, spodbujanje enakosti in socialne pravičnosti ter dostop do osnovnih potreb, kot so izobraževanje, hrana, čista voda in zdravstvena oskrba. Holističen pristop k zdravju se tako osredotoča na ravnovesje med posameznikom, skupnostjo in okoljem, kar prispeva k trajnostnemu in celostnemu dožemanju zdravja (Hajdinjak in Meglič, 2012).

Vsak posameznik in poklic, nosi raznolika bremena, ki so odvisna od narave dela in specifičnosti okolja. Učiteljev poklic, pa je ob svoji izjemni pomembnosti, pogosto preobremenjen. Poleg poučevanja učencev, se učitelji soočamo s številnimi izzivi, ki lahko vplivajo

na njihovo dobro počutje in učinkovitost. Vedno več je tudi okoliščin, kjer otroci, predvsem pa otroci s posebnimi potrebami, potrebujejo posebno pozornost in pomoč. Večkrat lahko naletimo tudi na ovire. Zaposleni se tako znajdemo in soočamo s stresnimi trenutki, zato je pomembno razvijati strategije obvladovanja stresa in vzpostavljanje zdravih meja med delom ter zasebnim življenjem. Le to lahko pomaga pri ohranjanju ravnotežja in izboljšanje počutja na delovnem mestu.

Promocija zdravja v šolah, tako vključuje ukrepe za izboljšanje fizičnega, čustvenega in socialnega blagostanja zaposlenih. Šola spodbuja različne programe ali delavnice, spodbuja telesne aktivnosti, zagotavlja zdravo prehrano ter podpira psihično zdravje svojih zaposlenih. Poleg tega je v Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) opredeljeno, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in spremljati način izvajanja. To pa pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe z namenom ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja delavcev.

Tudi zaposleni sami, lahko prav tako veliko prispevamo k svojemu zdravju. Na šolah poznamo nekatere korake, ki vključujejo: Telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano, odpravljanje stresa, redni zdravniški pregledi, dobro izkoriščen prosti čas, izobraževanje o zdravju, ...

Skrb za zdravje na delovnem mestu je vzajemno delo ali celo napor med šolo in zaposlenimi, kjer vsaka stran prispeva k ustvarjanju zdravega delovnega okolja.

Izobraževanja

Zaposleni se lahko izobražujejo o zdravju na različnih mestih. Nekatere možnosti vključujejo:

- izobraževanje na šoli,
- spletne Platforme,
- zdravstvene delavnice in dogodki,
- sodelovanje z zdravstvenimi storitvami.

Če izhajamo iz raziskav (Warner idr., 1988; Ho, 1997; Pelletier idr., 1997; Sorensen idr., 1998), so potencialne koristi promocije zdravja na delovnem mestu številne:

1. Izboljša se zadovoljstvo z delom, izboljša se vzdušje, poveča lojalnost, poveča povezanost zaposlenih, izboljša medsebojne odnose pri delu.
2. Boljša je samopodoba, večja energičnost, ustvarjalnost, produktivnost zaposlenih.
3. Izboljša se ugled delovne organizacije, manjša fluktuacija, lažje pridobivanje novih kadrov.
4. Izboljša se zdravje zaposlenih, zmanjšan absentizem, zamujanje, poškodbe pri in ob delu, manjša poraba zdravstvenih storitev, zmanjšani stroški zdravljenja in nadomeščanja zaposlenih.

Prav zaradi vsega naštetega, kot koordinatorica Zdrave šole na naši šoli, vsako leto s timom za Zdravo šolo, pripravimo program, ki je v pomoč zaposlenim na šoli za njihovo psihično, telesno in mentalno zdravje.

Letošnje šolsko leto smo v sodelovanju z Zdravstvenim domom Lendava, Srednjo zdravstveno šolo Rakičan in zunanji sodelavci, pripravili program za zdravje, ki je bil namenjen vsem zaposlenim na šoli, učencem, staršem in starim staršem, ki se k tem aktivnostim z veseljem tudi pridružijo. S tem na neformalen način, spoznavajo in vzpostavljajo kakovostnejši medoseben odnos z delavci šole.

Dogodek je potekal na šoli, v njeni okolici in bližnjem kraju. Z dogodkom, smo želeli ustvariti zdravo in spodbudno okolje za vse, zato je bil program aktivnosti raznolik in je tako koristil fizičnemu, duševnemu in socialnemu zdravju. Strokovnjaki so na posameznem področju zdravja podajali koristne informacije vsem prisotnim. Skupaj smo gradili trajno zdravje ter spodbujali dobro počutje v naši skupnosti. Program je bil raznolik in zanimiv in vsakdo je našel nekaj zase. Na voljo so bile štiri različne dejavnosti:

1. Predavanje o preprečevanju raka na dojki in modih – Izvedeli smo več o pomenu zdravega življenjskega sloga in kako ga lahko še izboljšamo v našem šolskem okolju. Predavanje je bilo namenjeno vsem prisotnim in je obravnavalo tudi pomembno temo preprečevanja raka na dojkah in modih. Na predavanju je bil prisoten tudi model lutke, kjer je vsak prisoten

imel priložnost poskusiti zatipati morebitne spremembe v telesu – bulice.

2. Test hitre hoje: Preizkusili smo se lahko v testu hoje, ki je pokazal, kako dobro skrbimo za svojo telesno kondicijo. Vsakemu prisotnemu so izmerili krvni tlak, saturacijo v krvi, mišično zmogljivost z dinamometrom ter imeli možnost ogleda prikaza raka na debelem črevesu.

3. Zvočna terapija – gongi: Sprostili smo se ob zvokih in vibracijah, ki so pomagali zmanjšati stres ter izboljšali duševno ter telesno počutje

4. Pohod: Skupina udeležencev je prehodila več kot 7 kilometrov do bližnjega kraja in nazaj, kjer so uživali v svežem zraku in naravi.

Zaključek

Dejavnosti, ki so bile izpeljane na naši šoli, so se izkazale kot zelo dobre, spodbudne in pozitivne. Glede na rezultat evalvacije je priporočljivo, da se podobne ali celo iste dejavnosti izvajajo tudi v prihodnje. Težave ali omejitve tako prostorske, finančne kot organizacijske, ni mogoče izrecno izpostaviti, saj smo vsakemu prisotnemu na dejavnosti omogočili veliko mero sproščenosti, zadovoljstva, dobrega in zdravega počutja. Glede na to, da so bili na posameznih dejavnostih prisotni strokovnjaki na svojem področju, so se vse vadbe oz. dejavnosti izvajale pod strokovnim nadzorom. Tako smo se izognili poškodbam, stresu ali slabemu počutju. Tim za Zdravo šolo je mnenja, da se bodo podobne dejavnosti v okviru promocije zdravja na delovnem mestu izvajale tudi v prihodnje.

Literatura

Eržen, I., Gajšek, P., Hlastan-Ribič, C., Kukec, A., Poljšak, B. in Zaletel-Kragelj, L. (2010). Zdravje in okolje: izbrana poglavja.

Hajdinjak, G. in Meglič, R., (2012). Sodobna zdravstvena nega. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Pelletier, J., Moisan, J., Roussel, R., Gilbert, M. (1997). Heart health promotion: a community development experiment in a rural area of Quibec, Canada. *Health Promotion International*, 12(4), 291–8.

Promocija zdravja na delovnem mestu (gov.si). Pridobljeno 10.3.2/24, <https://www.gov.si/teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>.

Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015). Ministrstvo za zdravje.

Sorensen, G., Stoddard, A., Hunt, M. K., Hebert, J. R., Ockene, J. K., Avrunin, J. S. idr. (1998). The effects of a health promotion – health protection intervention on behavioral change: the WellWorks study. *American Journal of Public Health*, 88(11), 1685–90.

SZO (1946), Ustanovna listina Svetovne zdravstvene organizacije.

Warner, K. E., Wickizer T. M., Wolfe, R. A., Schildroth, J. E, Samuelson, M. H. (1988). Economic implications of workplace health promotion programs: a review of the literature. *Journal of Occupational Medicine*, 30(2), 106–12.

Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). Uradni list RS, št. 43/11.

»KORAK NAPREJ« - FIZIČNA DEJAVNOST IN ZDRAVJE STROKOVNIH DELAVCEV V ŠOLI

Povzetek: Premalo se zavedamo pomena fizične dejavnosti za svoje zdravje. Pogosto se prepričamo, da poklic učitelja pravzaprav ni pretežno sedeč, saj se v šoli sprehajamo, tudi po razredu se gibljemo, le redko sedimo, a število tistih, ki imajo težave s hrbtenico in vratnim predelom hrbtenice, ni majhno. Za naše psihično zdravje je zelo pomembno, da smo na delovnem mestu zadovoljni in da znamo uspešno premagovati stres, saj stalna psihična obremenjenost lahko vodi v izgorelost na delovnem mestu, ta pa v dolgotrajno odsotnost z dela. Tudi v našem kolektivu sta psihična preobremenitev in posledično nezadovoljstvo vidna. Redna fizična dejavnost odpravlja tudi omenjene težave, ki se žal pojavljajo tudi med učenci - in to v osnovni šoli.

Ključne besede: fizična dejavnost in zdravje, težave s hrbtenico, psihično zdravje.

»A STEP FORWARD« - PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH OF PROFESSIONALS AT SCHOOL

Abstract: We are too little aware of the importance of physical activity for our health. We are often convinced that the profession of a teacher is actually not predominantly sedentary, because we walk around in school, we also move around the class, we rarely sit, but the number of those who have problems with the spine and the neck region of the spine is not small. It is very important for our mental health that we are satisfied at work and that we know how to successfully overcome stress, because constant mental stress can lead to burnout at the workplace, which in turn can lead to long-term absence from work. Even in our collective, psychological overload and the resulting dissatisfaction are visible. Regular physical activity also eliminates the aforementioned problems, which unfortunately also occur among students - in primary school.

Keywords: physical activity and health, back problems, mental health.

1 Učiteljski poklic in zdravstvene obremenitve, povezane z njim

Ljudje z delom razvijamo svoje sposobnosti, spretnosti, nabiramo si izkušnje, rastemo kot osebnost, z uspehi na delovnem mestu pa se utrdita naša samozavest in samospoštovanje. Delo naj bi nas izpopolnjevalo, saj na delovnem mestu preživimo polovico budnega časa. Na človekov odnos do dela pomembno vplivajo narava dela, osebnost posameznika in družbena klima. Če se razmerje teh dejavnikov poruši, lahko pride do nezdrave delovne aktivnosti (deloholiki) ali do zmanjšane učinkovitosti (večanje bolniške odsotnosti itd.). Delo mora biti individualno prilagojeno posamezniku in oblikovano tako, da je pestro, dinamično in ustvarjalno (Bilban, 1999).

Poklic učitelja se veliko ljudem zdi zelo preprost, saj se verjetno ne zavedajo vseh pritiskov na učiteljevo uspešnost, zahtev in ostalih izzivov, prilagoditev, vsakodnevnega stresa, ki jih ta poklic prinaša in se lahko izrazi v pozitivni in/ali negativni smeri. Pozitivni stres nam daje motivacijo, se bolje zorganiziramo in od sebe damo le najboljše, medtem ko negativni stres na nas vpliva slabo in nam lahko povzroči tudi resnejše zdravstvene težave. Učitelji imamo zdravstvene težave zaradi specifičnega delovnega časa, tempa dela, intenzivnosti, preobremenjenosti posameznih organskih sistemov, odgovornosti, ki jo prinaša naše delo, dela z ljudmi, časovnih pritiskov. Eden najbolj obremenjujočih dejavnikov za učitelje je, na eni strani delo z učenci (mlajši, razigrani, polni energije in nekoliko starejši najstniki s pogostim primanjkljajem ali neprimerno usmerjeno energijo), na drugi pa delo s preveč ambicioznimi, nezadovoljnimi starši, ki krivdo za neuspeh otroka najprej pripišejo učitelju.

2 Poklicne bolezni učiteljev

Poklicne bolezni so, kot piše Bilban (1999), definirane kot »bolezni, povzročene z daljšim, neposrednim vplivom delovnega procesa in delovnih razmer na določenem delovnem mestu ali na delu, ki sodi v neposredni okvir dejavnosti, na podlagi katere je obboleli zavarovan«. Navedene so tudi v registru poklicnih bolezni. (Bilban, 1999). Za učitelje so to:

- Hripavost in izguba glasu.
- Utrujenost, izčrpanost.
- Nespečnost povzroča razdražljivost, utrujenost in tudi nezmožnost opravljanja zadanih nalog.
- Različne alergije, glavobol, prebavne težave, bolezni in okvare hrbtenice, težave s sluhom.
- Čedalje pogostejša so psihična obolenja (vzrok za večkratno in dolgotrajno odsotnost z dela in/ali za zgodnjo upokojitve).

Na spletni strani SVIZ-a je objavljena Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev iz 5. 7. 2018, ki jo je opravil učiteljski sindikat NASUWT iz Anglije. Podatki so naslednji:

- 30 % učiteljev poroča, da so v preteklem letu uporabili zdravila kot način spopadanja s posledicami, ki jih pušča delo na njihovem duševnem in telesnem zdravju;
- 78 % vprašanih poroča, da so bili v zadnjem letu pod višjo stopnjo stresa, povezanega z delom;
- 65 % učiteljic in učiteljev meni, da je njihovo delo negativno vplivalo na njihovo duševno počutje;
- 54 % vprašanih ocenjuje, da se je zaradi zahtev na delovnem mestu poslabšalo tudi njihovo fizično zdravje;
- 77 % jih je doživelo tesnobo;
- 85 % jih je imelo težave s spanjem.

3 Resničnost našega kolektiva?

Smo manjši kolektiv s približno 350 učenci. V sedanjem kolektivu sem zaposlena peto šolsko leto, v svoji karierni poti sem zamenjala nekaj kolektivov in že kmalu po zaposlitvi, sem opazila nekaj bistvenih razlik s prejšnjimi kolektivi. Kolektiv sam me je že na začetku presenetil s svojo povezanostjo, odprto komunikacijo, vodstvo intenzivno dela na opolnomočenju strokovnih delavcev (izobraževanja in seminarji, spoznavanje novih načinov in pristopov za dvig samozavesti, zmanjševanje stresa, uporabe različnih tehnik sproščanja, medsebojno sporazumevanje). V prejšnjih kolektivih je bila zbornica prostor, namenjen sestankom ali pa posameznikovemu delu (popolna tišina, nezainteresiranost za druge, izoliranost posameznika). Tukaj je zbornica prostor, namenjen druženju, pogovoru o težavah, ki so povezane s službo (problematika v razredu, disciplina ...) in celo pogovoru z osebno problematiko (npr. posameznikovo zdravje). Tako sem prek pogovora z različnimi kolegicami ugotovila, da ima večina težave s hrbtenico, polovica se jih pritožuje zaradi nespečnosti in glavobolov, na delovno mesto prihajajo utrujeni in nezadovoljni. Sodelavke iščejo zdravniško pomoč, tudi pomoč psihiatra ali psihoterapevta, zaradi omenjenih težav so tudi večkrat bolniško odsotne, posledično je tudi veliko prilagoditev (pouk samo v prvem delu dneva, nezmožnost spremljati učence na dnevih dejavnosti). Pojavljajo se tudi težave zaradi hripavosti, izgube glasu, dolgotrajne težave s sinusi in dihal. Vse naštetu posledično vodi v dolgotrajne odsotnosti. Ker je hkrati lahko odsotnih osem do deset učiteljev, njihov pouk pa se razdeli, smo posledično ti še bolj obremenjeni in se začnejo pojavljati težave tudi pri nas. Naslednja razlika je bilo to, da so v kolektivu samoiniciativno ustanovili skupino z namenom tedenskih srečanj, kjer bi poskrbeli za uro ali dve telesne dejavnosti in druženja, saj oboje znanstveno dokazano omili večino omenjenih zdravstvenih težav. Izvedela sem, da je pobuda za nastanek skupine prišla s strani sodelavke. Ta je najprej povprašala, kdaj bi bil primeren čas za večino, nato pa so se v zbornici začela vrstiti vabila na različne dejavnosti. Kadar vreme dopušča fizično dejavnost zunaj, se skupina odpravi na enega bližnjih hribov. Udeleženske pravijo, da so vzponi ravno dovolj naporni, da nimajo moči razmišljati o težavah, saj morajo energijo vlagati v to, da pridejo na cilj. Pravijo tudi, da opažajo, da se vračajo sicer fizično utrujene, a psihično razbremenjene, saj poleg fizične dejavnosti pomaga tudi pogovor o nastalih problemih. Kadar je vreme slabo, v šolski telovadnici igrajo odbojko, izvajajo aerobno vadbo ali lažjo funkcionalno vadbo.

4 Evalvacija

V večini poklicev je običajno, da se neugodne delovne razmere bodisi izboljša bodisi posameznik zamenja službo zaradi boljših delovnih pogojev. V našem poklicu prehod z ene

na drugo šolo realno ne prinaša izboljšanih delovnih pogojev, temveč je treba spremeniti delovno okolje, ki ga najbolj poznamo, katerega slabosti najbolj občutimo - in to je tisti bistveni »korak naprej«.

4.1 Namen in cilj

Glavni namen in cilj prispevka je bil opraviti analizo, ali je v kolektivu narejen »korak naprej«. Temeljni cilji ankete so bili preveriti delovne pogoje strokovnih delavcev, njihovo zadovoljstvo z zaposlitvijo, ugotoviti fizično dejavnost in zdravje ter preveriti povezanost teh. Pripravila sem spletni vprašalnik za ugotavljanje stanja zadovoljstva strokovnih delavcev. Vabilo k sodelovanju v spletni anketi (v okolju 1ka) so dobili vsi strokovni delavci šole. Anketni vprašalnik je izpolnilo 29 strokovnih delavcev, kar je 60% vseh. V raziskavi sem uporabila anketni vprašalnik, ki je vseboval 31 vprašanj. Vprašanja so bila izbirnega tipa, od teh je bilo pri večini možnih več odgovorov. Šest je bilo vprašanj odprtega tipa.

4.2 Rezultati

Iz ankete ugotavljam naslednje:

- Kar zadeva področje delovnih pogojev, je več kot 80 % strokovnih delavcev zaposlenih za nedoločen čas. Skoraj polovico vprašanih predstavljajo razredniki (48%), ki opravijo 2 do 8 ur dela in nalog razrednika. Poleg neposredne učne obveznosti vsi opravijo do 10 ur dodatnih obveznosti na teden (nadomeščanja, sestanki, individualna pomoč učencem, interesne dejavnosti, dopolnilni/dodatni pouk ...). Kot največji povzročitelj stresa je večina navedla pritiske in grožnje staršev, upad ugleda učiteljskega poklica in avtoritete učitelja, povečevanje delovnih obveznosti brez plačila, negotovost glede vladnih ukrepov, večanje pogojevanja strokovnega izpopolnjevanja in napredovanja, konstantne spremembe in inkluzijo vseh otrok v redno OŠ.

- Anketiranci so v 41% izrazili visoko stopnjo zadovoljstva z zaposlitvijo, le 4% niso preveč zadovoljni. Najzadovoljnejši so z nadrejenimi, varnostjo zaposlitve, naravo dela, komunikacijo med sodelavci, splošnim počutjem, najmanj pa s plačilom za delo in ugodnostmi pri plači. V trenutnem stanju imajo vedno podporo in pomoč nadrejenih, večinoma tudi takšne sodelavce, službo, ki jim daje občutek koristnosti. Nezadovoljstvo pri delu jim predstavljajo skrivanje čustev, stres in premajhen vpliv na pomembne odločitve pri svojem delu. Več kot desetina anketirancev ocenjuje, da je deležna besednega nasilja, groženj in ponižujočega vedenja, 38% jih je mnenja, da njihovo delo večinoma vpliva pozitivno na njihovo zdravje, 33% pa da je vpliv negativen.

- Najpogostejše zdravstvene težave, s katerimi so se spopadali v preteklem letu, so naslednje: utrujenost, nespečnost/motnje spanja, bolečine/napetost v mišicah ramen, vratu in zgornjih okončin, v hrbtu ali križu, glavoboli, migrene, težave s spominom, bolečine v trebuhu, nervoznost, bolečine spodnjih okončin, težave z dihanjem, razbijanje srca, kožna obolenja, tesnoba, prebavne motnje, težave s sluhom, depresivno razpoloženje, bolezni srca in ožilja, panični napadi.

- Sodelujoči v raziskavi se zavedajo, da pri delu doživljajo stres, občutke tesnobe in anksioznosti, da včasih zato zbolijo, so depresivni in kar 12% jih priznava, da zaradi dela posegajo po zdravilih za pomiritev. Le 12% anketiranih dojema svoje delo kot izjemno stresno, medtem ko je 56% anketirancev prepričanih, da je to posledica samega dogajanja v šoli. Posledično 67% anketiranih občasno razmišlja o zapustitvi poklica in celo 38% o takojšnjem prenehanju poučevanja.

- Kot dejavnosti, namenjene izboljšanju zdravja, navajajo na prvem mestu druženja (predvsem izven zavoda – končne konference, skupinska večerja v decembru, izleti), nato športne dogodke (redne dejavnosti, pohodi, telovadba v šolski telovadnici), pogovore (bežni klepeti ob srečanju na hodnikih, zbornici, tarnanje sodelavcem med odmori, »šefica« časti kavo), praznovanja rojstnih dni na šoli, podporo vodstva, sodelavcev, humor, timbilinge, delavnice, seminarje, izobraževanja.

Zaključek

Pričujoča analiza je pokazala, da je bil narejen »korak naprej«. Narejene so bile spremembe, v znanem delovnem okolju in tudi s fizično dejavnostjo. Posamezniki z njimi omilijo večino zdravstvenih težav, vezanih na specifičnost svojega poklica. Z anketo sem pridobila tudi povratno informacijo o težavah in izzivih, s katerimi se strokovni delavci najpogosteje srečujemo na svojem delovnem mestu. Zaključujem s citatom sodelavke: »Tiste, ki se vadbe udeležujemo redno, opazamo, da raje prihajamo v službo, da smo na delovnem mestu manj tečne kot sodelavke in kot učiteljice, torej menimo, da je naš cilj delno dosežen. Delno pravim zato, ker bi želele v našo skupino pritegniti čim več sodelavk in sodelavcev, in na tem bomo delale v prihodnosti.«

Literatura

- Bilban, M. (1999). Medicina dela. Ljubljana: ZVD – Zavod za varstvo pri delu.
- Čosić, F. (2011). Zdravje razrednih učiteljev, ki poučujejo na osnovnih šolah v Zasavju. Diplomsko naloga. Ljubljana.
- Glavni odbor SVIZ Slovenije. Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>, 3. 1. 2024.
- Petkovšek, T. (2015). Stres in izgorelost srednješolskih učiteljev v povezavi s pogoji dela. Magistrsko delo. Ljubljana.
- Šivec, K. (2012). Zdravje učiteljev notranjsko-kraške regije. Diplomsko naloga. Ljubljana.

SPodbujanje zdravega življenjskega sloga med učitelji

Povzetek: V prispevku sem želela predstaviti, kaj vpliva na učiteljevo telesno in duševno zdravje, ter kako lahko učitelji sami poskrbijo za svoje zdravje. Zdravje učiteljev je namreč ključnega pomena za kakovostnejši pouk, kar se kaže v boljših učnih rezultatih učencev, posledično je tudi manj odpadanja pouka zaradi bolniških odsotnosti. V zadnjem času pa ima tudi delodajalec oziroma šola pomembno vlogo pri promociji zdravja učiteljev. Zavedanje in dejavno ukrepanje delodajalca lahko pozitivno prispevata k promociji zdravja učiteljev ter k zmanjšanju možnosti za izgorelost in drugih zdravstvenih težav. Da bi ohranili svoje zdravje in dvignili raven energije, motivacije in zadovoljstva na delovnem mestu, je pomembno, da učitelji v prvi vrsti sami poskrbijo zase in si določijo čas za počitek, sprostitev in hobi, ki pomagajo ohraniti ravnovesje med delovnimi obveznostmi in osebnim življenjem. Skrb za zdravje in dobro počutje je ključnega pomena za vzdrževanje dolgoročne učinkovitosti in zadovoljstva pri delu ter preprečevanje izgorelosti pri učiteljih.

Ključne besede: poučevanje, stres, izgorelost, skrb za zdravje, sprostitev, dobro počutje

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG TEACHERS

Abstract: In the article, I wanted to present what influences teachers' physical and mental health and how teachers themselves can take care of their health. Teachers' health is crucial for better quality of teaching, reflected in improved student outcomes, resulting in fewer class absences due to sick leave. Recently, however, the employer or school also plays an important role in promoting teachers' health. Employer awareness and active intervention can positively contribute to promoting teachers' health and reducing the likelihood of burnout and other health problems. To maintain their health and increase levels of energy, motivation, and satisfaction in the workplace, it is important for teachers to prioritize self-care and establish healthy boundaries between work and personal life. This means allocating time for rest, relaxation, and hobbies that help maintain a balance between work obligations and personal life. Taking care of health and well-being is crucial for maintaining long-term efficiency and job satisfaction and preventing burnout among teachers.

Key words: teaching, stress, burnout, health care, relaxation, well-being

1 Uvod

Vsakdanje pedagoško delo je lahko zelo zanimivo, pestro in raznoliko, hkrati pa tudi precej zahtevno in utrujajoče. Biti učitelj ni samo poklic, ampak je način življenja. Učitelj namreč svojega delovnega dne ne zaključí, ko je konec pouka, saj določeno delo in priprave na pouk opravi tudi v popoldanskem času in ob vikendih od doma. Poleg tega učenci postajajo vedno bolj zahtevni, zato mora biti pouk bolj razgiban, ustvarjalen in zabaven, da pritegne njihovo pozornost. Vse to vpliva na dinamiko učiteljevega dela, ki mora dobro pripraviti vsako učno uro posebej, mora se znati prilagoditi, pouk diferencirati in individualizirati. Prav tako se mora učitelj ukvarjati še z obsežno birokracijo, morebitnimi pritožbami staršev ter dodatnimi zadolžitvami, da bi opravičil svoj 40-urni delovnik in število dni letnega dopusta. Učitelj je zaradi vseh teh dejavnikov nenehno pod pritiskom, kar lahko načne njegovo psihofizično zdravje. Skrb za zdravje postaja ena od osnovnih potreb sodobne družbe, saj je dobro zdravje predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo tako posameznika kot delovne organizacije [1]. Zdravje na delovnem mestu ureja Zakon o varnosti in zdravju pri delu, ki med drugim določa, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Tudi šole na različne načine spodbujajo zdravje svojih zaposlenih.

2 Zdravko Dren, promotor zdravja na naši šoli

Na podlagi Zakona o varnosti in zdravju pri delu in Smernic za promocijo zdravja na delovnem mestu, je tudi naša šola sprejela načrt promocije zdravja na delovnem mestu. Pri promociji zdravja na delovnem mestu gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je skupen interes delodajalca in zaposlenih [1]. V ta namen se je na naši šoli rodila ideja, da se šolski maskoti Šovi pridruži še skovir ZdravKo Dren, ki je moder in razmišlja, ob tem pa še hodi po stopnicah, teče v hrib, se ukvarja z različnimi športi, se sprošča in skrbi za zdravo prehrano ter z vso strastjo

raziskuje svet in ljudi okoli sebe. Z vsestranskimi aktivnostmi, ki jih organizira na šoli, je idealen promotor zdravja na delovnem mestu. Nekaj primerov takih aktivnosti na naši šoli:

- Hujšanje z ZdravKom Drenom. 52 sodelavcev se je pridružilo skupni akciji in shujšalo 325 kilogramov.

- V Tednu srčnosti nas je ZdravKo Dren v zbornici pogostil z zdravim zajtrkom.

- Vsako sredo poteka 5 minutno razgibavanje v zbornici

- Ena »runda« ročnega nogometa na dan odžene slabo voljo stran, je prepričan ZdravKo Dren.

Ročni nogomet, ki ima svoje novo mesto pred jedilnico, je namenjen predvsem druženju dijakov s sošolci in zaposlenimi.

- ZdravKo Dren nam je za možnost razvajanja svojega telesa in duha priskrbel popuste in ugodnosti v Rimskih Termah.

- ZdravKo Dren vabi tudi na različna predavanja: Predavanje avtorice knjig in člankov Darje Rojec: Parabeni in hormonski motilci.

- ZdravKo Dren je tudi letos organiziral je funkcionalno vadbo, ki je potekala od novembra do februarja v telovadnici ene izmed šol našega Šolskega centra.

3 Zakaj bi morali učitelji bolj skrbeti za svoje zdravje

Pedagoško delo zahteva določene veščine in sposobnosti, ki se jih učitelj nenehno uči in jih krepi med vsakodnevnim opravljanjem svojega dela. Učitelj prenaša znanje, gradi vrednote in vpliva na celosten razvoj vsakega svojega učenca. Način, kako učitelji vplivajo na družbo, je ključen za razumevanje njenega razvoja. Toda ta poklic zahteva tudi veliko odrekovanja in predanosti, kar lahko vpliva na učiteljevo psihofizično zdravje. Raziskave že od osemdesetih let prejšnjega stoletja kažejo, da obstaja povezava med pedagoškim delom in različnimi zdravstvenimi težavami. Najpogostejše fizične zdravstvene težave so težave z glasilkami, bolečine v križu in vratu ipd. Med težavami, ki jih učitelji doživljajo na duševni ravni pa izstopajo tesnoba, depresija, nezadovoljstvo, zmanjšana produktivnost in izgorelost [2]. Izgorelost je v zadnjem času običajen del vsakdanjega poklicnega izrazoslovja, ne samo v učiteljskem poklicu. Mnoge raziskave dokazujejo, da izgorevanje na delovnem mestu ni zgolj problem posameznika, njegovega značaja, vedenja ali produktivnosti, ampak je predvsem problem družbenega okolja, v katerem ljudje delajo. Z izgorevanjem so se ukvarjali že v prejšnjem stoletju v humanih dejavnostih, zdravstvu in izobraževanju, to je v poklicih, ki so usmerjeni k človeku. Pedagoške delavce izčrpavajo predanost, ki jo zahteva poklic, neenakomerno razporejen delavnik in potencialni konflikti z učenci, njihovimi starši, kolegi in nadrejenimi. Ker so čustveni, zdravstveni in finančni davek, ki jih terja izgorevanje na delovnem mestu previsoki, bi bilo veliko bolje vlagati v ukrepe za preprečevanje izgorevanja kot plačevati stroške, ki nastanejo, ko se izgorevanje pojavi (Maslach, P.Leiter, 2002).

4 Kako lahko sami poskrbimo za svoje zdravje

Šolsko leto lahko primerjamo z maratonom, med katerim moraš paziti na ustrezen tempo, uravnoteženost časa, ustrezeno razporeditev moči in zadostno dovajanje energije, da lahko prideš do cilja v dobrem stanju [3]. Zdravo prehranjevanje, gibanje in kakovosten spanec so trije pglavitni ukrepi, ki nam pomagajo, da se lažje soočamo z vsakodnevnim stresom, ki ga doživljamo učitelji pri svojem delu. V nadaljevanju bom predstavila nekaj idej, ukrepov in aktivnosti za sprostitev, zmanjšanje utrujenosti, dvig energije, motivacije in učinkovito soočanje s stresom. Vse to krepi naš imunski sistem, zmanjšuje stres, izboljša naše počutje na delovnem mestu in posledično lahko pomaga tudi pri preprečevanju izgorevanja na delovnem mestu.

Hobi/konjiček

Zelo dober način za sprostitev po napornem delovnem dnevu je, da si izberemo prijetno popoldansko dejavnost, ki prinaša drugačne izzive kot naše delo. To dejavnost skušamo

izvajati vsaj enkrat na teden (Kako sami poskrbimo za zdravje, 2002).

Menjava okolja

Včasih se nam zdi, da se ne moremo popolnoma odklopiti od službe in vseh obveznosti, ki jih še moramo opraviti do določenega roka. V tem primeru nam lahko pomaga, če vsaj za kratek čas zamenjamo okolje, se odpravimo na krajši izlet nekam, kjer še nismo bili ali pa nekam, kjer se po navadi zelo sprostimo. Če smo v stiski s časom, lahko zamenjamo okolje tudi s pomočjo vizualizacije (Kako sami poskrbimo za zdravje, 2002).

Joga položaji

Pri sproščanju telesa in duha zelo pomagajo tudi različni joga položaji. Eden izmed takih položajev je posnemanje trupla. Pri tem položaju se uležemo na hrbet, s stopali razmaknjenimi približno 45cm narazen in rahlo obrnjenimi navzgor. Navzgor obrnjene dlani položimo približno petnajst cm od bokov. Zapremo oči in globoko dihamo. Ko se popolnoma umirimo in sprostimo vse mišice, smo pripravljeni na nove dnevne izzive z več energije (Kako sami poskrbimo za zdravje, 2002).

Beljakovine za zajtrk

Splošno znano je, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Mnogi nutricionisti svetujejo, da zajtrku dodamo beljakovine, saj beljakovine potrebujejo več časa za prebavo in nam zato pomagajo ohraniti občutek sitosti. Uživanje beljakovin zjutraj pomaga tudi spodbujati proizvodnjo dopamina, nevrottransmitterja, ki izboljša razpoloženje, uravnava budnost in povečuje motivacijo (Kako sami poskrbimo za zdravje, 2002).

Spanje je pomemben fiziološki proces za odraslega in otroka. Pomanjkanje spanja pomembno vpliva na čustveno in telesno zdravje. Za dober spanec je pomembno troje: trajanje, kontinuiteta in globina spanja. Dobro spanje je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega življenja, saj prinaša nešteto koristi za naše zdravje: izboljšuje našo odpornost in imunske odzive, okrepi vrsto možganskih funkcij, vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir, izboljša našo telesno pripravljenost, dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje ter izboljša presnovo telesa.

Dnevni počitek

Več študij je pokazalo, da krajši dremeži, ki trajajo do 20 minut, izboljšujejo razpoloženje, zmanjšujejo občutek utrujenosti in spodbudijo ustvarjalnost [5]. Legenda o izumitelju Thomasu Edisonu pravi, da je imel navado na kratko zadremati med svojim delom, da bi spodbudil svojo ustvarjalnost. Pravijo, da je izumitelj zadremal, medtem ko je v vsaki roki držal žogico, saj je predvideval, da bodo krogle, ko bo zaspal, padle na tla in ga prebudile. Poleg tega je imel navado zadremati v kateremkoli prostoru v hiši: to je počel nenehno, tako zelo, da je vzmetnice nameščal celo na nepredstavljiva mesta. Tudi Albert Einstein in Salvador Dali sta bila zagovornika uporabe kratkih faz spanja za spodbujanje svojih ustvarjalnih sposobnosti. Raziskovalko Delphine Oudiette in njeno sodelavko Célio Lacaux je navdihnila ta zgodba, zato sta želeli raziskati to posebno fazo spanja. Znanstvenici sta želeli ugotoviti, ali je ta faza res vplivala na delovno učinkovitost in ustvarjalnost. Da bi to naredili, sta raziskovalki na podlagi testiranja 103 prostovoljcev dokazali, da je po tovrstnem hitrem dremežu res lažje najti rešitev matematičnega problema. Ti kreativni dremeži so lahko enostaven in dostopen način za spodbujanje naše ustvarjalnosti v vsakdanjem življenju. Poleg spodbujanja ustvarjalnosti pa imajo tudi blagodejne učinke na naše razpoloženje in utrujenost.

Odnosi s sodelavci

Dobro počutje na delovnem mestu je v veliki meri odvisno od kakovosti naših odnosov s sodelavci. Razumevajoči in sočutni sodelavci vplivajo na boljše počutje na delovnem mestu.

Vsi bi si morali vzeti čas za klepet s sodelavci in delitev svojih izkušenj. Komunikacija in timsko delo lahko okrepi odnose s sodelavci in izboljšata kakovost dela.

Nadaljnje izobraževanje

Poučevanje je lahko zahtevno. Pomembno je, da smo obveščeni o najnovejših metodah poučevanja in razvoju na svojem področju. Nadaljnje izobraževanje nam lahko pomaga, da se počutimo bolj kompetentne in samozavestne pri poučevanju. To lahko pomaga zmanjšati stres in izboljšati naše počutje na delovnem mestu.

Zaključek

Učitelji se soočajo z različnimi izzivi, ki lahko vplivajo na njihovo telesno in duševno zdravje. Neenakomerno razporejen delovnik, nezdravo prehranjevanje, pritiski glede uspešnosti in izpostavljenost stresnim učnim okoljem pogosto negativno vplivajo na zdravje učiteljev, pri čemer se vse bolj pojavlja izgorelost. Zdravje učiteljev ne vpliva le na njihovo kakovost življenja, temveč tudi na njihovo sposobnost učinkovitega poučevanja, kar se kaže v boljših rezultatih učencev, posledično je tudi manj odpadanja pouka zaradi bolniških odsotnosti ter manj obremenjevanja ostalih učiteljev z nadomeščanji. Šola ima pomembno vlogo pri promociji zdravja učiteljev. Zavedanje in dejavno ukrepanje delodajalca lahko pomembno prispevata k promociji zdravja učiteljev ter k zmanjšanju možnosti za izgorelost in drugih zdravstvenih težav. Veliko pa lahko za svoje zdravje naredimo tudi učitelji sami. Skrb za zdravje je namreč ključnega pomena za zmanjšanje stresa, krepitev dolgoročne učinkovitosti in zadovoljstva pri delu ter preprečevanje najbolj pogostih zdravstvenih težav, s katerimi se soočajo pedagoški delavci.

Literatura

Smernice za promocijo zdravja, Ministrstvo za Zdravje, Ljubljana, 2015 <https://www.gov.si teme/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/>
<https://cuidatusaludcondiane.com/de-que-se-enferman-los-maestros/>
<https://enseignants.se-uns.org/Prendre-soin-de-sa-sante-tout-au-long-de-l-annee>
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/moc-spanja/>
https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/le-billet-vert/pour-travailler-mieux-il-faut-faire-des-paus-es_5321353.html
<https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/sommeil-et-creativite/>
Maslach, C., Leiter M.P. (2002), Resnica o izgorevanju na delovnem mestu, Ljubljana: Educy
Kako sami poskrbimo za svoje zdravje, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2000
Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11-ZVZD-1)

GOVORILNE URE – TUDI PREVENTIVNI MEHANIZEM

Povzetek: Dobro sodelovanje med šolo in domom – med učitelji in starši – sodi med pomembne kazalce kakovostnega vzgojno-izobraževalnega dela. Odnos med učitelji in starši naj bi bil partnerski. To pomeni, da si oba partnerja enakopravno delita informacije, cilje in obveznosti, vezane na vzgojno-izobraževalno delo, da imajo oboji aktivno vlogo pri vzpodbujanju otrokovega razvoja, da so oboji odgovorni za otrokov učno-vzgojni uspeh in imajo določene pravice ter tudi dolžnosti. Partnerstvo in obojestransko sodelovanje med domom ter šolo je pomembno zaradi izboljšanja skupne naloge, to je socializacije otrok. Vse to lahko uresničujejo tudi s pomočjo učinkovite komunikacije na govorilnih urah. Komunikacija je ena najstarejših in najpomembnejših veščin človeka. Tako kot smo si ljudje različni, so posledično različni tudi naši interesi, znanja, stališča, tako se razlikujemo tudi v obvladovanju veščin komunikacije. Da bi komunikacija bila uspešna, je pomembno upoštevati pravila, ki usmerjajo, kako naj bi potekal proces komunikacije.

Ključne besede: govorilne ure, komunikacija, sodelovanje med učitelji in starši

PARENT-TEACHER MEETINGS – ALSO A PREVENTIVE MECHANISM

Abstract: Good cooperation between school and home – between teachers and parents – belongs among important indicators of quality educational work. The relationship between teachers and parents is supposed to be a partnership. This means that partners equally share information, goals and obligations in connection to educational work, they both have an active role in encouraging the child's development, both are responsible for the child's educational success and both have certain rights and also duties. The partnership and bilateral cooperation between home and school is important for the improvement of the common task, which is children's socialization. All this can be realized with the help of efficient communication during parent-teacher meetings. Communication is one of the oldest and the most important human skills. As people we are different, thus we have different interests, bits of knowledge, opinions and we also differ in mastering the skills of communication. For successful communication, it is important to comply with the rules which serve as guidance for the communication process.

Keywords: parent-teacher meetings, communication, cooperation between teachers and parents

1 Sodelovanje med šolo in starši v slovenskem prostoru

Tema o sodelovanju med šolo in starši je prisotna skozi vso zgodovino šolstva. Prvi priročnik Nekaj besedij o skupnem delovanju domače hiše in šole je za starše napisal Kosi leta 1889, učitelje pa je s priročnikom Blaže in Nežica v nedeljski šoli podučil Slomšek leta 1842. Šola in dom sta dve družbeni instituciji, ki se z vzgojno-izobraževalnim delom otrok in mladine ukvarjata najbolj kompleksno. To je osnovni razlog njunega medsebojnega sodelovanja, ki temelji na skupni skrbi za celovit, kakovosten razvoj in napredek otroka ter mladostnika, zapišeta Intiharjeva in Kepčeva (2002).

Slovenska šolska zakonodaja je opredeljena na osnovi splošnega teoretičnega okvira in pravne podlage, ki ju predstavlja Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju (1995). Splošni teoretični okvir izhaja iz pojma pravne države in temelji na človekovih pravicah, ki jih utemeljujeta Deklaracija o človekovih pravicah in Konvencija o otrokovih pravicah, pravno podlago ciljem javnega sistema izobraževanja pa dajejo mednarodni pravni dokumenti in Ustava Republike Slovenije (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 1995). Bela knjiga poleg splošnih podlag šolske zakonodaje predstavlja tudi načela, na osnovi katerih poteka spreminjanje našega šolskega sistema. Med osnovnimi načeli posebej poudarja tudi sodelovanje učenk in učencev, učiteljic in učiteljev ter staršev, med katerimi morajo biti vključene solidarnost in tolerantnost, spoštovanje individualnosti in neomejevanje svobode. Že med osnovnimi načeli je opredeljena pravica staršev, da se dejavno vključijo v delo šole, da so jim dostopne informacije o njenem delovanju in o šolanju njihovih otrok, obenem pa jim ne daje pravice posegati v njeno strokovnost.

Zakon o osnovni šoli določa, da mora šola že z letnim delovnim načrtom določiti oblike sodelovanja s starši, s publikacijo pa predstaviti staršem in učencem pravice in dolžnosti

učencev ter program in organizacijo dela osnovne šole. Šola mora staršem omogočiti vpogled v delo in življenje šole. Dostopne jim morajo biti informacije o delovanju šole in o poteku šolanja njihovih otrok, zato šole organizirajo različne dogodke, kot so: predavanja za starše, skupni roditeljski sestanki, skupni družabni dogodki, svet staršev, svet zavoda, pisna sporočila v šolski publikaciji, spletna stran šole.

1.1 Partnerstvo med učitelji in starši

»Otroci so del družinskega in del šolskega sistema. Ko pridejo v šolo, prinašajo s seboj tudi svojo družino, in ko odhajajo domov, odnašajo s seboj šolo, probleme in radosti šolskega življenja.« (Ličen, 2003, str. 63)

Sodelovanje med učitelji (šolo) in starši (domom) je v vzgojno-izobraževalnem procesu nujno. Starši oziroma družina so primarni vzgojni dejavniki, šola pa je sekundarni vzgojni dejavnik. Po mnenju Žerovnikove (1998) starši kot soustvarjalci primarne vzgojne institucije družine ostanejo primarni vzgojitelji svojih otrok tudi v času njihovega šolanja. Za ustvarjalno harmonijo med šolo in domom kot dvema življenjskima, učnima in vzgojnima prostoroma otroka, ki se med seboj izredno prepletata, se morajo truditi tako učitelji kot starši. Skladnost družinskih in institucionalnih vzgojnih prizadevanj bistveno vpliva na učinkovitost in celovitost otrokovega razvoja. Velika prednost partnerstva je prav v tem, da izredno poudarja vzajemno sodelovanje. Partnersko sodelovanje med domom in šolo daje veliko več priložnosti za individualno obravnavo otroka, ker učitelj bolje pozna družino, starši pa šolo. Poznavanje razlik med domom in šolo vodi v iskanje skupnih točk, ki oklepajo polje delovanja« (Ličen, 1999, str. 49). Vse to pa se lahko uresničuje, če se učitelj in starši pogovarjajo odprto, če šola s svojo kulturo spoštuje in spodbuja starše k sodelovanju, da postanejo enakovredni soustvarjalci življenja in dela na šoli.

Pšundrova (1998) opozarja, da če želimo biti učitelji uspešni pri svojem delu, moramo dojeti učenca in njegovo okolje kot entiteto, sistem, ki ima svoje meje, pravila, sposobnosti, probleme in specifične načine reševanja problemov. Vsak član skupine ali okolja ima specifične sposobnosti integracije v kontekstu okolja, v katerem živi in dela, in v številnih primerih bo učiteljevo delo usmerjeno v razvoj teh sposobnosti. Učitelj mora vedeti, da ni dveh identičnih učencev, ki bi živela v dveh identičnih okoljih, in ni obrazca, po katerem lahko reši vse probleme. Učinkovit je lahko le tisti učitelj, ki dela z učencem in s starši, ne pa, če ločeno obravnava primer učenca in primer staršev ter daje poudarek na celovito obravnavo učenca kot edinstvenega bitja, ki deluje v okolju, v katerem živi. Koncept partnerstva se uresničuje različno, zmeraj pa izhaja iz kulture sodelovanja med šolo in drugimi socialnimi mrežami, ki jim otrok pripada. Če učitelj sodeluje s starši, si delijo delo in odgovornost za razvoj in napredek učenca. Partnerstvo med starši in učitelji ne nastaja samo od sebe, ampak ga uresničujejo oboji – učitelji in starši (Ličen, 1999).

2 Komunikacija

Ljudje smo družabna bitja, za katere je značilno, da nenehno komuniciramo med seboj. O komunikaciji govorimo tudi takrat, ko smo tiho in nič ne sporočamo z besedami. Besede so orodje komunikacije, s katerimi rešujemo probleme, velikokrat pa jih z njimi tudi povzročamo. Komunikacija je zapleten proces, ki pa nima univerzalne teorije. Da sploh lahko govorimo o komunikaciji, morata biti prisotna dva dejavnika – sporočilo mora biti poslano in sprejeto. Gre za dvosmeren proces. S komuniciranjem človek spoznava svet, v katerem živi, druge ljudi in samega sebe (spreminja svoja stališča, navade, vrednote, vedenje ...). Ljudje se naučijo govoriti in komunicirati s svojimi bližnjimi že v prvih letih življenja. Večina ljudi misli, da se nauči sporazumevati že s tem, ko se nauči govoriti in poslušati. A temu ni tako. Uspešno sporazumevanje med ljudmi ne poteka avtomatično. Komuniciranje je lahko bolj ali manj namerno, zavestno, več ali manj prepoznavno in vplivno, spreminja se v času. V grobem lahko komunikacijo razdelimo na dve vrsti, in sicer na besedno in nebesedno. Komunikacija ima pomembno vlogo v šoli, posebno med učiteljem in starši. Učitelj in starši

morajo tako nenehno komunicirati med seboj ter v to komunikacijo vključevati tudi otroka, zaradi katerega le-ta sploh poteka.

2.1 Komunikacija med učitelji in starši

Učiteljevo komuniciranje z učenci, sodelavci in starši poteka preko številnih kanalov: verbalnega (vsebina besed in paralingvistični znaki – znaki, ki spremljajo govor (hitrost, ritem, jakost, barva glasu)), izraza obraza, očesnega stika, gestikulacije, dotikov, obleke, položaja telesa. Ljudje so na nebesedno govorico učitelja zelo pozorni. Učitelj z obvladovanjem svoje telesne govorice omogoča dobro sporazumevanje z učenci. Običajno se tega ne zaveda, vendar se to lahko nauči in govorico svojega telesa zavestno uporabi pri komunikaciji z učenci in s starši. S tem bo postal jasnejši, razumljivejši in prepričljivejši.

Učitelj komunicira s starši na dveh ravneh: na osebni ravni kot učitelj z imenom in priimkom ter na institucionalni kot predstavnik šole. Z načinom sodelovanja in s svojim odnosom do staršev predstavlja podobo šole. Starši si z mnenjem, ki ga ustvarijo o učitelju, ustvarijo tudi mnenje o šoli. Od učiteljev oz. razrednikov je zelo odvisno, ali se bodo starši v šoli počutili kot partnerji ali pa bodo šolo doživljali kot neprijetno izkušnjo (Ličen, 1999, v Intihar, Kepec, 2002). Vzpostavljanje odnosa s starši se začne s prvim obiskom staršev v šoli ali telefonskim klicem. Tako pri pisni kot pri osebni komunikaciji je potrebno, da starši dobijo občutek, da so v šoli vedno dobrodošli, da so partnerji pri izobraževanju otroka in je njihovo mnenje za šolo pomembno. Z razvojem tehnologije so se razvile in izboljšale tudi metode komuniciranja med učitelji in starši. Načinov komuniciranja je veliko. Lahko jih razdelimo v dve kategoriji: enosmerno in dvosmerno komuniciranje. Enosmerno komuniciranje izhaja iz šolskega okolja in od učitelja ter je namenjeno staršem. To komuniciranje je informativnega značaja in ni interaktivno. Pojavlja se v različnih pisnih oblikah. Enosmernost se nanaša le na verbalni vidik komuniciranja (Velkavrh v Polak, 2008).

Za razliko od enosmerne komunikacije pa dvosmerno besedno komuniciranje (govorilne ure, roditeljski sestanki) staršem omogoča vključitev v ustno in pisno komuniciranje z učiteljem ter šolo. Dvosmerna besedna komunikacija poteka na načrtovanih in nenačrtovanih srečanjih s starši, s telefonskimi klici, z dnevno pisno izmenjavo mnenj, po elektronski pošti. Obe strategiji, enosmerna in dvosmerna besedna komunikacija, sta pomembni. Dvosmerno komuniciranje je pridobilo na veljavi z razvojem elektronske pošte, učenjem na daljavo ter interaktivnih oblik tehnologije.

2.2 Komunikacija na govorilnih urah

Govorilne ure so najbolj pogosta individualna oblika sodelovanja med starši in učitelji. V središču informativnega in svetovalnega razgovora je njihov otrok. Na govorilnih urah učitelj seznani starše in se z njimi pogovori o učno-vzgojnem uspehu, o lastnostih in posebnostih učenca. Intiharjeva (2002) navaja, da poleg poglobljenih informacij starši pričakujejo tudi izmenjavo informacij in mnenj ter strokovni nasvet, kako ravnati ob učnih in vzgojnih težavah, pa tudi ob posebnostih (npr. nadarjenost, interesi ...). Zelo pomembno je, da se govorilne ure ne ustavijo zgolj na informativni ravni, saj pri takšnih govorilnih urah pogovor o učencu kot celoviti osebnosti zamre. Prav tako pa tudi učitelji pričakujejo in želijo, da jim starši dajo pomembne informacije o otroku in predstavijo njegova interesna področja, kakšno posebnost ter njegov način razmišljanja in obnašanja. Tako učitelji prek staršev spoznajo učence z drugega zornega kota, kot jih sami poznajo. Valentinčič (1981) pravi, da v medsebojnem pogovoru s starši učitelji lažje razčlenijo okoliščine, ki vplivajo na otroka in njegovo obnašanje, ter s tem lažje pridejo do realnega stanja, ki jim omogoča izbiro najprimernejših ukrepov za spreminjanje določenega ravnanja. Gre za skupno raziskovanje vzrokov nezadovoljivega stanja. S samokritičnostjo spodbujajo starše, da po potrebi kritično razmislijo o sebi in svojem ravnanju. Pomembno je, da pridejo tako skupaj do odgovora na odprta vprašanja in do sklepov za bodoče ravnanje, ki starše mnogo bolj obvezujejo kot kakršna koli učiteljeva navodila in priporočila. To so namreč tudi njihovi sklepi

in odločitve, do katerih so se dokopali z učiteljevo pomočjo. Valentinčič (1981) navaja nekaj pravil svetovalnega dela, ki so uporabna tudi v kontekstu govorilnih ur. Poudarja, da zaupen pogovor s starši zahteva primerno okolje, v katerem se lahko razvije sproščeno in zaupno ozračje med učitelji in starši. Valentinčič zagovarja pogovor med štirimi očmi, saj v takem ozračju nastane medsebojna zaupljivost, ki je pogoj za odkrito obravnavo težav določene družine pri vzgoji in za izmenjavo mnenj o posameznem otroku. Brez takšnega ozračja ter individualnega pogovora si svetovanja staršem ne moremo niti zamišljati, saj posega v osebnostno življenje, v področje intimnega doživljanja, v očetovsko in materinsko ljubezen, v upe, skrb in razočaranja staršev, včasih celo v odnose med zakoncema in v krhko ravnotežje med njima. Vse to pa ljudje radi skrivamo pred drugimi in razodevamo samo tistemu, ki nam je pripravljen pomagati in svetovati ter si je pridobil naše zaupanje.

V zahtevnejših primerih se morajo učitelji na svetovanje vnaprej pripraviti. V ta namen zbirajo potrebne informacije tudi od drugih (npr. od prejšnjega učitelja ali razrednika, od socialne delavke) ter se posvetujejo s šolskim psihologom ali pedagogom. Tako se bodo strokovno dovolj pripravili na reševanje zahtevnejših primerov in za pogovor imeli dovolj začetnih informacij. Pred zahtevnejšim vzgojnim svetovanjem morajo oceniti, kaj morajo in kaj lahko dosežejo. Ne morejo pričakovati, da bodo starše, s katerimi imajo težave, spremenili čez noč, da bodo z besedami dosegli to, kar bi omogočile šele spremenjene družinske razmere.

Učitelj se mora zavedati, da so v vsakem otroku in mladostniku poleg hib tudi vrline, poleg kritičnih točk tudi lastnosti, prizadevanja in uspehi, ki zaslužijo priznanje. Pedagoški optimizem je prav v tem, da v vsakem otroku vidijo dobre strani in možnosti, ki jih morajo razvijati in krepiti. Brez pedagoškega optimizma ne morejo biti svetovalci staršem, saj jim ne odpirajo razvojnih perspektiv in možnosti. Kadar so te zožene in skromne, je tak optimizem še toliko bolj potreben, saj starši črpajo moč za svoja prizadevanja tudi v takšnih primerih le iz upanja in zaupanja v otrokove razvojne možnosti. Pogovore s starši morajo zmeraj začeti z ugodnimi obvestili in s svetle strani, šele nato načnejo tudi kritična vprašanja in jih skupaj s starši razčlenijo. Tudi zaključek pogovora naj bo prežet z optimizmom, saj bo le tako krepil voljo in motivacijo staršev.

Zaključek

Kadar govorimo o preventivi (preprečevanju), mislimo na ustvarjanje takšnih mehanizmov, ki bi izboljševali pogoje, tako da bi do težav na katerem koli področju redkeje prihajalo. V tem smislu je dobra komunikacija med učitelji in starši gotovo zelo pomembna za manjšanje otrokovih strahov pred šolo. Če se starši in učitelji s spoštovanjem in zaupanjem pogovorijo, je to tiho sporočilo otroku, da sme imeti težave in da se da o njih pogovoriti. Druga stran preventive je težnja, da bi prihajali ljudje s težavami, ko so te še manjše. Zato pa naj bi bili ustvarjeni pogoji, ki omogočajo dobre stike, tudi kadar ni težav, saj ni sredstva, ki bi nam napovedovalo, da kateri koli otrok zagotovo ne bo imel kdaj šolskih problemov. Tretji vidik je preventiva v najširšem smislu. Ustvarjanje vezi med ljudmi, ki se srečujejo, vsak po svoje skrbijo za iste otroke, oblikuje prijaznejše vzdušje in s tem kakovost življenja, ki je potrebna tudi odraslim, iz nje pa se za življenje učijo otroci.

Literatura

- Intihar, D. (2002). Sodelovanje med šolo in domom. Vzgoja in izobraževanje, 33 (1), 46–49.
- Intihar, D., Kepec, M. (2002). Partnerstvo med šolo in domom: priročnik za učitelje, svetovalne delavce in ravnatelje. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Krek, J. (1995). Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Ličen, N. (1999). Pogovorne ure – nadloga ali priložnost za oblikovanje partnerstva med učitelji in starši. Vzgoja in izobraževanje, 30 (1), 27–30.
- Ličen, N. (2003). Šola uči o družini, družina o šoli ... obe učita o življenju. V: A. Trnavčević, A., (ur.), Sodelovanje s starši da, toda kako?: Zbornik/VI. Strokovni posvet v Menedžmentu in izobraževanju. Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- Polak, A. (2008). Učitelji, učenci in starši o prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

- Pšunder, M. (1998). Kaj bi učitelji in starši še lahko vedeli? Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Valentinčič, J. (1981). Sodelovanje s starši: priročnik za učitelje in vzgojitelje. Ljubljana: Univerzum.
- Velkavrh, A. (2008). Kako učenci in njihovi starši zaznavajo in doživljajo prvo triletno osnovno šolo. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Žerovnik, A. (1998). Družina – šola. Državljanski forum za humano šolo. Ljubljana: Pedagoški inštitut. Center za posodabljanje procesa vzgoje in izobraževanja.

JOGA ZA UČITELJE – MOTIVATOR ZA OBVLADOVANJE STRESNIH STANJ NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Joga je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Predstavlja naše delovanje po brezčasnih moralnih načelih nenasilja, resnicoljubnosti, zmernosti in nakopičenja ter način ravnanja s seboj, ki spoštuje čistost, sprejemanje sebe, samodisciplino, samoraziskovanje in zaupanje v višjo silo. To ohranja naš um miren. Joga so telesni položaji, prek katerih začutimo in spoznavamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo. Obvladovanje stresnih stanj, prebujanje umskega potenciala, gradnja samozaupanja in lastne vrednosti ter prepoznavanje svojih moči, slabosti, želja in potreb ter njihovo upravljanje so prav tako področja, s katerimi se ukvarja joga. V tem prispevku opisujem tehniko jogo kot motivator za obvladovanje stresnih stanj, s katerimi se spopadajo današnji učitelji v osnovni šoli.

Ključne besede: joga, motivacija, učitelj, stres

YOGA FOR TEACHERS – A MOTIVATOR FOR MANAGING STRESSFUL SITUATIONS AT WORK

Abstract: Yoga is the oldest teaching on the balance of body, mind and spirit. It represents our action according to the timeless moral principles of non-violence, truthfulness, moderation and accumulation, and a way of dealing with ourselves that honours purity, self-acceptance, self-discipline, self-inquiry and trust in a higher power. This keeps our minds calm. Yoga postures are the body postures through which we feel and know our body, control and liberate it. Managing stressful situations, awakening the mind's potential, building self-confidence and self-worth, and identifying and managing our strengths, weaknesses, wants and needs are also areas that yoga deals with. In this paper I describe the yoga technique as a motivator for managing the stressful conditions that today's primary school teachers face.

Keywords: motivation, teacher, stress, yoga

1 Uvod

Dobra komunikacija je temelj uspeha na vseh področjih, zato je njeno obvladovanje pomembno ne glede na to, kje ustvarjamo. Učitelj joge uporablja znanja in tehnike ter bogat nabor orodij, ki jih ponuja nevrolingvistično programiranje (NLP). NLP je zbirka praktičnih znanj s področja psihologije, nevrologije in lingvistike, ki ustvarjajo pravi priročnik za naš um. S temi znanji razumemo, kako ljudje delujemo, komuniciramo in – kar je najpomembnejše – kako te procese obvladujemo. Je mednarodno priznan in v svetu najbolj cenjen sistem komuniciranja in doseganja osebne odličnosti na najrazličnejših področjih. Učiteljica joge Helena Žitnik (2015) v svojem priročniku predstavi vsebine, ki pomagajo pri načrtovanju jogijske prakse, njeni izvedbi in doseganju ustreznih notranjih stanj pri učencih in učiteljih. S temi znanji bodo učitelji dosegli vadbo, katere rezultat bodo sproščenost, zadovoljstvo in predvsem doživetje. Avtorica Žitnik (2015) pravi, da so jogijska znanja za marsikoga težko razumljiva, morda celo misteriozna. Marsikdo ne vidi načina, kako jih prenesti v vsakdanje življenje. S podajanjem več tisočletij starih vsebin na način, ki ga človek v današnjem času in prostoru lahko razume in sprejme, mu ta znanja lahko približamo in omogočimo, da jih ponotranji in sprejme v svoje življenje. Uporaba védenja o zaznavnih kanalih, procesnih besedah, členjenju, sidranju, transu, mojstrski uporabi besed ... je na tem področju v veliko pomoč (prav tam). Kot piše avtorica Žitnik v svojem priročniku Učitelj Doživetij (2015) so obvladovanje stresnih stanj, prebujanje umskega potenciala, gradnja samozaupanja in lastne vrednosti ter prepoznavanje svojih moči, slabosti, želja in potreb ter njihovo upravljanje prav tako področja, s katerimi se ukvarja joga.

2 Kaj je joga

Joga izhaja iz raznolike in razvijajoče kulture Indije, ki je pogosto pogojena s hinduizmom, budizmom, jainizmom in drugimi religijami. Jogijske filozofije, poučevanja in prakse so številni in različnih oblik (Stanković 2015). Na praktični ravni joga pomeni uravnotežiti in

harmonizirati delovanje uma in čustev, končni namen joge pa je razvoj človeške zavesti. Vadba joge vključuje telesne položaje (asane), dihalne tehnike (pranayame), drže (mudre), telesne energijske zapore (bande), tehnike čiščenje telesa (shatkarme) in meditacijo. Obstaja veliko različnih vej joge, ki naj bi ustrezale posameznikovi osebnosti in potrebam (prav tam). Avtorica Žitnik (2015) pravi, da je joga najstarejši nauk o ravovesju telesa, uma in duha. Joga je naše delovanje po brezčasnih moralnih načelih nenasilja, resnicoljubnosti, nekraje, zmernosti in nekopičenja ter način ravnanja s seboj, ki spoštuje čistost, sprejemanje sebe, samodisciplino, samoraziskovanje in zaupanje v višjo silo. To ohranja naš um miren. Joga so telesni položaji ali asane, prek katerih začutimo in spoznavamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo. Žitnik (2015) dodaja, da je joga zavestno dihanje. Gradnja mostu med telesom in umom, med našim zavednim in nezavednim delom uma. Ko začnemo dihati zavestno, takrat prevzamemo nadzor nad dihom (pranajama) in lahko začnemo nadzirati telo in um. Predvsem pa nas dih polni s prano, vitalno življenjsko energijo. Joga je utišanje čutov. Obračanje naših petih čutil stran od nasičenega zunanjega sveta navznoter, vase. Umiritev v zavedanju svojega notranjega sveta. Joga je koncentracija. Usmerjanje naših misli na zgolj eno stvar, kar umiri um. Joga je meditacija. Popolna umiritev uma in pot do končnega cilja joge – spoznanja resnice, samouresničitve, notranje svobode, osvoboditve od vezi, zaradi katerih trpimo. Helena Žitnik (2015) jogo definira kot združitev – telesa, uma in duha v eno celoto. Seveda pa doseči združitev ali samadhi ni nekaj, kar se zgodi na hitro. Joga je pot. Pot raziskovanja, odkrivanja, spoznavanja sebe in spopadanja z vsemi svojimi znanimi in skritimi lastnostmi. Na tej poti pa se dogajajo čudovite stvari, ki jih lahko z jogo dosežemo: čvrstejše in gibkejše telo, notranji mir, spoznavanje sebe, boljše zdravje, obvladovanje uma ... Vse to so prednosti, ki jih povprečen Zahodnjak najprej opazi. Stanković (2015) piše, da se joga izvaja v udobnih oblačilih in bosih nog na nedrseči podlagi. Izvaja se počasi in zaporedoma, koncentriramo se na gibanje ter na globoko trebušno dihanje, ki spremlja gibanje. Če želimo jogo izvajati pravilno in občutiti njeno učinkovanje, se moramo duševno in telesno sprostiti. Prehodi med telesnimi položaji se dojemajo kot enako pomembni kot sami telesni položaji, ki ji navadno zadržimo štiri do pet vdihov in izdihov, odvisno od oblike joge.

2.1 Koristi joge

Koristi joge so splošno priznane. Seveda če jo izvajamo redno. Joga umirja naš um, prinaša več notranjega miru in osredotočenosti. Običajno na svoje gibanje nismo pozorni, razmišljamo o tisoč stvareh, ki jih počnemo. Naš um in telo sta vsak na svojem bregu. V asanah pa imamo priložnost, da svoje gibanje zavestno izkusimo in začnemo raziskovati, kako se gibljemo in kako se naše misli in čustva dotaknejo našega gibanja. Poleg tega je prakticiranje asan idealna priložnost, da se osredotočimo ne samo na fizični vidik vadbe, ampak tudi na nadzor nad našim gibanjem. Ko povežemo um in telo, naše misli in občutke, ko doživimo asano, imamo priložnost, da začutimo, kako naše telo sploh deluje (Žitnik 2015). Avtorica Žitnik (2015) poudarja, da joga krepi telo, povečuje njegovo fleksibilnost in moč. Vaše telo bo mladostnejše, telesno zdravje pa trdnjejše in z manj bolečin. Vadba jogijskih telesnih položajev ali asan nas opremi s popolno paleto gibov, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju: predkloni, zakloni, zasuki, vzpostavljanje ravnotežja, prenašanje bremen ... Je izziv naši zavestni kontroli teh gibov. Joga izboljšuje ravnotežje, prožnost in moč telesa ter zmanjšuje tveganje za poškodbe v vsakdanjem življenju. Nekatere asane masirajo in tonizirajo vaše notranje organe, uravnovežajo delovanje žlez in pomagajo preprečevati bolezni sodobnega časa, kot so sladkorna, artritis in visok krvni tlak. Prav zdravje srca je med najbolj raziskovanimi področji vpliva joge na zdravje. Joga znižuje krvni tlak in srčni utrip ter izboljšuje krvni pretok.

Podobno piše tudi avtorica Tešar (2014) – da je glavni cilj joge uskladitev telesa in duha, da ima pozitivne učinke, in sicer izboljšuje telesno počutje, povečuje prožnost in vzdržljivost telesa, večja vitalnost in energijo, lajša napetost in bolečine ter vodi v notranji mir in odpor-

nost proti stresu. Žitnik (2015) izpostavlja, da joga prinaša boljše psihično počutje. Je močno orodje za obvladovanje uma in stresa. Ker je joga splošno priznana antistresna terapija, se ljudje množično udeležujejo vadb ali tečajev joge. V nedavni ameriški študiji so kar tri četrtine obiskovalcev tečajev joge dejale, da to počnejo z namenom obvladovanja stresa. Z redno vadbo joge postopoma dosežemo večjo umirjenost, zadovoljstvo s samim seboj, samozaupanje, samozavest in notranji mir. Povečata se naša življenjska energija ter stopnja samozavedanja in koncentracije. Ni redko, da se praktikantom joge sprostijo telesne, umske ali duševne blokade. Joga tudi pomaga prepoznavati vaše skrite psihične in fizične potencialne. V jogi večinoma delujemo na podaljševanju in poglobljanju diha, s tem stimuliramo parasimpatični živčni sistem in dosežemo sprostitve. Nasprotno v vsakodnevnem življenju večinoma stimuliramo simpatični živčni sistem, ki je odgovoren za odziv »boj ali beg« – torej adrenalinski stresni odziv. Spet druge dihalne tehnike so namenjene poživljanju telesa. Čeprav joga ni aerobna vadba, kot sta tek ali aerobika, sta rezultat pogosto povečanje kapacitete pljuč, vzdržljivosti in izboljšanje športnih rezultatov, dodaja Žitnik (prav tam). Tešar (2014) opozarja, da udeleženci morajo biti pazljivi. Skok v jogo s prevelikim navdušenjem in začetek z vajami, za katere še nisi pripravljen, se ne priporočata. Začetniki morajo začeti z lahkimi položaji in postopoma prehajati k težjim.

3 Učitelji v današnjem času

Učitelje vsakodnevno spremljajo obremenjujoča stanja, domače delo, ocenjevanje učencev, vodenje administracije, delo s starši, zahteve nadrejenih – vse to jim povzroča stres, ki ga učitelji pogosto ne prepoznavajo kot ogrožajočega, dokler ne pride do skrajnosti – izgorelosti. Poraj (v Raspor, 2018) pravi, da svoje delo številni učitelji doživljajo kot utrudljivo, težavno in zelo odgovorno. Nevarno je, da se zaradi naraščanja obremenitev, ki izhajajo iz dela, upadanja vrednosti učiteljskega poklica in finančnih virov zadovoljstvo učiteljev znižuje. Dodaja, da je za dobro poučevanje bistveno, da se učitelj v šoli dobro počuti, saj zadovoljstvo učitelja vpliva na njegovo delo ter mu omogoča uspeh tudi v težkih pogojih in pri zahtevnejših učencih. Učitelji menijo, da se njihovo delo odmika prvotni nalogi – poučevanju in je usmerjeno k ekonomskim vidikom dela, kot so na primer stroškovna učinkovitost, zmanjšanje stroškov, dobiček in višja učinkovitost, v kar usmerjajo s priporočili vlada, starši, vodje šolskih uprav, industrija, lokalni izobraževalni organi, kaže pa se npr. s pogojenim financiranjem glede na število učencev. Ti pritiski se še stopnjujejo z dodatnimi vlogami. Dodatne vloge zahtevajo čas, moč, povzročajo napetosti in stres (prav tam).

Avtorica Raspor (2018) navaja, da so najuspešnejši učitelji, ki imajo visoko samospoštovanje ter učinkovitost opravljanja poklicnih nalog in so optimistični. Zanje je značilna notranja motivacija, potreba po izboljšanju pa izhaja iz nezadovoljstva z lastnimi osebnimi in poklicnimi dejavnostmi. Stres v učiteljskem poklicu se najpogosteje izraža z občutkom izčrpanosti, občutki frustriranosti, naraščanjem jeze, napetosti, vznemirjenosti, živčnosti, z depresivnostjo, glavoboli, težavami s spominom, zgago, težavami s pozornostjo in govornimi težavami. Stres ima negativno oznako, je tabuiran, zato si učitelji težko priznajo, da so pod stresom, da ne bi bili pred kolegi stigmatizirani, šibki, nesposobni in neprimerni za delovno mesto (Raspor 2018). Dodaja, da je učiteljski poklic uvrščen med tri najbolj stresne poklice. Raspor (2018) ugotavlja, da imata veliko vlogo pri uravnavanju stresa organizacija ter šolska klima. Na tem področju lahko za učitelje veliko naredi ravnatelj. Ta ustvarja delovne pogoje, kjer se lahko učitelj počuti dobro, motivirano, spodbujeno, je nagrajen za svoje dobro delo in trud. Avtorica Raspor poudarja, da je učitelje treba opremiti za obvladovanje stresnih stanj, zato jim je treba predstaviti različne načine sproščanja, npr. masažo, jogo, avtogeni trening, mišično sprostitve, vizualizacijo ter sproščeno dihanje.

O tem piše tudi avtorica Andreje (2022), ki je v svoji raziskovalni nalogi odgovorila na raziskovalno vprašanje, kako pogosto učitelji opazijo stres in kako se sproščajo. Učitelji se zelo pogosto srečujejo s stresom, a ga ponavadi ne prepoznavajo ali pa mu ne dajo preveč pozornosti, dokler ne pride do zadnje faze – izgorelosti. Tehnike sproščanja delimo na dve

osnovni skupini: tiste, ki so usmerjene na telo (raztezanje, mišično sproščanje ...), in tiste, ki so usmerjene na um (meditacija, vizualizacija ...).

4 Joga za učitelje v osnovno šoli

V šolskem letu 2022/23 se je vodstvo šole oziroma ravnateljica odločila, da bo za učitelje organizirala 40-urni tečaj joge, ki ga bo izvajala zunanja izvajalka. Vodstvo se zaveda, da smo učitelji vsak dan pod hudim stresom (nova dislocirana enota, obtožbe staršev zaradi diskriminacije, ocenjevanje učencev, administrativno delo itd.). Vadba je bila namenjena vsem zaposlenim od 1. do 9. razreda in se je odvijala vsako sredo ob 7.00 do 7.45 v mali telovadnici na naši šoli. Imeli smo zunanjo učiteljico za začetnike joge. Prve tri mesece je bila udeležba zelo slaba, nato se je začela povečevati. Vadba se je začela v sedečem ali ležečem položaju, ki nudi priložnost povezati se s svojim dihom in se pripraviti na vadbo. Sledijo lažji položaji, ki ogrevajo telo in ga pripravijo na zahtevnejše asane, ki sledijo. Sledi glavni del vadbe, jogijske asane. To so lahko statični položaji, v katerih vztrajaš nekaj dihov, ali pa gre za dinamično obliko vadbe (vinjasa), kjer z dihom prehajaš iz enega položaja v drugega. Pred koncem te zelo verjetno čaka kako restorativni položaj, ki ohlaja telo in začenja sproščati mišice pred zadnjo savasano – končnim sproščanjem, kjer ležiš na hrbtu in se prepustiš trenutku.

Trenutno imamo dislocirano enoto zaradi prostorske stiske na naši šoli, zato imamo tudi v tem šolskem letu tečaj joge. Udeležuje se ga tretjina vseh zaposlenih na naši šoli, to pomeni okoli 35 do 40 udeležencev. Urnik je enak kot v preteklem letu. Učitelji poročajo, da se veselijo joge, da so srečni, ker ohranjamo medsebojne stike, da so med seboj zelo povezani. Pred vadbo in po njej si izmenjujemo nasvete, mnenja, informacij, si pomagamo ter se družimo.

Zaključek

Učitelji imajo kar velik izziv, kako vzpostaviti ravnovesje med interesi učencev, interesi staršev, zahtevami s strani zakonodaje, zahtevami učnega načrta in drugimi dejavniki, s katerimi se srečujejo. Vedno znova morajo iskati načine, s katerimi bi motivirali učence in sebe ter zagotoviti kakovosten pouk. Nezamenljiv vpliv na pojav stresa ima sodobni čas, prepleten s stalnimi spremembami, nezdravimi življenjskimi navadami ter šibkejšimi medsebojnimi odnosi. Ti odnosi vplivajo tudi na izobraževanje. Učitelji so tisti, ki so odgovorni za razvoj učencev, do njih in njihovega dela gojijo pričakovanja učenci, njihovi starši, nadrejeni, šolski sistem, politika in širša javnost, kar učitelju predstavlja velik stres.

Joga postaja vse bolj priljubljena oblika vadbe in način, da se odklopiš od vsakdanjika. Če se odpravljáš na svojo prvo uro joge ali pa morda še oklevaš z odločitvijo samo zato, ker ti je to neznan teritorij in nimaš pojma, kako poteka, je ta objava namenjena točno zate. Najprej pogledaj pogost predsodek: »Za jogo nisem dovolj gibčen/-a.« Če nisi, odlično. Za svojo prvo vadbo joge si čisto o. k. točno takšen/-a, kot si v tem trenutku. Vsako telo je drugačno in vsako telo ima svoje omejitve, ki so lahko posledica naših dosedanjih navad ali pa fizičnih omejitev, npr. oblika medenice, dolžina trupa itd. Skozi vadbe spoznavaš svoje telo, se spopadaš s svojimi šibkimi točkami in z vztrajnostjo povečuješ svojo gibljivost, moč in vzdržljivost. Če katerega položaja ne moreš izvesti, to še ne pomeni, da si slab/-a v jogi. Dober učitelj bo vedno poskrbel, da vsi prisotni najdejo variacijo položaja, ki jim je v trenutku dostopna in za njih tudi najvarnejša. Veliko število raziskovalcev in strokovnjakov pravi, da je joga tehnika, ki predstavlja motivator za obvladovanje stresnih stanj na delovnem mestu.

Literatura

- Andreje, T. A. (2022) Raziskovalna naloga. Tudi učitelji so samo ljudje. Psihologija. Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline.
- Raspor, L. (2018) Dejavniki in doživljanje stresa pri učiteljih razrednega pouka (magistrsko delo). Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta. Razredni pouk.
- Stanković, A. (2015) Analiza joge kot oblike telesne vadbe (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Tešar, N. (2014) Sprememba pomena joge v kontekstu sodobne zahodne kulture (diplomsko delo). Univerza

v Ljubljani. Fakulteta za družbene vede.

Žitnik, H. (2015) Priročnik Učitelj doživetij – Uporaba nevrolingvističnega programiranja (NLP) pri poučevanju joge. e-Priročnik za učitelje joge. Dostopno tudi na: <https://www.promovita.net/joga/prirocnik-za-ucitelje-joge/#tab-id-3-active>.

DAN ZDRAVJA - ZDRAV IN AKTIVEN KOLEKTIV

Povzetek: Dobro zdravje in dobro počutje sta predpogoja za uspešno življenje in delo. Šola si kot vzgojno-izobraževalna ustanova skozi vizijo in redno delovanje prizadeva vključiti vsebine zdravja v želji po vzgoji zdravih in odgovornih posameznikov. V okviru promocije zdravja želimo kolektivu ponuditi vsebine, ki bodo zaposlenim zanimive, poučne, hkrati pa bodo zajemale drugačne dejavnosti. Po vzoru dejavnosti za učence smo organizirali dan zdravja za celoten kolektiv. Za zaposlene smo pripravili aktiven dan s testom hoje na 2 km, z meritvami telesne mase in s svetovanjem zdravstvenih strokovnjakov. Zaposleni so prisluhnili predavanju o prehrani, ki smo jo obogatili z vsebinami za ozaveščanje odgovornega potrošnika. Sledila je delavnica samomasaže z žogico pod vodstvom fizioterapevtke. Delavnice so se izvajale v notranjosti šole in na prostem, saj smo želeli izkoristiti vpliv obmorske mikroklimе. Zaposleni so dejavnosti zelo dobro sprejeli in jih ocenili kot zanimive, poučne in motivacijske. Aktivnosti so kolektiv spodbudile, da je bila v naslednjem šolskem letu organizirana redna rekreacijska vadba in občasni organizirani pohodi.

Ključne besede: zdravje, gibanje, prehrana, delovna klima

DAY OF HEALTH - A HEALTHY AND ACTIVE COLLECTIVE

Abstract: Good health and well-being are prerequisites for successful living and work. The school, as an educational institution, strives to incorporate health-related content through its vision and regular operations, aiming to educate healthy and responsible individuals. As part of health promotion, we aim to consistently offer engaging, informative, and active content that is in the interest of employees. Following the model of activities for students, we organized a Health Day for the entire staff. For employees, we arranged an active day including a 2 km walking test, body mass measurements, consultations with healthcare professionals, a lecture on nutrition, content for raising awareness of responsible consumption, and a self-massage workshop led by a physiotherapist. Workshops were conducted both indoors and outdoors, as we aimed to leverage the influence of the coastal microclimate. The staff embraced the activities very well, finding them interesting, educational, and motivational. These activities encouraged the staff, leading to the establishment of regular recreational exercise and occasional organized hikes in the following academic year.

Keywords: health, exercise, nutrition, working environment

Uvod

Dobro zdravje in dobro počutje sta predpogoja za uspešno življenje in delo na osebнем in delovnem področju. Šola si kot vzgojno-izobraževalna ustanova skozi vizijo in redno delovanje prizadeva vključiti vsebine zdravja v želji po vzgoji zdravih in odgovornih posameznikov. Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljane aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga. Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. To dosežemo s kombinacijo:

- 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. (Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, str. 4)

Programi za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih prinašajo koristi za delodajalca, delojemalca in koristi za družbo. Zdrav in zadovoljen delavec se lažje spopada z obremenitvami, ki jih prinašajo druge življenjske vloge. Večje zadovoljstvo z delom ugodno vpliva na večjo produktivnost pri delu. Sproščeno in stimulatívno delovno okolje, v katerega se delavec rad vrača, spodbuja osebnostni razvoj ter profesionalno rast. (Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, str. 16)

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola je že petnajst let del Slovenske mreže zdravih šol. Skrb za zdravje je del vseh temeljnih vodil in usmeritev šole. Programi, učne vsebine in dejavnosti, ki so zasnovani za učence, izvajajo učitelji in strokovni delavci oziroma so delavci prisotni kot spremljevalci. Posredno se delavci aktivno in pasivno izobražujejo na področju promocije in varovanja zdravja.

Zdravje pojmujeemo celostno, zato se že vrsto let zavedamo, da je potrebno pozornost nameniti tudi duševnemu zdravju in dobremu počutju tako na osebni ravni kot znotraj kolektiva. Kolektiv si je v želji po povezovanju in sproščenem druženju že vrsto let načrtno ali spontano s podporo vodstva organiziral družabne dejavnosti in športne aktivnosti. Na šoli izvajamo rekreacijski odmor in dejavnosti »minuta za zdravje«, znotraj katerih imajo poleg učencev možnost aktivnih minut tudi strokovni delavci.

Program

Priprava programa promocije zdravja na delovnem mestu je omogočila strukturiran pristop z analizo stanja, opredelitvijo ciljev ter načrtovanjem in nadaljnjim evalviranjem izvedenih dejavnosti. Skozi leta načrtno krepimo različna področja zdravja s posluhom za želje kolektiva. Velika vrednost programa je v načrtovanju in izvedbi vsebin za celoten kolektiv. Pri ocenjevanju potreb smo zaznali razlike pri posameznih profilih oziroma skupinah poklicev znotraj šole. Aktivna udeležba upravno-tehničnega osebja, ki ima na delovnem mestu težje obremenitve v obliki prisiljenega položaja ali fizično naporenega dela, lahko veliko pripomore k ohranjanju dobrega zdravja in počutja zaposlenih.

Delo z učenci in povezovanje z vsebinami zdravja je v kolektivu spodbudilo željo po nadgradnji in organizaciji posebnega dneva za celoten kolektiv. Po vzoru dneva zdravja, ki ga vsakoletno pripravljamo za učence smo dan zdravja organizirali za delavce šole.

Dan zdravja je bil načrtovan ob zaključku šolskega leta. Želja je bila v največji meri izkoristiti športno infrastrukturo šole ter možnosti gibanja na prostem. Za zaposlene smo pripravili aktiven dan s testom hoje na 2 km, z meritvami telesne mase in s svetovanjem zdravstvenih strokovnjakov. Pripravili smo predavanja o prehrani, ki so zajemala tudi vsebine za ozaveščanje odgovornega. Zaključili smo z delavnico samomasaže z žogico pod vodstvom fizioterapevte. Organizacija dneva za kolektiv, ki šteje 120, prinaša velik organizacijski izziv in vključuje večje število izvajalcev. Želeli smo, da se delavci aktivno udeležijo in praktično preizkusijo pridobljena znanja, zato smo vsebine zastavili v obliki delavnic, ki so potekale v dveh dneh. Vsebine so izvajali izbrani strokovni delavci šole ter strokovni delavci Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Izola. Osnovna delavnica je bil test hoje na 2 km. Trasa je potekala tik ob morju z vsemi prednostmi mikroklima, ki nam jo ponuja morje. Na osnovi rezultatov hoje, meritev osnovnih življenjskih funkcij ter drugih parametrov je delavnici sledilo svetovanje zdravstvenih delavcev. Individualen pristop k analizi podatkov in osebno svetovanje so delavci ocenili kot zelo koristno in učinkovito obliko prenosa informacij in kot motivacijo za nadaljnjo aktivnost.

Sodobni način življenja prinaša težave na lokomotornem in skeletnem področju človeškega telesa. Fizioterapevka in kineziolog sta ponudila skozi vodeno delavnico učinkovite načine sproščanja miškulature in veznih struktur ter korigiranja posledic daljšega sedenja ali prisiljene drže. Bistveni element delavnic je bila uporabnost vaj in uporaba enostavnih pripomočkov, ki omogočajo sproščanje in raztezanje znotraj delovnega časa. Zaposlene je navdušila tehnika uporabe manjše žogice ali podobnega pripomočka. Kreativnost delavcev se je takoj izrazila z iskanjem podobnih, primernih elementov ter idejami o lastni izdelavi pripomočkov. Dodatna vrednost je povezovanje in nadgradnja ter prenos vsebin znanj tehnik izdelave ter uporaba na drugih področjih kot na primer tehnike fizičnega in mentalnega sproščanja.

Dandanes so mediji glasni promotorji in usmerjevalci naših življenjskih navad. V dobi potrošništva se poleg podjetji z marketinškimi strategijami pojavlja veliko posameznikov in interesnih skupin, ki želijo prodreti s svojo idejo. Zelo so prisotne teme, ki so esen-

cialnega pomena, kot so prehrana in osnovne življenjske dobrine. V poplavi informacij je včasih težko izluščiti verodostojne in primerne informacije za naše zdravje. Delavnica, ki je vključevala področje prehrane, je bila sestavljena iz dveh delov.

Namen delavnice je bil posredovati znanja in s tem opolnomočiti posameznika za sprejemanje sebi prijaznih in pravih odločitev v kontekstu ohranjanja in krepitev zdravja. Poleg osnovnih informacij o uravnoteženi prehrani je bil poudarek na pasteh in zavajanju proizvajalcev, trgovcev in oglaševalcev pri predstavljanju izdelkov. Pismenost na področju označevanja živil je eden od dejavnikov, ki pomembno vpliva na izbiro živil in posledično vpliva na naše prehranjevalne navade. V delavnici so delavci spoznavali načine prepoznavanja in ocenjevanja izdelkov z vidika kvalitete. Seznanili so se z uradnimi, veljavnimi znaki za označevanje kakovosti živil. Iskali so pametne rešitve, zamenjave izdelkov in pomen izbire ustreznih postopkov priprave. Poudarek je bil tudi na namenu in pravilni uporabi novejših materialov predvsem iz umetnih mas, kot so PE, PVC, teflon in druge mase. Nepoznavanje lastnosti materiala lahko hitro privede do nepravilne, celo zdravju škodljive uporabe.

Evalvacija programa je potekala takoj po izvedbi ter v določenem časovnem razmaku ob načrtovanju naslednjega programa. Odzivi zaposlenih so bili pozitivni. Zelo dobro so ocenili izbiro vsebin, njihovo pestrost in uporabnost v vsakdanjem življenju. Zaposleni niso čutili delavnic kot delovno obveznost, temveč kot priložnost za kvalitetno preživljanje časa, druženje in seveda pridobivanje informacij o lastnem zdravju ter načinih in možnostih za ohranjanje le-tega. Bistveni element delavnic in vsebin je ta, da je možno vsebine ali posamezne izseke delavnic uporabiti v različnih situacijah ter jih vključiti v vsakdanje življenje. Delavci so se strinjali, da vsebine pomagajo krepiti in razvijati zdrav življenjski slog. Ta pogled smo vzeli na znanje in tudi v nadaljnjih programih ohranjali to vodilo. Aktivnosti so kolektiv spodbudile, da je bila v naslednjem šolskem letu v sklopu programa organizirana redna rekreacija ter občasni pohodi in druženja.

Zaključek

Dan zdravja prinese veliko dodano vrednost osebam, ki niso redno fizično aktivne, ki se pomena osebnega vložka v ohranjanje zdravja morda ne zavedajo ali enostavno ne vedo, kako začeti. Gibanje v sproščeni klimi v družbi poznanih oseb lahko motivira in opogumi osebo, da naredi prvi korak na poti ohranjanja in krepitev zdravja. Družabne, rekreacijske dejavnosti igrajo veliko vlogo pri razvijanju medosebnih odnosov ter pozitivne klime v kolektivu. Skozi krajše razgovore so delavci našli in opisovali vse prednosti, ki jih navaja literatura. Ker je šola že vrsto let vključena v aktivnosti za spodbujanje zdravega načina življenja, so te trditve lahko ocenili skozi daljše časovno obdobje.

Zgolj en dan zdravja na leto ne bo spremenil zdravja zaposlenih. Dan zdravja je opomnik in odlična spodbuda, da lahko za ohranjanje zdravja naredimo veliko sami. Pri tem šteje vsak korak in vsak gib, ki ga naredimo znotraj vsakodneвне rutine.

Literatura

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

Backović Juričan A. in Verdnik M.. (2017). Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

NISMO VSI ZA PLES, A PLES JE (LAHKO SPROSTITEV) ZA VSE

Povzetek: Ples je način izražanja sebe že skozi celotno zgodovino človeštva; različne zvrsti odlikavajo posamezna obdobja, danes pa je ples družabna aktivnost, ki omogoča sproščanje stresa, izražanje svoje osebnosti, športno aktivnost, ... Med latinskoameriški plesi, ki smo se jih učili v okviru Latino krožka, so samba, cha-cha, jive, spoznavali pa smo tudi salso. Raziskave s področja učinkov plesa na človekovo zdravje so dokazale povezanost telesne aktivnosti z boljšim psihičnim počutjem, več kreativnosti, samozaupanja, sproščenosti in količine energije. Ples krepi dihalni sistem in podpira srčno-žilnega, razvija ravnotežje, gibljivost in motoriko telesa, kar so v evalvaciji obiskovanja krožka potrdile tudi sodelavke, ki so se v pomladnem času (šol. leto 2022-23) udeleževale srečanj. V nekaterih tujih korporacijah plesnim odmorom namenijo kar pol ure časa, sicer namenjenega delu; o potrebi sproščanja med delovnim časom bi tako veljalo seznanjati javnost.

Ključne besede: Ples, zvrsti plesa, stres, rekreacija, Latino krožek.

EVERYBODY DOES NOT FANCY DANCE BUT DANCE CAN BE (RELAXATION) FOR EVERYONE

Abstract: Dance has already been a way of expressing self through the whole human history; its variations represent different eras and nowadays dance means a social activity for releasing stress, expressing one's personality, sports activity, ... Latin-American dances taught during Latino classes were for example samba, cha cha, jive; we had been learning salsa as well. Research on dance's effects on health shows a connection of sports activity and better psychological well-being, greater amount of creativity, self-confidence, and amount of energy. Dance strengthens the breathing system and supports the cardio-vascular one, developing balance, mobility, and fine motor skills. These findings had also been confirmed by my coworkers who had been attending Latino classes during spring of 2023). In some foreign corporations employees have up to half an hour of dancing break included in working time; the public should be informed more often about the need to relax during working time.

Key words: Dance, types of dance, stress, recreation, Latin dance class.

Uvod

Ljudje smo zelo raznolika bitja, ki si izbiramo svojevrstne načine življenja. Dandanes se s stresom srečuje večina populacije, načini zmanjševanja le-tega pa so, ponovno, mnogoteri. V pričujočem članku se ustavljam ob plesu kot načinu sproščanja, odlaganja vsakdanjega stresa, hkrati pa kot obliki druženja in nenazadnje skrbi za telo skozi gibanje. Vse omenjeno sem zajela v obliki krožka za sodelavce, ki sem ga poimenovala »Latino«.

Zgodovina plesa

Začetki plesa segajo daleč v pradavnino, saj je bil ples izrazno sredstvo v različnih kulturah. Ljudje so plesali z namenom vplivanja na naravne pojave, da bi obnovili ali vrnili moč politični in socialni situaciji, z namenom izvajanja ritualov, za užitek ali umetniško izražanje sebe (Zakkai, 1997; povzeto po Kac, 2014, str. 26). V baroku in renesansi se je ples razvil v dve smeri. Krščanska cerkev plesa kot zapuščine poganskih obredov ni odobraval, a je bil priljubljen vir zabave med preprostim ljudstvom. To so bili nekakšni vaški plesi, ki so se ohranili kot ljudski plesi. Na dvorih je plemstvo cenilo glasbo in ples, zato se je v srednjem veku razvijala posvetna glasba, z njo pa tudi plesne oblike z enakim imenom (npr. sarabanda, menuet, in podobno). Ta ples je bil predhodnica sodobnega klasičnega baleta. Moderna družba danes ples povezuje predvsem z umetnostjo ali zabavo (po Pavlin, 2006, str. 5). Plesne zvrsti so se spreminjale, dopolnjevale, prepletale in bogatile med seboj skladno z razvojem človeštva v posameznih obdobjih. Danes je ples ena najbolj iskanih družabnih aktivnosti, ki jo ponujajo plesne šole povsod po svetu. Ljudje se ob učenju plesnih korakov sproščajo, zadovoljujejo svoje potrebe po druženju, svobodno izražajo svojo osebnost in se učijo medsebojne komunikacije skozi govorico telesa (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003; v

Kac, 2014, str. 26, 27). Zagorčeva (2001; povzeto po Horvat 2016, str. 9, 10) ples definira kot »radoživost gibanja, kot govorico telesa ob ritmu, ob glasbi, v tišini, kot del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in del kulture naroda. Je izborna športna panoga, najlepši dvoranski šport, je »mati vseh umetnosti«, je pot do sebe.« Deli ga na ples širokih ljudskih množic (etnični, ljudski, družabni, karnevalski), ples izbranih vrhunskih umetnikov (balet, scenski ples, sodobni ples, jazz, muzikal) in ples vrhunskih športnikov (športni ples). Omenja, da je ples ponekod in v različnih zgodovinskih obdobjih del izobrazbe, del vsakdana ali prazničnih doživetij, je kultura, religija, poklic, zdravilstvo in terapija, vzgoja, zabava, predstava, umetnost, in podobno. S plesom se lahko ukvarjamo vse življenje, saj razvijamo ali ohranjamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljšajo se delovanje srca, pljuč in ožilja, naša vzdržljivost in aerobne sposobnosti.

Zvrsti plesa

Horvatova (2016, str. 10) v svojem diplomskem delu piše, da je zaradi svoje bogate zgodovine in tradicije ples postal izjemno širok pojem, do danes se je razvilo veliko plesnih zvrsti in oblik plesnega gibanja (družabni ples, balet, aerobika, rock'n'roll, afriški plesi, step, jazz, show, disco, hip-hop, street dance show, trebušni ples, otroški plesi, sodobni ples in tako naprej).

Športni ples sodi med mlajše športne discipline, saj se je pojavil šele okoli leta 1920. Ker ga opredeljujejo estetske sestavine, niha med športom in umetnostjo. Pod športni ples prištevamo standardne in latinskoameriške plese, akrobatski rock'n'roll in moderne tekmovalne šov plese (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006; v Kac, 2014, str. 27). Med latinskoameriške plese prištevamo sambo, cha-cha, pasodoble in jive. Izhajajo iz Južne in Srednje Amerike, oblikovani so pod vplivom afriških črncev, evropskih belih priseljencev in domorodcev. Koreografije so dolge 1,5 do 2 minuti, sestavljene iz obratov in hitrih sprememb gibanja. Značilna je odprta drža para. Med standardnimi plesi prepoznamo angleški in dunajski valček, tango, fokstrot in quick step. Razvili so se v Evropi in so bolj umirjenega značaja. Plešejo se v zaprti drži, plesalca pa plešeta v navidezni krožnici po prostoru, in sicer v nasprotni smeri urinega kazalca. Med leti 1954 in 1958 je velik vzpon doživel rock'n'roll, še danes priljubljena zvrst plesa. Iz tega se je kmalu razvil akrobatski rock'n'roll, kjer morajo tekmovalci združiti športno akrobatiko z umetniško interpretacijo plesnih elementov. Razvoj modernih tekmovalnih plesov je povezan z razvojem jazz glasbe v ZDA. Evropski del je prispeval k eleganci, afriški pa k ritmu. Dobro morajo imeti razvite psihomotorične sposobnosti, da idejo prevedejo v gibalni izraz (povzeto po Kac, 2014, str. 27). Na nastanek plesnih zvrsti ima večinski vpliv zvrst glasbe, ki je podlaga plesnim korakom. Določena zvrst glasbe usmerja posameznika, ki mu je glasba všeč in jo posluša, da se (morda) začne zanimati tudi za ples, ki se najbolje prilega glasbi. Več takih posameznikov formira skupino, ki jo družijo isti ples, in plesna skupina postane nekakšna subkultura s podobnimi vzorci obnašanja in oblačenja. Člani se zadržujejo na skupnih lokacijah, se srečujejo na istih dogodkih, kjer se vrsti »njihova« glasba, prebirajo novice o določeni glasbi, razvijajo družabne interakcije v prostem času in ples postane ne samo priložnostna dejavnost, temveč način življenja. Tako imamo na primer skupine rejverjev, plesalcev tanga, salse, hip hopa, brejkerjev in podobno. Sem sodijo tudi določeni izrazi, kot so drža telesa, poza, način hoje, ples, kar vse izraža pripadnost določeni skupini ali subkulturi (povzeto po Pavlin, 2006, str. 39).

Raziskave o učinkih plesa

Cilji rekreativne vadbe (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998; v Trifković, 2010, str. 12) so pridobivanje oz. povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, razvijanje motoričnih sposobnosti, razvijanje osebnostnih lastnosti, druženje, socializacija, zabava. Številne raziskave potrjujejo, da ima rekreativna vadba izrazito sproščujoče delovanje in ugodne učinke na duševno zdravje. Simptome depresivnosti zmanjšuje prav tako učinkovito kot psihoterapija. Če je človek v stresnih okoliščinah pripravljen na boj ali beg, med telesnim

naporom izživi te telesne in duševne spremembe, s tem pa se organizem spet fizično in psihično umiri.

V zvezi z učinki plesa na človekovo zdravje je bilo izvedenih več različnih raziskav, čeprav je področje še razmeroma slabo raziskano. Nekatere pomembnejše ugotovitve so naslednje:

- Konstantna udeležba v telesni aktivnosti je povezana z boljšim psihičnim počutjem (Morgan in Goldston, 1987; v Trifković, 2010, str. 51).

- Poretz (1987), Gurely, Neuringer in Massee (1984) (v Zaletel, 1998; povzeto po Horvat, 2016, str. 21) ugotavljajo, da je s plesom mogoče povečati občutek dobrega počutja, zmanjšati anksioznost in depresivna razpoloženja ter povečati kreativnost, samozaupanje, motivacijo, doživljanje, sproščenost, zdravje in količino energije.

- Ples krepi dihalni sistem in podpira srčno-žilnega. Razvija ravnotežje, gibljivost in motoriko telesa. Ples človeku pomaga izraziti tudi ustvarjalno plat, saj z njim lahko skozi kreacijo izražamo tudi najgloblja čustva (Žunič, 2010; povzeto po Bončina, 2017, str. 3).

- Raziskava na adolescentkah v Združenih državah Amerike, kjer so preverjali, ali ples za zdravje pripomore k izboljšanju zdravja mladih Američanov, je pokazala, da ples kot zabavna aerobna vadba močno vpliva na izboljšanje aerobne zmogljivosti, pomaga vzdrževati ali zmanjšati telesno težo in izboljša odnos do športnih aktivnosti (Flores, 1995; povzeto po Kac, 2014, str. 30).

Ples je način sprostitve od vsakodnevnega stresa, je način sproščanja negativne energije, ki se v nas dnevno nabira ob soočanju s problemi, izzivi in odgovornostmi življenja na splošno. Pogosto se uporablja tudi v terapevtske namene, saj je to holistična oblika vadbe, ki vključuje telo, razum in dušo. Spodbuja izločanje t. i. hormonov sreče in zadovoljstva, ki vplivajo na razpoloženje. Je dobra izbira načina preživljanja prostega časa, saj (povzeto po Pavlin, 2006, str. 41):

- Je rekreativna in zanimiva oblika fizične vadbe, ki izboljšuje fleksibilnost, ravnotežje in fizično pripravljenost;

- Je način, da v sebi najdemo moč, lepoto, samozavest, ženstvenost/moškost;

- Način spoznavanja drugih kultur skozi spoznavanje njihove glasbe, plesa in načina življenja;

- Je medij za umetniško in kreativno izražanje;

- Možnost, da uideemo od pritiska vsakdanjega življenja za nekaj ur in za spremembo postavimo sebe na prvo mesto;

Latino krožek

Zgodba z Latino krožkom se je začela na novoletni zabavi decembra 2022. Takrat sem bila na šoli dober mesec in sem sodelavce šele začela spoznavati. Novoletna zabava je bila zame ena boljših iztočnic za ustvarjanje novih poznanstev v neformalnem okviru, saj je ples moje močno področje, zabava te vrste pa torej »voda na moj mlin«. Po nekaj plesih s sodelavci (kot na drugih šolah je tudi tukaj moških predstavnikov v primerjavi z ženskimi precej malo, pa vendar) in tudi prihodnje dni v službi, sem z mnogimi hitro našla stik ravno skozi obujanje spominov na prednovoletno zabavo in takratno plesno vzdušje. Na moje veliko presenečenje in v primerjavi s prejšnjimi kolektivi je sedanji namreč bolj plesno orientiran. »Ti pa dobro plešeš! Kaj, če bi nas malo naučila? Lahko bi imela plesni krožek za sodelavce!« Sprva sem se hecala skupaj z njimi in njihove pobude razumela kot še enega od »ice breakerjev« za spoznavanje, po vedno več podobnih komentarjih pa sem resno pomislila, da bi v tem kolektivu morda lahko uvedli »plesne vaje za sodelavce«. Po nekaj prejetih pobudah s strani različnih sodelavk in sodelavcev sem naredila poizvedbo in prejela dokaj velik odziv oz. izkazan interes. Nekaj interesentov se niti vpisalo na seznam že na podlagi predvidevanja, da časovno ne bodo mogli v svoj že precej natrpan urnik umestiti še ene obveznosti. V kratkem času po začetku iskanja čim bolj ustreznega termina za vaje se je pokazalo še mnogo ovir, kot so zasedenost telovadnice (začeli naj bi v mesecu marcu, ko je urnik v šoli že povsem natrpan, hkrati pa že utečen od septembra), nemogoče usklajevanje

terminov vseh interesentov, pomanjkanje moških za izvedbo krožka za ples v parih, mnoge obveznosti posameznikov in posameznic tako v okviru zaposlitve kot v privatnem življenju (npr. popoldanske družinske obveznosti), »želja je eno, realna izvedba pa drugo«, bližala se je pomlad in s tem toplejše vreme ter vedno več možnosti za aktivnosti na prostem, in tako dalje. Vseeno sem vztrajala in na koncu nas je najbolj zagretil ostalo med 4 in 6, ki smo se redno udeleževale terminov. Vsako srečanje sem razdelila v tri sklope – ogrevalni, osrednji in zaključni (ohlajevalni) del. Vaje so bile povsem prilagojene udeleženkam, njihovi starosti, gibljivosti, hitrosti učenja in osvajanja korakov ter željam glede spoznavanja zvrsti plesa. V trimesečnem obdobju tedenskega srečevanja smo spoznale osnovne korake nekaterih latinskoameriških plesov, kot so cha cha, jive, nekaj sambe in salso. Največ časa smo se ustavile ravno ob korakih slednje, saj je tudi meni najbolj poznana in ljuba. Žal se je potrdilo predvidevanje, da bo najbolj zahtevna; udeleženke kot laične plesalke niso imele predznanja, jaz pa ne poznavanja principov poučevanja tega plesa, zato sem jih – zmotno – takoj in brez predznanja uvajala v salso. Zaradi premalo moških smo se osredotočile na solo ples in posamezne korake izvajale kot koreografijo v skupinski postavi.

Kljub temu, da je bil Latino krožek uveden »na hitro«, brez vnaprejšnjega načrtovanja (avgusta 2022 me sploh še ni bilo na šoli) in na pragu druge polovice šolskega leta, ki je že samo po sebi napolnjeno z vsemi možnimi aktivnostmi in obveznostmi, lahko potrdim, da smo se vsakokrat znova sprostile ob glasbi in učenju novih korakov, zabavale in poklepetale v neformalni situaciji, predvsem pa pri tem poskrbele za gibanje, nekoliko povišale srčni utrip in dihanje. Ob izvedbi evalvacije med udeleženkami sem dodatno izvedela še, da so sodelavke pridobile novo znanje plesnih korakov, »drugačno sproščenost in samozavest, ko se na drugačen način izpostaviš pred sodelavci«, se naučile »kakovostnega razgibanja«, da so spoznale sodelavce v drugačni luči, se z njimi bolj povezale, ugotovile so, da imajo več energije, so boljše razpoložene in »zdaj večkrat poslušajo latino glasbo, ker jih sprošča«, da je bil krožek zagotovilo sproščenega vzdušja in zabave ob gibanju, in podobno. Ena je napisala tudi, da bi priporočila krožek tudi tistim, ki ne znajo plesati, s čimer je povsem povzela moje sporočilo, razvidno iz naslova tega članka, saj menim, da ples zares je primerna oblika vadbe za vse, četudi ga »ne marajo« vsi. Iz besed udeleženk, četudi je vzorec absolutno premajhen in evalvacije ne morem posplošiti, je razvidno, da potrdijo večino prej naštetih ugotovitev, do katerih so prišle uradne raziskave, ki so pokrivalo področje plesa in učinkov le tega na psihofizično stanje človeka.

Zaključek

Ljudje zaradi preusmeritve pozornosti na pravilne gibe, poslušanje prijetne glasbe in uživanje ob gibanju telesa med plesom pozabimo na vsakdanje težave in si spočijemo od vsakdanjih skrbi. Po končani vadbi se v telesu sproščajo endorfini, hormoni sreče, ki pripomorejo k občutku mirnosti in zadovoljstva, včasih pa tudi evforije. Ples sprošča naše živce in krepi pretok krvi do možganov ter tako spodbuja njihovo aktivnost, kar nam omogoča, da vsakdanje obveznosti opravimo hitreje in lažje. V različnih življenjskih obdobjih so nam blizu različni plesni slogi, a volja po gibanju ne pozna starostnih omejitev (povzeto po Horvat, 2016, str. 29, 30). Bončina (2017, str. 78) v svojem magistrskem delu, kjer raziskuje vlogo terapevtskih plesov pri sproščanju v vsakdanjem življenju, sklepa, da bi nekajminutni plesni odmori v delovnih okoljih povečali delovno storilnost in izboljšali počutje zaposlenih. Delodajalci bi se morali zavedati, da sproščen in motiviran delavec dela veliko učinkoviteje ter s tem povečuje proizvodnjo. Po zgledu mnogih tujih korporacij, kjer namenijo tovrstni dejavnosti ponekod kar pol ure časa, ki je sicer namenjen delu, bi o potrebi sproščanja med delovnim časom veljalo seznanjati javnost.

Literatura

- Bončina, P. (2017). Vloga terapevtskih plesov pri sproščanju v vsakdanjem življenju: magistrsko delo. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Horvat, N. (2016). Motivi in razlogi za ukvarjanje z modernimi tekmovalnimi plesi: diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kac, V. (2014). Samopodoba plesalk v adolescenci: diplomska naloga. Univerz v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pavlin, J. (2006). Ples, spol in čustva v visoko moderni družbi: diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Trifković, R. (2010). Vpliv aerobike na samopodobo žensk: diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

ZDRAVJE, USTVARJALNOST IN RISANJE MANDAL

Povzetek: V strokovnem članku "Zdravje, ustvarjalnost in risanje mandal" obravnavam povezavo med fizičnim in duševnim zdravjem ter vključevanjem ustvarjalnosti v naš vsakdan s poudarkom na risanju mandal. Z ustvarjalnimi dejavnostmi zmanjšamo stres, izboljšamo koncentracijo in spodbujamo čustveno ravnovesje. Proces risanja mandal omogoča sprostitev uma, kar lahko pozitivno vpliva na zdravje, še posebej pri zaposlenih v stresnem okolju. Poudarek je na terapevtski vrednosti mandal, ki lahko služijo kot orodje za spodbujanje mentalnega zdravja, še posebej pri tistih, ki so izpostavljeni visoki ravni stresa. Pomemben je tudi koncept ustvarjalnosti kot dejavnika za izboljšanje celostnega zdravja, saj risanje mandal spodbuja izražanje in izboljšuje kognitivne sposobnosti. Poudarjam pomen spodbujanja kreativnosti in umetniškega izražanja kot sredstva za obvladovanje stresa in povečevanje splošnega blagostanja v delovnem okolju. Integracija risanja mandal prinaša pozitivne rezultate za zaposlene v vzgoji in izobraževanju.

Ključne besede: zdravje, ustvarjalnost, risanje mandale

HEALTH, CREATIVITY, AND MANDALA DRAWING

Abstract: In the expert article "Health, creativity and drawing mandalas" I am discussing the connection between physical and mental health as well as the integration of creativity into our daily lives, with the emphasis on drawing mandalas. Through creative activities we reduce stress, improve concentration, and encourage emotional balance. The process of drawing mandalas allows you to relax the mind, which can have a positive effect on health, especially for those employees in a stressful environment. The emphasis is on the therapeutic value of mandalas, which can serve as a tool of promoting mental health, especially in those individuals exposed to high levels of stress. The concept of creativity is also important as a factor for improving overall health, as drawing mandalas stimulates expression and improves cognitive abilities. I emphasize the importance of promoting creativity and artistic expression as a means of managing stress and increasing overall well-being in the working environment. The integration of mandala drawing brings positive results for education employees.

Keywords: health, creativity, drawing a mandala

Uvod

Povezava med telesnim in duševnim zdravjem je bila že mnogokrat obsežno preučena in potrjena na različnih področjih. V prispevku želim predstaviti terapevtske koristi vključevanja ustvarjalnosti v naše vsakdanje življenje, s poudarkom na ustvarjalni praksi risanja mandal. S pomočjo obstoječe literature in raziskav ocenjujem, da risanje mandal vpliva na zmanjšanje stresa, izboljšanje koncentracije in boljše čustveno počutje, še posebej pri posameznikih, ki so izpostavljeni velikemu stresu, kot so vzgojitelji, učitelji, profesorji in drugi.

Ustvarjalnost

Zmožnost človeka, da izboljša ali nadgradi nekaj kar že obstaja, se imenuje ustvarjalnost. Slikar nariše sliko, arhitekt načrt, skladatelj skomponira simfonijo, pisatelj napiše knjigo, kuhar skuha kosilo. Vsem navedenim unikatnim produktom je skupno, da so izraz ustvarjalnosti posameznikov, ki so jih ustvarili.

Risbe mandal

V mandalah lahko pozorni opazovalci vidimo skladnost, barvitost in simetrijo, kar pritegne naš pogled. Beseda mandala izhaja iz staroindijskega jezika in pomeni krog. V krogu so okoli središča razporejeni liki, figure in znaki. Vse to je razporejeno simetrično ali komplementarno. Tudi v vsakdanjem življenju smo obdani z mandalami: regratova lučka, polž, prerez debela, prerezano jabolko, zenica s šarenico očesa, snežinka, cvetlica, ptičje gnezdo, dežnik, pajčevina, poslikave cerkvenih oken. Mandala je sestavljena iz nasprotij (svetlo – temno, zgoraj – spodaj, veliko – majhno, ogenj – voda), ki se združujejo v harmonično celoto. Vsi ljudje si želimo biti popolni, zato pogosto prikrivamo svoje temne, manj prijazne plati. Mandala pa nam sporoča, da so nasprotja nekaj naravnega in da nasprotja sestavljajo celoto (prijazno – nesramno, sproščeno – napeto, lepo – grdo, visoko – nizko).

Mandala v sanskrtu (svetem indijskem jeziku) označuje sveti krog in se uporablja za molitev, meditacijo, zdravljenje, sproščanje. V današnjih časih se mandale uporabljajo na podoben način, dodali pa smo jim še umetniško kreativni pomen. Uporabljajo pa se tudi pri psihoterapijah (Jung, 1984).

Risanje mandal je ustvarjalna dejavnost, ki posamezniku omogoča izražanje na umetniški način in hkrati spodbuja sprostitve in zavedanje trenutka, kot radi z angleško besedo poimeujemo mindfulness. Mandala je že od nekdaj služila kot pripomoček pri osredotočanju, meditaciji, osebno zrelostnem procesu, zaščiti in zdravljenju. Raziskave so pokazale, da se s sodelovanjem v ustvarjalnih dejavnostih, kot je risanje mandal, lahko bistveno zmanjšajo ravni stresa (Jones in Smith, 2018). Poleg tega ponavljajoča se in meditativna narava risanja mandal izboljšuje koncentracijo in osredotočenost, kar vodi v izboljšanje kognitivne funkcije (Brown, 2020). Terapevtska vrednost risanja mandal je tudi v tem, da spodbuja čustveno ravnovesje in samozavedanje. Z raziskovanjem različnih barv, oblik in vzorcev v svojih mandalah lahko posameznik razkriva podzavestne misli in čustva, kar olajša introspekcijo in osebno rast (Robinson, 2019). Ta proces spodbuja občutek moči in nadzora nad lastnim (mentalnim) stanjem, kar je ključnega pomena za vzdrževanje celostnega počutja.

Risanje in barvanje mandal v nas ustvarja občutek miru, sproščenosti, radosti, pomirjenosti in harmonije. To je pripomoček, ki nam pomaga, da se zberemo, osredotočimo in povežemo. V mandali je poudarjena sredina, ki simbolizira središče tistega, ki jo riše. Mandali rečemo tudi »zdravilni krog« ali »krog svetlobe«.

Po raziskavah je učinek risanja mandal: zmanjšana anksioznost in depresivnost, spodbujanje psihične integracije in zdravljenje naše psihe, okrepitev naše sposobnosti izražanja, povečanje samozavedanja in povezovanja z našim globljim pomenom.

Risanje mandal in druge metode za zmanjševanje stresa

Pri primerjavi risanja mandal z drugimi metodami za zmanjševanje stresa, kot so meditacija ali telesna vadba, ugotavljam, da vsak pristop ponuja edinstvene koristi. Medtem ko meditacija poudarja zavedanje in notranjo refleksijo, risanje mandal združuje ustvarjalni izraz z zavedanjem, kar zagotavlja celovit pristop k zmanjševanju stresa (Chen, 2021). Medtem ko telesna vadba spodbuja telesno zdravje in sproščanje endorfinov, podobno tudi risanje mandal ponuja ne-fizični izhod za sprostitve stresa, kar ga naredi dostopnega posameznikom s fizičnimi omejitvami ali invalidnostmi.

Vpliv na izobraževanje in delovno okolje

V kontekstu izobraževanja in delovnega okolja lahko integracija oz. vključevanje risanja mandal v vsakodnevne rutine prinese pomembne koristi tako za učence kot tudi za strokovne delavce. Za vzgojitelje in učitelje lahko vključitev risanja mandal v učno-vzgojni proces ustvari bolj podporno in vključujoče učno okolje, ki spodbuja ustvarjalnost in čustveno stabilnost pri učencih (Smith in Johnson, 2017). Podobno lahko v delovnem okolju organizacija delavnic risanja mandal ali sprostitevni sej izboljša delovno razpoloženje, produktivnost in splošno zadovoljstvo z delom (Taylor, 2022). Pomembno je, da posameznik, ki v risanju mandal začuti sprostitve in zadovoljstvo, tej ustvarjalni dejavnosti nameni svoj prosti čas in kreativno energijo.

Zaključek

Risanje mandal je dragoceno orodje za spodbujanje duševnega zdravja, ustvarjalnosti in čustvenega počutja. Z ocenjevanjem terapevtskih koristi risanja mandal in primerjavo z drugimi metodami za zmanjševanje stresa pridobimo vpogled v njegovo edinstveno vlogo pri spodbujanju celostnega zdravja. Celostno zdravje ne pomeni le odsotnosti fizičnih simptomov. O resničnem zdravju lahko govorimo le takrat, ko so vsi vidiki človeškega bitja – telo, čustva, um in duh – zdravi in v medsebojnem ravnovesju. Risanje in barvanje mandal je učinkovit terapevtski pripomoček za raziskovanje čustev, odnosov in odzivov. Na ta način vzpostavimo harmonijo in omilimo stres.

Vključitev risanja mandal v učno-vzgojne procese in šolska ali druga delovna okolja ima pozitivne učinke na ljudi vseh starosti in izboljša njihovo kakovost življenja.

Literatuta

- Brown, A. (2020). Terapevtski učinki mandal: Pregled literature. V *Umetniške terapije*, 25(3), 134-148.
- Chen, L. (2021). Meditacija z zavedanjem proti risanju mandal: Primerjalna študija zmanjšanja stresa. V *Psihosomatske medicine*, 18(2), 87-102.
- Fincher, S. F. (1991). *Creating mandalas: for insight, healing, and self-expression*. London, Shambhala.
- Jones, R. in Smith, T. (2018). Raziskovanje koristi ustvarjalnih dejavnosti za sprostitev stresa. V *Kreativne terapije*, 12(4), 210-225.
- Jung, C. G. (1984). *Psihologija i alkemija*. Zagreb, Naprijed.
- Robinson, S. (2019). Zdravilna moč mandal: Razumevanje njihovih terapevtskih učinkov. V *Psihoterapije in svetovanja*, 38(1), 45-58.
- Smith, E. in Johnson, M. (2017). Vključevanje mandal v učne načrte: Praktični vodnik za vzgojitelje. V *Pregled psihologije izobraževanja*, 29(2), 89-104.
- Taylor, K. (2022). Spodbujanje delovnega blagostanja skozi delavnice risanja mandal. V *Psihologije delovnega zdravja*, 35(1), 56-70.

UČITELJEV ZDRAV VSAKDAN

Povzetek: Učitelj pri svojem delu potrebuje dobro psiho-fizično kondicijo, da je lahko kos vsakodnevnu stresu in naporom, ki jih predstavlja poučevanje. Le-ta mu zagotavlja zadosti energije, da lahko suvereno vodi pouk in se ob koncu zadnje ure ne počuti izgorelo. Zagovarjam stališče, da niso dovolj le gibalne sprostitev ob koncu tedna, ampak se moramo naučiti vključevati šport v vsakodnevno življenje. Pogosto namreč zmanjka časa za gibanje, ko moramo postoriti toliko drugih stvari. Veliko ljudi se ujame v past, da začnejo z neko aktivnostjo, vendar v njej ne uspejo vztrajati in spet začnejo živeti samo za konec tedna in dopust. V prispevku predstavljam načine, kako lahko v svoj vsakdan vključimo dejavnosti, ki pripomorejo k našemu zdravju in ozavešimo, da nam gibanje koristi.

Ključne besede: vsakodnevno gibanje, gibalne dejavnosti, motivacija

TEACHERS' HEALTHY EVERYDAY LIFE

Abstract: A teacher must be well prepared psychophysically to be able to cope with the daily stress and effort required by teaching. This provides him with enough energy to teach without worry and not feel burnt out at the end of the day. In my believe, exercising only at the weekend is not enough, we must include movement in our everyday life. We often run out of time to exercise when we have so many other things to do in our workdays. Many people fall into the trap of starting an activity, but fail to stick with it, and start living only for weekends and vacations. In the article, I present ways in which we can include activities that contribute to our everyday life and make us aware that movement benefits us.

Key words: daily movement, physical activities, motivation

1 Uvod

Delo učitelja je zelo specifično. Na šoli, kjer poučujem, s poukom začnemo med najzgodnejšimi daleč naokoli – ob 7.30. To pomeni tudi, da s poukom običajno končamo okrog 12. ure. Ob takšnem podatku se zazdi nemogoče, da učitelji ne bi mogli najti pol ure dnevno za telesno aktivnost. Vendar se v praksi naš delovni dan pogosto raztegne do večera. Najprej so tu nadomeščanja vse do 15. ure, pogosti so popoldanski sestanki s starši (roditeljski sestanki in govorilne ure), konference, sestanki aktivov, izobraževanja in druge dejavnosti, ki nas fizično zadržijo v šolski stavbi. Vendar tudi kadar se lahko že zgodaj zatečemo v zavetje svojega doma, s seboj prinesemo goro idej, kako bomo izpeljali ure v prihodnjem dnevu morda celo tednih. Priprave za naslednji dan, pregledovanje učencevih izdelkov in podobne stvari učitelja, ki ima rad svoje delo, hitro (preveč) prevzamejo in porabijo ves njegov prosti čas. Zato je potrebna velika samodisciplina, da v svoj vsakdan vključi tudi ostale dejavnosti. Vendar glede na navedena dejstva prosti čas pride na vrsto, ko je posameznik že precej utrujen. Zato za sprostitev običajno poseže po prijetnih, nenapornih aktivnostih, kar pa ukvarjanje s športom zagotovo, vsaj na začetku, ni. A Rotovnik Kozjekova (2004, str. 62) navaja, da se moramo za vidne učinke gibanja posluževati redno, za zdravo srce priporoča 20 minut petkrat na teden. Svetovna zdravstvena organizacija odraslim priporoča vsaj 150 minut zmerne oz. 75 minut intenzivne telesne dejavnosti tedensko, podkrepjeno z vajami za mišično moč in vzdržljivost dvakrat tedensko (Drev, 2013). Še en razlog za učiteljevo gibanje je, da mora biti vzor svojim učencem. Prav učitelj je tisti, ki lahko s svojim zgledom otroke navduši, da se bodo tudi sami redno gibali in s tem pripomore k splošnemu izboljšanju zdravja med populacijo.

V nadaljevanju predstavljam nekaj opornih točk, ki so meni osebno prinesle šport prav v vsak dan v tednu. Vendar ne smemo pozabiti tudi na ostale principe zdravega življenja, če želimo, da nam bo vadba koristila. Rotovnik Kozjekova (2004, str. 62) navaja štiri: zdrava hrana, zmerne količine alkohola, nič cigaret in dovolj spanca.

2 Kako lahko učitelj doseže zadostno aktivnost vsak dan

2.1 Poiščite dejavnost, ki vas veseli

Sama nisem pristaš vodenih vadb, saj imam z njimi slabe izkušnje. Kadar sem se jih udeležila, so soudeleženke predstavljale populacijo nesamozavestnih posameznic, ki so prišle s ciljem zgubiti nekaj kilogramov. Na takšno vadbo nikoli ne bi mogla hoditi z veseljem, zato sem si izbrala drugačne športne aktivnosti. Imam to srečo, da sem že v otroštvu rada preizkušala različne športe, zato mi tudi danes ni težko spoznati kaj novega. Ugotovila sem, da je prvi pogoj, da v neki aktivnosti vztrajam, veselje do nje.

V nekem obdobju sem se pod vplivom prijateljice odločila, da bom poskusila s tekom, čeprav sem imela v gimnaziji z njim slabe izkušnje. Tudi na začetku mojega prostočasnega teka je bilo tako do trenutka, ko sem si poškodovala gleženj. Šele ko mi je bila možnost teka odvzeta, sem se začela zavedati, kakšno sprostitev mi je nudil. Ko sem spet lahko začela teči, sem tek vzljubila. Največja napaka, ki jo tekači začetniki običajno naredijo, so previsoki cilji. Naš namen naj ne bo preteči določeno število kilometrov, ampak si raje zadajmo časovni cilj, v katerega vključimo tudi sekvence hoje (Rotovnik Kozjek, 2004, str. 67). Tako bo vse skupaj bolj prijazno, sčasoma pa bomo obdobja teka z lahkoto podaljševali. Tek kot redna aktivnost je priporočljiva tudi zato, ker ga lahko izvajamo praktično povsod, tudi na dopustu. Dejavnosti kot so ples, namizni tenis, badminton, igre z žogo ipd. so privlačne zato, ker imajo tudi družabno plat – večinoma jih izvajamo s soudeleženci. Veliko ljudi motivira že samo druženje s prijatelji in med gibanjem pozabijo na napor. Prav tako velja, da če smo z nekom dogovorjeni, da se bomo skupaj rekreirali, bomo težje odpovedali z izgovorom, da se nam ne ljubi. Veliko ljudi najde veselje v pohodih v hribe, saj so na vrhu nagrajeni z razgledom. Tudi to je lahko zadostni razlog, da se spravimo v gibanje. Hkrati krepimo svojo čuječo plat, ko se začnemo zavedati lepote narave, ki nas obdaja in ceniti preproste stvari. Pohodništvo je primerno tudi, če nam zdravstvena stanja onemogočajo težje napore (Harland idr., 2015, str. 193). Prav tako lahko s seboj povabimo prijatelje ali vzamemo psa, česar pri dvoranskih aktivnostih ne moremo narediti. Nekateri avtorji celo priporočajo, da si za več gibanja omislimo psa, saj bo poskrbel, da bomo vsak dan prišli do svežega zraka. (Harland idr., 2015, str. 37). To je sicer zelo velik korak in odgovorna odločitev. Vendar sem tudi sama lastnica zelo živahne nemške kratkodlake ptičarke in lahko navedeno dejstvo samo potrdim. Prepričana sem, da ima vsak človek možnost najti šport, ki ga veseli in mu nameniti več časa, kot ga je uspel do sedaj. To ne pomeni, da mora kar naenkrat preobrniti potek svojega dneva. Priporočljivo je celo, da spremembe vnašamo postopoma, če želimo da bodo postale del vsakdana (Škorjanc, 2016, str. 60).

2.2 Navzkrižna vadba

Tudi ko boste našli dejavnost, ki vas veseli, se je boste naveličali, če jo boste izvajali prepogosto. Zato je koristno, da svoji priljubljeni vadbi dodajate nove, s katerimi boste razbili rutino. Poleg tega boste z različnimi vadbami krepili različne dele telesa. V kombinaciji aerobnih aktivnosti in vadbi za moč boste svojemu telesu ponudili oba aspekta, ki ju potrebuje (Harland idr., 2015, str. 204). Manjša bo tudi verjetnost, da bi pridneli tipične poškodbe, ki nastajajo pri določenih športih, kadar telo preobremenjujemo. Rotovnik Kozjekova (2004, str. 66) opozarja, da lahko pri starejših nad petdeset let zaradi zmanjšanih sposobnosti telo tudi preobremenimo, če nečesa počnemo preveč ali premalo počivamo. Sama najraje kombiniram pohodništvo z jogo, občasno vključim tudi tek, poleti kolesarjenje, pozimi tek na smučeh. Občasno dodajam še druge športe.

2.3 Vadbi določite prostor v svojem urniku

Učitelj se mora pripraviti na naslednji dan pouka, zato bo lažje izpustiti vadbo, kot pa pripraviti eno izmed ur v urniku. Vendar se takšno izpuščanje vadb ob veliki delovni obremenitvi učitelja hitro lahko razvleče na cel teden in vadba postane dejavnost, ki jo počnemo

samo, če imamo res preveč časa. To pa za učitelja ni ravno pogosto stanje. Zato je najbolje, če že vnaprej načrtujemo, kateri del dneva je rezerviran za telesno aktivnost. Samo dosledno držanje urnika nam bo omogočilo, da bo gibanje prešlo v navado (Harland idr., 2015, str. 32). Čas odmerimo glede na to, kaj bomo počeli. Pogosto preberemo, da je najbolje, če vadbo izvedemo takoj zjutraj, saj je na ta način ne bomo mogli prelagati v nedogled, dokler našemu dnevu na koncu ne bo zmanjkalo ur in bo vadba odpadla. Tudi Harlandova idr. (2015, str. 38) priporočajo, da takoj, ko se zbudimo, namenimo 15 minut jutranji telovadbi. Vendar meni osebno tak način ne odgovarja, saj nisem jutranji tip človeka, poleg tega že sicer zgodaj vstajam in ob tej rani uri ne bi mogla biti tako fizično aktivna, kot bi si želela. Ugotovila sem tudi, da se po kosilu težko odločim za vadbo, sploh ko se lotim priprav in se hitro zavlečejo v noč. Zato mi najbolj odgovarja, da se s športom ukvarjam takoj po končanem pouku, ko je glava še preveč utrujena za mentalno delo, telo pa še dovolj spočito za aktivnosti. Kadar nimam zadosti energije, si pomagam z miselnim trikom, da bom dejavnosti namenila samo kratek čas. Na primer, tekla bom samo 4 kilometre oz. jogo bom izvajala samo 5 minut. S tem se prepričam v začetek vadbe, ki je potem vedno daljša, saj hitro ugotovim, da mi gibanje prija.

2.4 Vodite dnevnik vadb

Človek za svoje delovanje želi biti ciljno usmerjen in nič drugače ni, kadar govorimo o ukvarjanju s športom. Potrebujemo nek cilj, do kam želimo priti, kaj želimo doseči. Prav motivacija pa je za vadbo ključna, če želimo v določeni aktivnosti vztrajati. Dokler motivacija ne postane notranja in bo že sama možnost aktivnega preživljanja prostega časa nagrada, si moramo pomagati z zunanjimi nagradami. Paziti moramo, da nam namesto koristi ne bodo delale škode. Na začetku sem tudi sama delala takšne napake, ko sem si obljubila določeno sladkarijo ali kos oblačila, če sem izpolnila nek cilj. Vendar sem ob nagradi ugotovila, da mi ni prinesla takšnega užitka, kot sem si predstavljala. Zato odsvetujem materialne nagrade, saj nas vodijo stran od doseganja notranje motivacije. Pazljivi moramo biti tudi pri objavljanju svojih dosežkov na družabnih omrežjih, saj tudi »všečki« lahko prinašajo nagrado, ki nam bo na dolgi rok bolj škodovala kot koristila. Sama družabnih omrežij sicer ne uporabljam, a kljub temu v hribih opažam, kako so ljudje zaslužnjeni z nujnostjo objav po principu »če ni objavljeno, se ni zgodilo«. Nagrado zato raje poiščimo drugje. Sama sem ugotovila, da me najbolj motivira vodenje dnevnika. Imam preprost črtan zvezek, kamor zapisujem vse svoje aktivnosti in ob njih zapišem podatke (npr. višina vzpona, čas, dolžina kolesarjenja ipd.) ter še kakšne zanimivosti in dogajanja. Vsake toliko se ustavim in pogledam po dnevniku za nazaj, kar mi da zadovoljstvo, da sem na pravi poti. Če v obdobju odraslosti vztrajamo pri redni vadbi, je najverjetneje kasneje ne bomo opustili; velja pa tudi obratno – z leti bomo sedeč življenjski slog težko zamenjali za aktivnega (Škorjanc 2016, str. 57)

2.5 Gibanje vključite v vsakodnevne situacije

Menim, da je človek po naravi precej lenobno bitje in hitro najde možnost, da do cilja pride na lahek način. Prav gotovo se vsak prepozna v tem, če samo pomisli, kolikokrat po nepotrebnem uporabi avto za zelo kratke poti. Po podatkih SURS-a (2020) v raziskavi Dnevna mobilnost potnikov kar 19 % Slovencev uporablja avto za poti, krajše od 1 kilometra, 50,2 % pa za poti, krajše od 5 kilometrov. To počnemo, čeprav vemo, da je hoja sama po sebi koristna. Že 10000 korakov dnevno velja za osnovno zdravstveno smernico, ne glede na starost (Harland idr., 2015, str. 145). Sama sem o tem začela razmišljati šele, ko sem poučevala v 5. razredu, kjer so učenci opravljali praktični del kolesarskega izpita. Za ta namen sem v šolo morala dostaviti svoje kolo. Moj avto je za prevoz kolesa premajhen, zato sem se morala na delo pripeljati s kolesom. Na začetku mi je to predstavljalo velik podvig, saj sem bila primorana stopiti iz cone udobja. Vsi vemo, da se nam zjutraj mudi, zaspani smo, učitelji pa še tovorimo knjige, zvezke, materiale za ustvarjanje, kot da se selimo na drugi konec države. Ko sem bila primorana uporabiti kolo, sem kar naenkrat našla inovativne rešitve, kako v

šolo peljati manj tovora in kljub temu opraviti vse potrebno. Sčasoma sem ugotovila, da mi kolesarjenje na delo ustreza sploh v obratni smeri, saj sem do doma prevetrila svoje misli in s pomočjo gibanja napolnila svoje telo s hormonom sreče. Zdaj ob ustreznem vremenu še vedno pogosto kolesarim na delo, čeprav trenutno poučujem v 4. razredu. Opazila sem še en pozitiven stranski učinek: ti »nepomembni« kilometri (do dela in nazaj jih opravi 10) dodajo piko na i k moji splošni kolesarski kondiciji.

Na splošno opažam, da vključevanje gibanja v vsakdan, kjer je to mogoče (npr. tudi hoja po stopnicah namesto uporabe dvigala), povečuje moje zavedanje, kako mi gibanje koristi. Ob vedno več takih aktivnostih opažam vedno manjši občutek, da mi je kaj težko storiti. V šoli na primer je moj razred lociran v mansardi, kar pomeni dve nadstropji stopnic, dvigala nimamo. Včasih sem dvakrat premislila, preden sem odšla v pritličje do zbornice, če je to res potrebno. Zdaj, ko stopnice zavestno uporabljam pogosteje, mi to ne predstavlja večjega podviga, ravno nasprotno, dobro se mi zdi, da si lahko vzamem minutko za pospešitev srčnega utripa. Pogosto takrat pomislim na vse, ki morajo cele dneve preživeti sede v svojih pisarnah. To dokazujejo tudi znanstvene študije, ki pravijo, da se športno aktivni ljudje tekom dneva na splošno več gibajo kot tisti, ki so športno neaktivni (Harland idr., 2015, str. 18).

3 Zaključek

Vključevanje gibanja v vsakdan je gotovo podvig za vsakega učitelja. Vendar sem prepričana, da bo ob majhnih korakih in postopnosti vsak opazil napredek. Morda bo že to zadostna motivacija za nadaljevanje in nadgradnjo fizičnih aktivnosti.

Literatura

- Drev, A. (2013). Gibanje: Telesno dejavni vsak dan. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf
- Harland, S., Schwager, C., König, R. in Rieger, A. (2015). Gibanje za boljše počutje in zdravo življenje. Mladinska knjiga.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Domus.
- Škorjanc, P. (2016). Gibanje za zdravje. Mladinska knjiga.
- Ninamedia, d. o. o. (2020). Dnevna mobilnost potnikov. Statistični urad Republike Slovenije.

KAKO ŽIVETI IN NE IZGORETI?

Povzetek: V predavanju predstavim izgorelost in svojo lastno izkušnjo z izgorelostjo (diagnoza D730) v času epidemije. Po dveh letih rehabilitacije ob strokovni podpori in lastni edukaciji, sem se odločila, da bom s svojo izkušnjo delovala preventivno in tudi drugim pomagala prepoznati zgodnje znake izčrpanja telesa in njegove faze. Izgorelost zahteva spremembo življenjskega sloga, spremembo škodljivih prepričanj in slovo od tistih tveganih ravnanj in vedenj, ki vodijo v izgorelost. Žal je zaradi hitrega in sodobnega življenjskega sloga izgorevanje v porastu tudi pri mladih in pedagoških delavcih, kar predstavim tudi s statističnimi podatki. V nadaljevanju predstavim skupne značilne lastnosti v delovanju oseb, ki izgorevajo in možne načine reševanja in prekinjanja transgeneracijskih ali privzgojenih vzorcev. Ponovno je potrebno preveriti odnos do sebe, odnose do drugih, odnos do dela in ustvariti uravnotežen življenjski slog z novimi dnevnimi rutinami, ki prinašajo več lahkotnosti in sproščenosti (viri moči posameznika).

Ključne besede: izgorelost, faze izgorevanja, priganjalci, odnos so sebe in drugih, odnos do dela

HOW TO LIVE AND NOT BURN OUT?

Abstract: In the lecture I present burnout and my own experience with it (diagnosis D730) during the pandemic. After two years of rehabilitation with professional support and self-education, I decided to use my experience to act preventatively as well as help others recognize the early signs of exhaustion and its stages. Burnout requires a lifestyle change, a complete switch in harmful beliefs and termination of behaviors that lead into burnout. Due to fast and modern lifestyle, burnout is unfortunately on the rise among young people and teaching staff as well. I illustrate that with statistical data. Then I present common functioning characteristics in burnt out people and possible ways to break transgenerational patterns that lead there. It is necessary to recheck attitude towards oneself, other people and work. They should all create a balanced lifestyle with new improved daily routines that bring more lightness and relaxation to our every day (an individual's power sources).

Key words: burnout, phases of burnout, triggers, relationship with oneself and others, relationship towards work

1 Uvod

Izgorelost je kompleksen in večplasten pojav, ki ga pogosto opisujejo kot stanje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti, ki nastane zaradi dolgotrajnega stresa, pretiranega dela ali neustreznega obvladovanja zahtev in pričakovanj v življenju. Gre za bolezensko stanje, ki ga pogosto povezujemo s simptomi, kot so: občutek brezupa, pomanjkanje motivacije, zmanjšana učinkovitost pri delu, izguba zanimanja za aktivnosti, ki so nekoč prinašale veselje. Hkrati pa čutimo telesne manifestacije, kot so: močna utrujenost, bolečine v sklepih, nespečnost, glavoboli, migrene, tresenje, tinitus, srčna aritmija, povišan krvni tlak, kratka sapa, vrtoglavice, meglen vid, prebavne težave.

Pomembno je razumeti, da izgorelost ni le posledica prekomernega dela, ampak je pogosto rezultat neusklajenosti med obremenitvami in zmožnostjo posameznika, da se spopada s temi obremenitvami. Faktorji tveganja za izgorelost vključujejo visoke delovne zahteve, pomanjkanje socialne podpore, pomanjkanje učinkovitih strategij obvladovanja stresa ter pomanjkanje zadovoljstva z delom ali življenjem na splošno.

V Sloveniji je delo vrednota, ki nam je bila v časih socializma privzgojena in močno cenjena. Tako poznamo številne pregovore, ki častijo delo in garanje. Zato ne preseneča, da je delo-holizem močno prisoten v vseh družbenih kontekstih.

- Brez dela ni jela. Kdor ne dela, naj ne je.
- Brez muje se še čevelj ne obuje.
- Rana ura, zlata ura.
- Življenje ni praznik. Življenje ni potica.
- Ura zamujena ne vrne se nobena.
- Kar te ne ubije, te ojača.
- Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri.

- Delu čast in oblast.
- Stisni zobe in potrpi.
- Vse se zmore, če se hoče.

Zdravljenje izgorelosti običajno vključuje kombinacijo psihološkega svetovanja, spremembe življenjskega sloga, vključno s pravilno prehrano, manj intenzivno telesno vadbo, dovolj počitka in vzpostavitev zdravih mehanizmov obvladovanja stresa. V nekaterih primerih se lahko predpišejo tudi zdravila za obvladovanje simptomov.

2 Stopnje izgorevanja

Ko smo dlje časa izpostavljeni stresu in je pretirano aktiviran naš avtonomni, simpatični živčni sistem, prihaja do simptomov izčrpanosti v telesu. V kolikor znamo prepoznavati tipične simptome, lahko prekinemo proces izčrpavanja in še pravočasno ukrepamo. V nadaljevanju predstavim vse štiri stopnje.

1. stopnja – izčrpanost

Še vedno imamo veliko volje, da bi postorili vse potrebno. Telo pa že kaže, da nima več moči, da bi postorili vse, kar smo si zadali. Počasi se začnejo stvari kopičiti, ker so naloge še nedokončane, se začne pojavljati nezadovoljstvo. Ker ni zaključka in zadovoljstva, nadledvičnica ne dobi signala iz možganov, da se lahko umiri. To pomeni, da je kortizol še vedno visoko prisoten v telesu in zato smo nemirni. Pojavljati se začne še pozabljivost in nemoč. Ponavadi si potem pomagamo z dodatno kavo, energijsko pijačo ali vadbo, da se zbistrimo. Telo je napeto, polno mišičnih vozlov, prebava se poruši (driska, zaprtje).

POČUTJE	VEDENJE	TELO
utrujenost nemimost ponoči in podnevi frustriranost nemoč panični napadi ali tesnoba	upad delovne sposobnosti ob deloholizmu cinizem upad koncentracije prednost imajo želje drugih (nezmožnost reči NE)	prehiter srčni utrip povišan krvni tlak prebavne težave

(Bončina, 2020, str. 87)

2. stopnja – ujetost

Še vedno nam ne gre, tako kot smo bili navajeni. Pojavlja se žalost izmenjaje z jezo, kajti jezni smo nase, ker ne zmoremo več. Ruši se nam samopodoba in začnemo se zapirati vase in se umikamo od drugih. Zaradi negativnih mislih in bremen se začnemo ponoči prebujati. Telo se ne uspe regenerirati, zato smo zjutraj utrujeni in počutimo se ujeti v začarani krog. Če zaznamo te simptome in spremembe v vedenju, je tukaj skrajni čas, da se ustavimo, preračunamo obveznosti in si privoščimo daljši počitek, sprostitev telesa in poiščemo svoje vire moči, s katerimi si polnimo baterije (lahko glasba, pogovor, smeh, druženje, meditacija, čuječnost, umirjena vadba).

POČUTJE	VEDENJE	TELO
žalost odtujitev od drugih občutek krivde zaradi neizpolnjevanja lastnih pričakovanj upad libida nespečnost	jeza, grobost potreba po umiku ali menjavi okolja negativizem, nihanje samopodobe odpor do dela ob hkratnem deloholizmu	glavoboli okužbe bolečine alergije

(Bončina, 2020, str. 89)

3. stopnja – izgorelost

Pojavi se sram, ker vemo, da smo sposobni, ne moremo pa nič. Telo je razbolelo, pojavijo se pekoče bolečine v hrbtu in sklepkih ob hkratnih virozah in prehladih, začne nas skrbeti, kaj se dogaja z nami. Pojavijo se težave s ščitnico, okužbe mehurja, novi in močnejši antibiotiki, enostavno se ne prepoznate več. Večji del dneva preležimo v postelji, saj nadledvičnica ne zmore več proizvajati kortizola.

POČUTJE	VEDENJE	TELO
stanje brez energije razočaranje, tesnoba, sram, strah negativnost, neprilagodljivost, izguba varnosti in smisla, misli na samomor	pozabljanje izguba občutka za čas nezmožnost odločanja delo v zagonih, vmes obup	zelo oslabljen imunski sistem motnje spanja težave s ščitnico

(Bončina, 2020, str. 89)

4. stopnja – adrenalni zlom

Tukaj nam tudi počitek več ne pomaga, saj ne moremo vstati. Imamo vrtočlavice, prisotna je povečana občutljivost na zvoke in svetlobo (sploh modro svetlobo na telefonu). Takrat se še bolj izoliramo in imamo odpor do vsega. Pojavi se lahko tinitus, fibromialgija.

POČUTJE	VEDENJE	TELO
nezmožnost, da bi vstali razbolelost	jokavost preobčutljivost	tresenje vrtočlavice

(Bončina, 2020, str. 89)

4 Kako izstopiti iz peklenskega vlaka izgorevanja?

Po vseh operativnih posegih in končni diagnozi sem potrebovala pol leta, da sem nahranila in okrepila telo. Pomembno je, da uživamo več manjših obrokov, uživamo čim več protivnetne hrane, dodatke C, B vitamina, magnezija, omega 3, izločila sem tudi kavo in sladkor. Sočasno sem s progresivno mišično relaksacijo, z vajami za vagus, dihalnimi tehnikami za aktivacijo parasimpatičnega živčevja in samohipnozo uspela okrepiti telo do te mere, da sem se vrnila v delovni proces. Ta del je bil še najlažji. Mnogo težje je bilo postavljanje novih vrednot in prepričanj, postavljanje meja, upravljanje s časom in povsem novo ovrednotenje osnovnih življenjskih področij s coaching orodjem Kolo življenja, NLP metodami in tehnikami.

Ko sem prepoznala in definirala svoje lastne priganjalce in stresorje, sem spoznala, kako življenjsko pomembna specialna znanja so to. Žal tovrstnih vsebin ni bilo v predmetnikih mojega formalnega izobraževanja, so pa to za današnji način in tempo življenja skorajda nujne kompetence in veščine, če želimo še dolgo delati učinkovito in hkrati živeti polno in zadovoljno zasebno življenje. Zelo pomembno je, da znamo prepoznavati stresne okoliščine in stresorje ter jih pravočasno regulirati. S priganjalci ali gonili označujemo povezane skupke vedenj, ki jih izvedemo takoj po nekem dražljaju. Opretil jih je Taibi Kahler, ki je menil, da lahko s prepoznavanjem gonil in njihovih značilnih posledic vplivamo na lastno vedenje in mišljenje ter izboljšamo svoje zadovoljstvo. 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. To so: Delaj! Ustrezi drugim! Bodi močna! Bodi popolna! Pohiti! (Bončina T., 2020, str. 108).

Zaključek

Razvoj rezilientnosti in prožnosti ob stresnih situacijah je po mojem mnenju ena pomembnejših kompetenc, katero bi lahko pridobivali že tekom izobraževanja, sploh v poklicih, kjer pretežni del preživimo v stiku z ljudmi, tudi z ranljivimi posamezniki in zahtevnimi sogovorniki. Danes je šel razvoj znanosti tako daleč in je znanstveno dokazano o moči čuječnosti, hvaležnosti za človekovo telesno in duševno zdravje. Izgorelost je bila moja najpomembnejša šola brez diplome, bila je šola za življenje. Dobesedno.

Literatura

- Bončina T. (2020). Izgorelost: Si upate živeti drugače? Ljubljana: Mladinska knjiga
- Dispenza J. (2018). Placebo ste vi. Brežice: Primus.
- Pšeničny A. (2009). Recipročni model izgorelosti: doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Wilson J. L. (2017). Adrenal Fatigue: The 21st Century Stress Syndrome. Petaluma: Smart Publications.
- Milivojević Z. (2008). Emocije. Novi Sad: Psihopolis Institut.
- Zupančič D. (2023). Znanost mirnega življenja. Brežice: Primus.

VRNITEV NA DELOVNO MESTO UČITELJA ŠPORTA PO ENOLETNI ODSOTNOSTI

Povzetek: Ko človek izve, da je zbolel za rakom, se sprožijo tako čustveni kot kognitivni odzivi. Življenje se spremeni in se dobesedno postavi na glavo. Pogostokrat bolezen in učinki zdravljenja prizadenejo tako psihološko in telesno podobo kot socialno življenje obolelega. Soočanje z boleznijo in njenim zdravljenjem spremeni prioritete. Telesna dejavnost je eden tistih dejavnikov, ki lahko veliko pripomorejo k zdravljenju in izboljšanju kakovosti življenja. Redna in primerna vadba izboljšuje telesne zmogljivosti in tako vpliva na lažje opravljanje vsakdanjih opravil, izboljšanje psihofizičnega počutja in s tem tudi na kakovost življenja med samim zdravljenjem in po njem. V članku so opisani pozitivni učinki telesne dejavnosti, začetek telesne dejavnosti med zdravljenjem, oblike vadbe kot so aerobna vadba, vaje za gibljivost in vaje za moč, njihova intenzivnost, trajanje in frekvenca, ki so pripomogle k vrnitvi na delovno mesto in soočanju s posledicami zdravljenja.

Ključne besede: rak, telesna dejavnost, oblike vadbe

RETURN TO THE POST OF SPORTS TEACHER AFTER AN ABSENCE OF ONE YEAR

Abstract: When a person learns that he or she has cancer, both emotional and cognitive reactions are triggered. Life changes and is literally turned upside down. Often, the disease and the effects of treatments affect both the psychological and physical image and the social life of the sufferer. Facing the illness and its treatment changes priorities. Physical activity is one of the factors that can make a significant contribution to healing and improving quality of life. Regular and appropriate exercise improves physical performance and thus has an impact on the ability to perform everyday tasks, improve psycho-physical well-being and thus quality of life during and after treatment. The article describes the positive effects of physical activity, the initiation of physical activity during treatment, the forms of exercise such as aerobic, flexibility and strength exercises, their intensity, duration and frequency, which have contributed to the return to work and coping with the consequences of treatment.

Keywords: cancer, physical activity, forms of exercise

1 Uvod

Poklic učitelj športa zahteva dobro telesno pripravljenost. S člankom želim poudariti, kako je pomembno psihofizično in zdravstveno stanje učitelja pred boleznijo, saj je meni osebno telesna dejavnost pred začetkom zdravljenja predstavljala pomemben del vsakdana, kar kaže na to, je skrb za telesno pripravljenost v času bolezni občutno pospešila okrevanje. Pomemben dejavnik pri mojem okrevanju sta bili tudi zavest in želja po tem, da se bom vrnila na delovno mesto učitelja športa.

2 Telesna dejavnost in rak

Zdravljenje raka dojke ima poleg stranskih učinkov (slabost, bruhanje, izguba apetita, sprememba zaznave okusa in vonja, okvara sluznic, zaprtje, povečana dovzetnost za okužbe, bolečine v mišicah in sklepih, kožne spremembe, izguba las, kronična utrujenost), še dodatne specifične posledice, kot so omejena gibljivost ramenskega obroča, oslABLJENE kognitivne funkcije, nihanje telesne teže in osteoporoza (Kaj morate vedeti?, 2019). Vse to povzroči zmanjšanje zmogljivosti za telesno dejavnost, vendar pa je pomembno, da ostanemo telesno dejavni. S tem obdržimo kondicijo in ohranimo moč. Sistemska zdravila povzročijo kronično utrujenost, vendar to pomeni le, da vadbo prilagodimo telesu; z vmesnim počitkom in brez pretiravanja.

2.1 Pozitivni učinki telesne dejavnosti

Kaelin idr. (2007) navajajo, da telesna dejavnost ohranja in izboljšuje telesne in funkcionalne sposobnosti (gibljivost ramenskega sklepa), zmanjšuje tveganje za padce, zlome kosti in osteoporozo ter omili stanske učinke zdravljenja (slabost).

Telesna dejavnost poveča mišično maso in moč, izboljša ravnotežje, telesno držo in delovanje kardiovaskularnega sistema. Pomembno vpliva na socialno blagostanje, zmanjšuje depresivno razpoloženje in povečuje samozavest. Telesna dejavnost predstavlja sprostitiv in razvedrilo (Courneya idr., 2002). Pospešuje tudi okrevanje po zdravljenju (Ahčan, 2013).

2.2. Začetek telesne dejavnosti

Telesna dejavnost je priporočena med samim zdravljenjem in po njem. Takoj po operaciji bezgavk osebno najprej priporočam razgibavanje v ramenskem predelu ter kroženja v predelu komolca in zapestja. Omenjena kroženja se izvajajo še preden se pričnejo vaje po priporočilu fizioterapevta, saj prihaja po operaciji do občutka mravljinčenja in občutka otopelosti okončine. To se največkrat dogaja med spanjem. Takrat je potrebno roko takoj spraviti v funkcionalno stanje. Končni cilj pa je doseči čim večjo gibljivost v ramenskem sklepu.

3 Oblike telesne dejavnosti

Priporočajo se aerobna vadba, vaje za gibljivost in vaje za moč.

3.1 Aerobna vadba

Aerobna vadba je oblika rekreativne vadbe, s katero vadeči razvijajo različne gibalne sposobnosti in vplivajo na splošno telesno pripravljenost (Cooper, 1979, v Kastelic - Merhar, 2012). Aerobna vadba odpravi slabo voljo, celo depresijo, saj sproža izločanje večje količine hormonov sreče, ki privedejo do sproščanja napetosti v telesu. Aerobna vadba, kot sta tek ali hoja, lahko upočasni izgubo mineralne gostote kosti oziroma osteoporozo.

Intenzivnost: Gre za nizko intenzivno ali zmerno vadbo, pri kateri poraba kisika ne presega 60 % maksimalne možne porabe, srčna frekvenca ne naraste nad 75 % maksimalne in pri kateri v mišicah poteka le počasna in popolna razgradnja energijskih spojin (zdravaglava, si). Dejavnosti: Primerne so dejavnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, kot sta na primer zmerno plavanje in kolesarjenje ter hoja. Ključno je, da se vadba prilagodi tako, da bo ta imela učinek na akutne in kronične učinke zdravljenja po operaciji (kemoterapija). Po prejetju kemoterapije je to lahko naslednji dan samo nekaj metrov hoje, kajti spremlja jo kronična utrujenost, vendar se potem razdalje povečujejo dnevno, ker se učinki terapije počasi blažijo. Enako velja za plavanje. Priporočam nordijsko hojo, ki vključuje delo rok in s tem delo ramenskega obroča.

Frekvenca: Najmanj tri do petkrat tedensko, najbolj priporočljiva je vsakodnevna kratkotrajna in nižje intenzivna vadba.

Kaelin idr. (2007) navajajo, da aerobna vadba zmanjšuje možnost za ponovitev raka, tveganje za srčne bolezni, visok krvni tlak, sladkorno bolezen in nekatere vrste raka. Ob tem pomaga pri ohranjanju primerne telesne teže, izboljšuje splošno psihofizično počutje in spanec ter zmanjšuje stres.

3.2 Vaje za gibljivost

Gibljivost je odvisna od antropometričnih, fizioloških, anatomskih in psiholoških dejavnikov. V veliki meri vpliva na hitrost, koordinacijo in ravnotežje, kajti predstavlja sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo. Dolžina in elastičnost mišic in vezi, velikost sklepnih površin, mišični tonus, stanje centralnega živčnega sistema in psihološko stanje so najbolj odgovorni za večjo ali manjšo gibljivost (Ušaj, 2003). Intenzivnost: Raztezanje je primerno samo do točke zategnjenosti oziroma raztezanja in ne bolečine. Potrebno je vedeti, da se gibljivost okončine ne povrne naenkrat in da je to proces, ki zahteva veliko mero potrpežljivosti in vztrajnosti.

Dejavnosti: Osredotočenost je predvsem na tistih predelih telesa, ki so bili z operacijo prizadeti (ramenski obroč). Cilj raztezanja je ohranjanje in izboljševanje gibljivosti sklepov in mišične elastičnosti.

Dober primer vaje je enoročna fleksija. Vajo izvajamo v leži na hrbtu, kolena so pokrčena,

stopala pa v celoti v stiku s podlago. Z zdravo roko primemo za zapestje roke na prizadeti strani in jo počasi dvigujemo navzgor proti glavi v vzročenje. Kolikor se da, do občutka zategnjenosti. V tem položaju zadržimo 5-20 sekund, potem roko nadzorovano spustimo v začetni položaj. Drugi primer dobre prakse je plezanje po steni, kjer stojimo frontalno ali bočno na steno, prizadeto roko položimo na steno v višino ramena in jo iztegemo. Roko sprehodimo po steni navzgor, vse do točke zategnjenosti. Ta položaj zadržimo 5-20 sekund, nato se vrnemo v izhodiščni položaj (E. Matos, osebna komunikacija, oktober 2019). Priporočam tudi vaje z elastičnim trakom.

Frekvenca: Dve do štiri ponovitve vsakega giba, enkrat ali dvakrat dnevno.

Trajanje: Vsak gib se zadrži od pet do dvajset sekund (ali več). Po dvajsetih sekundah se mišica dodatno sprosti.

Povečanje obremenitve: Pogostejše kot je izvajanje raztezanja, lažje bo izvajanje gibov večjih amplitud.

Izvajanje vaj za gibljivost pomaga doseči polno gibljivost sklepa, sprošča zatrdele mišice in zategnjeno kožo ter posledično izboljšuje krvni pretok. Omogoča tudi ponastavitev mišic in sklepov v pravilen položaj (izboljšanje telesne drža in ravnotežja). Z izvajanjem razteznih vaj se izboljša mišična elastičnost, s čimer se zmanjša možnost poškodb in degeneracije. S tem, ko se mišična napetost zmanjšuje, se izboljšuje tudi koordinacija gibanja. Tovrstna vadba krepi zavedanje telesa, obenem pa misli in telo sprošča (Kaelin idr., 2007).

3.3 Vaje za moč

Moč nam predstavlja opravljeno delo v določeni enoti časa. V športu predstavlja učinkovito izkoriščanje sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Silo, ki jo proizvajamo z mišičnim naprežanjem, lahko razvijamo statično (brez gibanja) ali dinamično (z gibanjem). Poznamo tri vrste moči in sicer eksplozivno (hitra in takojšnja aktivacija velike količine mišične sile), repetitivno (premagovanje odpora s cikličnim gibanjem ali ponavljajočega gibanja človeka) in statično (telo se obdrži v določenem položaju z naprežanjem) (Ušaj, 2003).

Intenzivnost Obremenitev mora biti v začetku zelo nizka in počasi, s časom, glede na stanje, narašča.

Dejavnosti: Paziti je potrebno na simptome rame in roke. Povečano je tudi tveganje za zlom. Vaje za moč izvajamo z lastno obremenitvijo in postopno izvedemo vključevanje vaj z lahkimi utežmi. Ena od vaj, ki sem jih izvajala so bile delne sklece, pri katerih so kolena na tleh, roki sta nekoliko širše od širine ramen, dlani so obrnjene naprej, hrbet pa je ves čas raven. Sklece lahko delamo tudi z rokama na mizi ali ob steni. Pri vključevanju vaj z lahkimi utežmi je prišlo do poškodbe vezi ramenskega obroča – šele takrat sem se zavedala resničnih posledic kemoterapije. Po okrevanju vezi sem nadaljevala z izvajanjem vaj za moč, tokrat še bolj previdno. Vključimo lahko tudi vaje z elastiko, npr. veslanje.

Frekvenca: Optimalna je trikrat tedenska vadba z vsaj enodnevnim odmorom med posameznima vadbama.

Trajanje: Začeti je potrebno z zmerno vadbo in počasi vključiti različne vadbene enote; delo z lastno težo, delo z elastiko, delo z utežmi.

Povečanje obremenitve: Povečanje obremenitve z najmanjšo razliko. Ni zgornje meje, do katere se lahko napreduje. V primeru prekinitve vadbe, je potrebno ponovno pričeti z nivojem obremenitve pred prekinitvijo.

Kaelin idr. (2007) so zapisali, da izvajanje vaj za moč izboljšuje gostoto in trdnost kosti ter povečuje delež mišične mase, kar pomeni večjo porabo kalorij, saj mišice porabijo dvakrat toliko kalorij kot maščoba. Moč olajša izvajanje določenih aktivnosti in nalog ter posledično izboljšuje kakovost življenja. Nudi tudi varovalni učinek pred nastankom limfedema (zastajanje tekočine v roki), kar je posledica nezadostnega delovanja limfnega sistema.

Zaključek

Okrevanje po bolezni je odvisno od številnih dejavnikov. Predvsem od psihofizičnega in zdravstvenega stanja pred posegom, vrste operativnega posega, pooperativnega zdravljenja, morebitnih zapletov pa tudi čustvenega stanja bolnikov in pomoči svojcev (Leban 2013, v Ahčan 2013). Pomembno vlogo pri vrnitvi na delovno mesto učitelja športa je imela skrb za dobro telesno pripravljenost, katera občutno pospeši okrevanje. Pri vrnitvi na delovno mesto sem imela težave s kognitivnimi sposobnostmi; spomin, koncentracija. Težavo sem rešila z obnovitvijo npr. učnih priprav, ki sem jih zopet prenesla v prakso. Koncentracijo sem pridobila nazaj z branjem domače in tuje literature. Ob vrnitvi se pojavi tudi strah pred vrnitvijo na delovno mesto, vendar so se dvomi takoj izničili ob sprejetju sodelavcev in učencev v delovno okolje. Ob tej izkušnji so se zgodile tudi pozitivne spremembe. Spremenil se je moj pogled na življenje.

Literatura

Aerobna vadba. (2019). <https://zdravaglava.si>

Ahčan, U. (2013). Ko se življenje obrne na glavo: Vse kar bi morali vedeti o raku in rekonstrukciji dojke. Ljubljana, Samozaložba.

Borštnar, S., Šeruga, B., Bernot, M., Horvat, M., Jezeršek Novaković, B., Mlakar-Mastnak, D., Ocvirk, J., Rožman, S., Sonc, M., Umičević, S., Zajc, M., in Zakotnik, B. (2019). Napotki za premagovanje neželenih učinkov sistemskega zdravljenja raka : kaj morate vedeti? Onkološki Inštitut Ljubljana

Courneya, K.S., Mackey, J.R. in McKenzie, D. C. (2002). Exercise for breast cancer survivors: research evidence and clinical guidelines. *Phys Sportsmed*, 30(8), 33-42. <https://doi.org/10.3810/psm.2002.08.402>

Kaelin, C., Coltera, F., Gardiner, J., in Prouty, J. (2007). *The Breast Cancer Survivor's Fitness Plan: A Doctor-Approved Workout Plan For a Strong Body and Lifesaving Results* (Harvard Medical School Guides). United States of America: McGraw-Hill.

Kastelic - Merhar, A. (2012). Primerjava les Millstn programov in klasične aerobike. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. RUL. <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22063890KastelicMerharAnja.pdf>

Leban, M. (2013). Spet doma: kako naprej? V U. Ahčan (ur.). *Ko se življenje obrne na glavo: Vse kar bi morali vedeti o raku in rekonstrukciji dojke*. Ljubljana: Samozaložba.

Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

OHRANJANJE DOBREGA POČUTJA VZGOJITELJEV V VRTCIH

Povzetek: V prispevku se kot vzgojiteljica v vrtcu osredotočam na napredne pristope k ohranjanju duševnega zdravja in preprečevanju stresa med vzgojitelji v vrtcih. Skozi prispevek predstavljam izzive, s katerimi se vzgojitelji soočamo pri ohranjanju dobrega počutja v vrtčevskem okolju. V ospredje postavljam samopomoč, kot ključno strategijo za vzdrževanje duševnega in telesnega zdravja.

Predstavljam vam tudi svoj pogled na socialno podporo med sodelavci in pomen razvoja čustvene inteligence ter samozavedanja pri vzgojiteljih. Spoznali boste moj način spoprijemanja s stresom, kot so tehnike sproščanja in dihalne vaje, ki so posebej prilagojene potrebam dela v vrtcu.

Na koncu predstavljam tudi izjemen primer dobre prakse in idej, ki smo jih v našem kolektivu uvedle, za izboljševanje odnosov med zaposlenimi. Na ta način smo podprli dobro počutje vseh sodelavcev in hkrati povečali učinkovitost pri delu z otroki.

Ključne besede: vzgojiteljica, duševno zdravje, telesno zdravje, samopomoč, socialna podpora, dobra praksa

MAINTAINING WELL-BEING OF PRESCHOOL TEACHERS

Abstract: In my contribution, as a preschool teacher, I focus on advanced approaches to maintaining mental health and preventing stress among preschool teachers. Throughout the article, I present the challenges that preschool teachers face in maintaining well-being in the preschool environment. I emphasize self-help as a key strategy for maintaining mental and physical health. I also present my perspective on social support among colleagues and the importance of developing emotional intelligence and self-awareness among preschool teachers. You will learn about my way of coping with stress, such as relaxation techniques and breathing exercises, which are specifically tailored to the needs of working in a preschool. Finally, I also present an outstanding example of best practice and ideas that we have introduced in our collective to improve relationships among employees. In this way, we have supported the well-being of all colleagues while simultaneously increasing effectiveness in working with children.

Keywords: preschool teacher, mental health, physical health, self-help, social support, best practice

VSAK SODELAVEC JE POMEMBEN DEL POZITIVNEGA VZDUŠJA IN PREPREČEVANJA IZGORELOSTI

Povzetek: V svojem prispevku povzemam svojo aktivno vlogo, ki sem jo sprejela po premagani izgorelosti. Zaradi svoje izkušnje sem postala izjemno pomemben člen varovanja zdravja na delovnem mestu, saj s svojim zgledom in aktivnosti razbremenjujem sodelavke. V prispevku bom opozorila na pomen medsebojne pomoči med sodelavkami v delovnem procesu. Osredotočila se bom na podporo mlajšim kolegicam, ki se soočajo s stresom zaradi pomanjkanja izkušenj, ter kako odprta komunikacija omogoča izmenjavo znanja in nasvetov. Prav tako bom izpostavila potrebo po podpori starejšim kolegicam pri prilagajanju na nove tehnologije in organizacijske prakse. Poleg tega bom predstavila svoj pristop ko z zahvalo motiviram sodelavke, kadar imamo povečan obseg dela. Še posebej ob posebnih dogodkih, kjer moramo vsi stisniti moči, se namreč potrudim, da ne pozabim na dobre besede zahvale. Trudim se, da vedo, da je njihov trud opazen. Tako so tudi naslednjič bolj pripravljene na sodelovanje. Predstavljam tudi svoj način dela v skupini, ki temelji na sledenju ritmu in potrebam otrok, ter njihovi aktivni vlogi v procesu, zaradi česar so bolj motivirani za delo in jaz zaradi tega ne potrebujem vlagati toliko energije za motivacijo. Spodbujam sproščeno druženje med sodelavkami v vrtcu, zato pomagam organizirati skupna srečanja in spodbujam gibanje v prostem času, ki spodbujajo varovanje in krepitev zdravja.

Ključne besede: stres, medsebojna pomoč, zmanjševanje stresa, motivacija, druženje

EACH COLLEAGUE IS AN IMPORTANT PART OF FOSTERING A POSITIVE ATMOSPHERE AND PREVENTING BURNOUT

Abstract: In my contribution, I summarize my active role, which I embraced after overcoming burnout. Through my experience, I have become a crucial part of workplace health protection, as I relieve my colleagues with my example and activities. In the contribution, I will highlight the importance of mutual assistance among colleagues in the work process. I will focus on supporting younger colleagues who face stress due to lack of experience and how open communication enables the exchange of knowledge and advice. I will also emphasize the need to support older colleagues in adapting to new technologies and organizational practices. Additionally, I will present my approach to motivating colleagues with gratitude when we have increased workload. Especially during special events, where we all need to exert ourselves, I make sure not to forget words of appreciation. I strive to ensure they know their efforts are noticed, making them more prepared for cooperation next time. I also present my approach to group work, based on following the rhythm and needs of children, and their active role in the process, making them more motivated for work, and thus, I do not need to invest as much energy into motivation. I encourage relaxed socializing among colleagues in the preschool, so I help organize joint gatherings and promote physical activities in free time, which support health protection and enhancement.

Key words: stress, mutual assistance, stress reduction, motivation, socializing...

SKRB ZA ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Delovno mesto je prostor, kjer preživimo velik del svojega časa, zato je ključnega pomena, da skrbimo za svoje zdravje in dobro počutje tudi med delovnim časom. Dobri odnosi, redna telesna dejavnost in zdrava prehrana so ključni elementi, ki lahko prispevajo k boljšemu zdravju in povečajo produktivnost zaposlenih. Dobri odnosi na delovnem mestu so temelj za ustvarjanje pozitivnega delovnega okolja. Komunikacija, spoštovanje in sodelovanje so ključni dejavniki, ki krepijo delovne odnose. Dobri odnosi ne le izboljšujejo delovno vzdušje, temveč tudi zmanjšujejo stres ter izboljšujejo mentalno in čustveno počutje zaposlenih. V vrtcu spodbujamo dobre odnose z organizacijo timskih aktivnosti, neformalnimi srečanji. Spodbujanje redne telesne dejavnosti na delovnem mestu je ključno za izboljšanje fizičnega zdravja in zmanjšanje tveganja za bolezni. V zavodu imamo organizirane skupinske vadbe, pohode, team buildinge ter med delom občasne gibalne odmore. S tem se spodbuja gibanje med delovnim časom, kar prispeva k povečanju energije in izboljšanju koncentracije. Zdrava prehrana ima neposreden vpliv na energijo, produktivnost in splošno dobro počutje zaposlenih. V zavodu prispevamo k zdravemu življenjskemu slogu z zagotavljanjem zdrave prehrane na delovnem mestu in dodatno ponujanje svežega sadja in zelenjave. Poleg tega je pomembno ozaveščanje zaposlenih o pomenu zdrave prehrane ter organizacija delavnic o prehrani.

Skrb za zdravje na delovnem mestu ni le odgovornost posameznika, temveč tudi dolžnost delodajalca. Za organizacijo aktivnosti skrbi Tim za promocijo, ki vsako leto pripravi program različnih aktivnosti. Cilj naših je aktivnosti ustvariti okolje, ki spodbuja zaposlene k skrbi za zdravje in prispeva k pozitivni atmosferi na delovnem mestu.

HEALTH CARE AT THE WORKPLACE

Abstract: The workplace is a place where we spend a large part of our time, so it is crucial that we take care of our health and well-being even during working hours. Good relationships, regular physical activity and a healthy diet are key elements that can contribute to better health and increase employee productivity. Good workplace relationships are the foundation for creating a positive work environment. Communication, respect and cooperation are key factors that strengthen working relationships. Good relationships not only improve the working atmosphere, but also reduce stress and improve the mental and emotional well-being of employees. In kindergarten, we encourage good relationships by organizing team activities and informal meetings.

Encouraging regular physical activity in the workplace is key to improving physical health and reducing the risk of disease. In the institution, we organize group exercises, hikes, team building and occasional exercise breaks during work. This encourages movement during working hours, which contributes to increased energy and improved concentration. A healthy diet has a direct impact on the energy, productivity and general well-being of employees. In the institution, we contribute to a healthy lifestyle by providing healthy nutrition at the workplace and additionally offering fresh fruit and vegetables. In addition, it is important to raise employee awareness of the importance of a healthy diet and organize nutrition workshops. Taking care of health at the workplace is not only the responsibility of the individual, but also the duty of the employer. Activities are organized by the Promotion Team, which prepares a program of various activities every year. The goal of our activities is to create an environment that encourages employees to take care of their health and contributes to a positive atmosphere in the workplace.

UČITELJSKA PROFESIJA – IZAZOVI, STRES I OSNAŽIVANJE

Povzetek: Učiteljska profesija ima vrlo važnu ulogu u suvremenom odgojno–obrazovnom sustavu, no istovremeno je vrlo stresna profesija zbog stalne komunikacije, potrebe visokog stupnja koncentracije, značajne odgovornosti i emocionalne povezanosti s djecom i odraslima. Stoga se uz profesiju učitelja danas često spominju pojmovi: opterećenost, frustracija, kroničan umor, anksioznost, stres. Cilj današnjeg društva treba biti izgradnja pozitivnog ozračja u kontekstu učiteljske profesije i podizanje razine svijesti o učiteljima kao nositeljima vrijednosti i promjena, modelu pozitivnih vrijednosti i ponašanja mladim generacijama. Škola kao ustanova koja promiče zdravlje trebala bi biti usmjerena na osnaživanje svih svojih dionika – i učenika i djelatnika. Dok se to ne realizira, zadatak nas učitelja je briga o samome sebi i svom zdravlju, tj. osmišljavanje načina i tehnika samopomoći kako bismo smanjili posljedice sagorijevanja na radnom mjestu.

Ključne riječi: izazov, osnaživanje, stres, učiteljska profesija, zdravlje.

THE TEACHING PROFESSION: CHALLENGES, STRESS, AND EMPOWERMENT

Abstract: The teaching profession plays a crucial role in the contemporary educational system, but, at the same time, it is a highly stressful occupation due to constant communication, the need for a high level of concentration, significant responsibility, and emotional connection with children and adults. Therefore, terms such as burden, frustration, chronic fatigue, anxiety, and stress are often associated with the teacher's profession today. The goal of today's society should be to build a positive atmosphere in the context of the teaching profession and raise awareness about teachers as bearers of values and agents of change, serving as models of positive values and behaviour for younger generations. As an institution promoting health, the school should focus on empowering all its stakeholders, students, and staff. Until this happens, the task for teachers is to self-care and take care of their health, devising ways and techniques of self-help to reduce the consequences of burnout in the workplace.

Keywords: challenge, empowerment, health, stress, teaching profession.

Učiteljska profesija

Već dugi niz godina uvriježeno je mišljenje da se samo tri profesije mogu nazvati pozivom: biti liječnik, biti svećenik i biti učitelj. Učiteljska profesija ima vrlo važnu ulogu u suvremenom odgojno–obrazovnom sustavu, no istovremeno je vrlo stresna profesija zbog stalne komunikacije, potrebe visokog stupnja koncentracije, značajne odgovornosti i emocionalne povezanosti s djecom i odraslima. Biti učitelj podrazumijeva stalnu izloženost emocionalnoj iscrpljenosti jer su emocije značajnog intenziteta, dugotrajnije, učestalije i dinamičnije. Stoga se uz profesiju učitelja danas često spominju pojmovi: opterećenost, frustracija, kroničan umor, anksioznost, stres. Stres na radnom mjestu danas predstavlja globalni javnozdravstveni problem, te je jedan od najvećih uzroka profesionalnih bolesti i bolovanja u Europi i u svijetu.

Istraživanja – izazovi uzrokovani stresom

Prema istraživanju (Diković i Plavšić, 2019) o doživljaju statusa učiteljske profesije, status učitelja u društvu je loš, obezvrijeđen, bez poštovanja, neozbiljno shvaćen, s premalom plaćom, sa sve manje prava, a sa sve više odgovornosti i obveza. Autorice Blaži i Heđever (2010) navode da uzroci stresa prosvjetnih djelatnika proizlaze iz velikog opsega posla, lošeg društvenog statusa, niskih prihoda, preopterećenosti na poslu i problema s održavanjem discipline u razredu. U istraživanju koje je proveo Slivar (Slivar, 2009), kao uzroke stresa učitelji su naveli:

- nemotiviranost učenika za učenje,
- nepristojno ponašanje učenika prema učiteljima – izazivanje i vrijeđanje,
- nedostatak potpore roditelja kada je u pitanju disciplina učenika,
- nasilje među učenicima i neizvršavanje sankcija protiv kršitelja kućnog reda škole,

- razgovori sa zahtjevnim roditeljima,
- konflikti s roditeljima - miješanje roditelja u odgojno-obrazovni rad,
- izvršavanje velikog broja različitih zadataka,
- psihički pritisak i prijetnje od strane rukovodstva škole.

Istraživanje o stresu kod učitelja provelo je 2007. godine Europsko udruženje sindikata u obrazovanju (ETUC, 2007). U istraživanju je sudjelovalo 27 europskih država, među njima i Hrvatska. Rezultati na europskoj razini kao najvažnije stresore istaknuli su: organizaciju i uvjete rada, rukovođenje školom, neprihvatljiva ponašanja učenika i preveliki broj učenika u razredima. Hrvatski učitelji kao najveće izvore stresa navode: preveliki broj učenika u razredima, nedostatak financijskih sredstava, loš društveni status učitelja, nesigurnost zaposlenja i otežano napredovanje u zvanju; veći broj učitelja emocionalnu iscrpljenost povezuje s brojem učenika, vremenskim ograničenjem i radnim (pre)opterećenjem (Domović, Martinko i Jurčec, 2010; Martinko, 2010).

Kako osnažiti učitelje?

Zbog sindroma sagorijevanja ('burnout') osjećamo umor, tjeskobu, malaksalost, manjak energije, imamo probleme sa spavanjem i mnoge druge zdravstvene probleme, a sve to negativno utječe na našu učinkovitost, motivaciju i zadovoljstvo na osobnoj i profesionalnoj razini. Poslijediplomantice Medicinskog fakulteta u Rijeci (Bakarčić i sur., 2013) provele su istraživanje u Primorsko-goranskoj županiji koje je pokazalo da učitelji na poslu doživljavaju visoku razinu stresa, te su osmislile javnozdravstveni program „Anti-stres program za učitelje“ usmjeren na potrebe učitelja (razvoj vještina komunikacije i suočavanja sa stresom, dodatne edukacije i usavršavanja u poboljšanju vještina upravljanja razredom te osobni razvoj), a provodili su ga psiholozi i educirani stručnjaci za razvoj ljudskih potencijala.

Poznato je da redovito kretanje i tjelovježba poboljšavaju raspoloženje, smanjuju osjećaj tjeskobe, straha i depresije, a time i jačaju mentalno zdravlje. Vlajčić i Vlajčić (2023) provele su istraživanje o povezanosti tjelovježbe i sagorijevanja na poslu, a rezultati pokazuju da učitelji niže razine mentalnog zdravlja imaju značajno veći doživljaj sagorijevanja i manje se bave tjelovježbom. Stoga bi lokalna zajednica i škola, u suradnji sa zavodom za javno zdravstvo i ustanovama čiji je primarni cilj promicanje zdravlja, trebale osmisliti cjeloviti program koji će potaknuti učitelje na boravak u prirodi, na rekreativno bavljenje tjelesnom aktivnosti, organizirati im posjete kazalištu ili nekim drugim kulturnim i/ili sportskim ustanovama. Dok se to ne realizira, zadatak nas učitelja je briga o samome sebi i svom zdravlju, tj. osmišljavanje načina i tehnika samopomoći kako bismo smanjili posljedice sagorijevanja na radnom mjestu.

Zaključak

Škola i učenici 21. stoljeća trebaju mentalno zdrave učitelje koji osjećaju zadovoljstvo u svom profesionalnom radu i odgovarajuće su plaćeni za svoj rad. Cilj današnjeg društva treba biti izgradnja pozitivnog ozračja u kontekstu učiteljske profesije i podizanje razine svijesti o učiteljima kao nositeljima vrijednosti i promjena, modelu pozitivnih vrijednosti i ponašanja mladim generacijama. U školi je potrebno stvoriti motivirajuće i pozitivno ozračje unutar kojeg će učitelji osvijestiti važnost vlastitoga posla; potrebno je podizati svijest učitelja o stresu i negativnim emocijama, te svim djelatnicima u školi ponuditi alate i tehnike koji će im pomoći u prevenciji i rješavanju stresa na poslu. Na žalost, hrvatski učitelji su daleko od ostvarenja navedenog cilja tako da je sve manji broj mladih koji upisuju nastavničke fakultete, a nažalost sve veći je broj učitelja koji napušta učiteljsku profesiju zbog društvenog neuvažavanja učiteljske profesije, stresa i niskih prihoda.

Literatura

Bakarčić, S., Čorić, I., Domijan, R., Dragaš Zubalj, N., Jurković, N., Krnić, D., Njgovan, M., Petelin, K., Rizner, T., Tomljanović, N. (2013). Izrada javnozdravstvenog programa promocije zdravlja „Anti-stres program za učitelje“. Hrvatski Časopis za javno zdravstvo, 9 (34), 62-76. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/297080> Pristupljeno: 15. 12. 2023.

pljeno 1. 2. 2024.

Blaži, D., Heđever, M. (2010). Somatske teškoće kao indikatori stresa i teškoće glasa kod odgojiteljica i nastavnika. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 46 (2), 19-33. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/61556> Pristupljeno 30. 1. 2024.

Diković, M., Plavšić, M. (2019). Vrijednosti obrazovanja i nastavnički identitet iz učeničke, roditeljske i nastavničke perspektive. Metodički ogledi, 26 (1), 7-31. Preuzeto s <https://doi.org/10.21464/mo.26.1.4> Pristupljeno 10. 2. 2024.

Domović, V., Martinko, J. i Jurčec, L. (2010). Čimbenici učiteljskog sagorijevanja na poslu. Napredak, 151(3-4), 350-369.

ETUCE – The European Trade Union Committee for Education: Improving Expertise on Teachers' Work-Related Stress (2007). Preuzeto s <https://www.csee-etuce.org/en/policy-issues/teachers-health-and-safety/165-stress-lie-au-travail/880-project-stress> Pristupljeno 20. 12. 2023.

Martinko, J. (2010). Profesionalno sagorijevanje na poslu učitelja u obrazovanju odraslih. Andragoški glasnik, 14(2), 99-110.

Slivar, Branko (2009). Stres pri učiteljima - kako preživjeti. Didakta, letnik 18/19, številka 128, str. 10- 14. URN:NBN:SI:DOC-WUZM38IV from <http://www.dlib.si>

Vlajčić, R. M., Vlajčić, N. (2023). Tjelovježba i sagorijevanje na poslu kao korelati mentalnog zdravlja kod učitelja u osnovnim školama. Varaždinski učitelj, 6 (11), 65-70. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/284177> Pristupljeno 24. 1. 2024.

IZGARANJE NA POSLU - IZAZOVI SUVREMENOG RADNOG OKRUŽENJA

Sažetak: U današnjem brzom tempu života i zahtjevima suvremenog poslovnog svijeta, radnici se često suočavaju s izazovima koji mogu dovesti do izgaranja na poslu. Izgaranje predstavlja stanje emocionalne, mentalne i fizičke iscrpljenosti koje nastaje kao rezultat dugotrajnog stresa, pretjeranog radnog opterećenja i nedostatka ravnoteže između poslovnog i privatnog života. Jedan od ključnih faktora koji doprinosi izgaranju jest povećana konkurencija na tržištu i pritisak na zaposlene da postižu sve veće rezultate u kraćem vremenskom periodu. Radnici često doživljavaju stres zbog preopterećenosti zadacima, rokovima i očekivanjima poslodavaca. Ovakav pritisak može rezultirati smanjenjem produktivnosti, padom kvalitete rada i, u krajnjem slučaju, dugotrajnim izostankom s posla.

Ključne riječi: izgaranje, odgovornost, stres, emocionalni izazovi.

BURNOUT AT WORK - CHALLENGES OF THE MODERN WORK ENVIRONMENT

Abstract. In today's fast pace of life and the demands of the modern business world, workers often face challenges that can lead to burnout at work. Burnout is a state of emotional, mental and physical exhaustion that occurs as a result of long-term stress, excessive workload and a lack of balance between work and private life. One of the key factors contributing to burnout is increased competition on the market and pressure on employees to achieve greater results in a shorter period of time. Workers often experience stress due to being overloaded with tasks, deadlines and employers' expectations. This kind of pressure can result in a decrease in productivity, a drop in the quality of work and, in the last case, long-term absence from work.

Keywords: burnout, responsibility, stress, emotional challenges.

Uvod

Tehnološki napredak, koji je uvjetovao stalnu povezanost putem mobilnih uređaja i društvenih mreža, negativno je utjecao na održavanje ravnoteže između posla i privatnog života. Radnici se sve češće suočavaju s pritiskom da budu stalno dostupni, što dovodi do gubitka granica između radnog vremena i slobodnog vremena. Ova konstantna povezanost može izazvati osjećaj da se nikada ne možemo potpuno isključiti i odmoriti. Od navedenih problema nisu izuzeti ni odgojno obrazovni radnici.

Učiteljskoga poziv i stres

Učitelji su posebno izloženi riziku od izgaranja zbog visoke razine stresa, zahtjeva i odgovornosti koji su povezani s njihovim poslom. Učitelji su često suočeni sa izazovima kao što su veliki broj učenika u razredu, nedostatak resursa, administrativni zadaci i pritisak zbog postizanja određenih rezultata. Učitelji također mogu doživjeti emocionalni teret zbog problema s učenicima ili njihovim roditeljima. Kako bi se smanjio rizik od izgaranja, važno je da učitelji brinu o svom mentalnom i emocionalnom zdravlju, postavljaju granice, traže podršku od kolega i nadležnih, koriste dostupne resurse za pomoć i redovno se oslobađaju stresa kroz aktivnosti koje im gode. Također, sustavna podrška i priznavanje rada učitelja od strane škole i zajednice mogu igrati ključnu ulogu u prevenciji izgaranja.

Prevencija izgaranja

Koje su preventivne mjere za suzbijanje stresa i sprječavanje izgaranja? Ključno je postaviti jasne granice između svog poslovnog i privatnog života. Važno je odvojiti vrijeme za sebe, obitelji i hobije kako biste se opustili i napunili baterije. Poželjno je naučiti tehnike kao što su duboko disanje, meditacija, joga ili progresivno opuštanje mišića kako biste se nosili sa stresom na poslu. Važno je biti realan u vezi sa svojim ciljevima i očekivanjima. Prihvatite da ne možete sve postići i fokusirajte se na prioritete. Ako se osjećate preopterećeni ili pod

stresom, otvoreno razgovarajte sa svojim nadređenima o svojim potrebama i ograničenjima. Možda postoji mogućnost za preraspodjelu zaduženja ili pružanje dodatne podrške. Podrška kolega može biti od velike pomoći u smanjenju stresa na poslu. Otvorite se za razgovor sa kolegama i tražite podršku kada je to potrebno. Naučite postavljati granice i odbijati dodatne zadatke ili obveze koje vas mogle preopteretiti. Nije svaka obveza jednako važna i ponekad je važno znati reći "ne". Također, negujte svoje hobije i interese. Pronađite vrijeme za aktivnosti koje vam donose radost i ispunjenje izvan posla. Bavljenje hobijima može vam pomoći da se opustite i oslobodite stresa. Ako se osjećate preplavljeni ili izgubljeni, razmislite o potrazi za savjetovanjem ili terapijom. Stručni terapeut vam može pružiti podršku i strategije za upravljanje stresom i izgaranjem.

Zaključak

U zaključku, izgaranje na poslu predstavlja ozbiljan izazov današnjice koji zahtijeva sveobuhvatan pristup kako bi se stvorila održiva radna okolina. Razumijevanje uzroka, podrška zaposlenima i promjene na svim razinama ključni su faktori u prevenciji izgaranja i stvaranju radnog okruženja koje potiče dugotrajan radni angažman i zadovoljstvo zaposlenih.

MENTALNIM PUTEVIMA KROZ ŠKOLSKU SVAKODNEVNICU

Sažetak: "Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i nemoći". Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjerno važan dio sveukupnog zdravlja. Mentalno se zdravlje shvaća kao stanje u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, uspješno se nosi sa svakodnevnim stresnim situacijama te može produktivno raditi i doprinosti svojoj zajednici. Kada govorimo o mentalno zdravstvenoj pismenosti treba znati da se ovaj pojam odnosi na znanja povezana s ponašanjima koja doprinose osobnom mentalnom zdravlju, ali i mentalnom zdravlju drugih osoba u okruženju odnosno zajednici. Mentalno zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja pokazala se jednom od značajnih odrednica mentalnog zdravlja koja ima potencijal za poboljšanje kako zdravlja pojedinca tako i populacije. Pojam mentalno zdravstvene pismenosti svakodnevno puni medijske ali i obrazovne članke. Ovaj vrlo važan pojam svoju težinu pronalazi u stabilnosti sustava obrazovanja temeljenog na urednom razvoju mentalnog zdravlja učitelja kao stupa razvoja obrazovnog sustava. U procesu obrazovanja jako je važno utvrditi percepciju učitelja o razini promocije i zaštite mentalnog zdravlja kako vlastitog tako i zdravlja djece te mentalno zdravstvene pismenosti svih sudionika sustava. Spomenuti pojam podrazumijeva znanja i vjerovanja pojedinca o mentalnom zdravlju odnosno mentalnim poremećajima koja pomažu u njihovom prepoznavanju, upravljanju ili prevenciji. Niz je faktora koji utječu na mentalno zdravlje te razvoj mentalne pismenosti učitelja. Sveobuhvatna administracija učiteljskog posla te nepredvidivi odnosi na relaciji učitelji – roditelji – škola samo su neki od faktora koji neposredno utječu na mentalno zdravlje učitelja. Društveni status koji prati učitelje uvelike svakodnevno narušava mentalno zdravlje učitelja, a novi izvori svakodnevnih izazova u postupku obrazovanja često čvrsto tlo pod nogama učitelja pretvaraju u polja nezadovoljstva i nesigurnosti.

Ključne riječi: mentalno - zdravstvena pismenost, pravilnici, odnos učitelj – roditelj – škola, društveni status učitelja, mentalno zdravlje učitelja, novi izazovi u obrazovanju

MENTAL PATHS THROUGH EVERYDAY SCHOOL LIFE

Abstract: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being, not just the absence of disease and infirmity". Mental health is an indispensable and extremely important part of

overall health. Mental health is understood as a state in which each individual realizes his full potential, successfully copes with everyday stressful situations and can work productively and contribute to his community. When we talk about mental health literacy, you should know that this term refers to knowledge related to behaviors that contribute to personal mental health, but also to the mental health of other people in the environment or community. Mental health literacy in the field of mental health has proven to be one of the significant determinants of mental health that has the potential to improve both individual and population health. The concept of mental health literacy fills media and educational articles every day. This very important concept finds its weight in the stability of the education system based on the orderly development of the mental health of teachers as a pillar of the development of the education system. In the education process, it is very important to determine the teachers' perception of the level of promotion and protection of mental health, both their own and children's health, as well as the mental health literacy of all participants in the system. The mentioned term implies an individual's knowledge and beliefs about mental health or mental disorders that help in their recognition, management or prevention. There are a number of factors that influence mental health and the development of mental literacy of teachers. Comprehensive administration of the teaching job and unpredictable relationships between teachers - parents - school are just some of the factors that directly affect the mental health of teachers. The social status that accompanies teachers greatly affects their mental health on a daily basis, and new sources of daily challenges in the education process often turn the solid ground under teachers' feet into fields of dissatisfaction and insecurity.

Key words: mental health literacy, rules, teacher-parent-school relationship, social status of teachers, mental health of teachers, new challenges in education

Uvod

Zdravstvena pismenost kao okosnica mentalnog zdravlja kompleksna je cjelina znanja i vjerovanja o samom mentalnom zdravlju te prepoznavanju poteškoća i djelovanju na prevenciju i tretmani istih. Svakodnevno se povećava broj različitih publikacija koje se na svojim stranicama bave temom zdravstvene pismenosti i mentalnog zdravlja pojedinca. Na internetu i drugim izvorima broj objavljenih radova na ovu temu, po godini, prelazi nekoliko tisuća što je jasan pokazatelj važnosti spomenute tematike. Istraživanja provedena prije više od 10 godina u osam zemalja Europske unije, kazivala su kako više od polovice Europljana

ima nisku razinu zdravstvene pismenosti. Boljim postupkom informiranja, učinkovitijom komunikacijom te stručno vođenom i strukturiranom komunikacijom spomenuti postupak može se uspješno smanjiti. Obzirom da nas od najranije životne dobi uče kako se brinuti o vlastitom zdravlju, neophodno bi bilo u tu obuku uvrstiti i elemente te načine brige o mentalnom zdravlju. Evidentno je kako polovica mentalnih poremećaja počinje upravo u djetinjstvu ili adolescenciji (Kessler, Amminger, Aguilar-Gaxiola Alonso, Lee i Ustün, 2007). Mnogi ljudi svakodnevno, vrlo uspješno, obavljaju poslovne i privatne aktivnosti i obaveze, a da ni na trenutak ne promisle o važnosti brige za mentalno zdravlje. Venkataraman, Patil i Balasundaram (2019) navode kako su dvije najveće barijere koje sprječavaju osobe s problemima mentalnoga zdravlja u traženju profesionalne pomoći - neprepoznavanje problema i percipirana stigma. Svake godine obilježava se Svjetski dan mentalnog zdravlja, kada je Svjetska zdravstvena organizacija 2016. godine istaknula opću potrebu za pojačanom svijesti o jednakoj važnosti mentalnoga i tjelesnoga zdravlja (WFMH, 2016). Nije dovoljno znati se brinuti samo o fizičkom zdravlju, jer je sinergija fizičkog i mentalnog zdravlja neophodan faktor za funkcioniranje pojedinca. Povezanost dobroga mentalnog i tjelesnog zdravlja važna je za uspješan rast i razvoj bez obzira u kojoj se životnoj dobi nalazili (Muslić i sur., 2018).

Zdravstvenu pismenost odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja vrlo je važan faktor za pravilno funkcioniranje odgojno obrazovnog sustava. Odgojno obrazovni djelatnici stalno naglašavaju nedovoljnu educiranost na ovom području kao i potrebu da im se osiguraju formalnim obrazovanjem i dodatnim usavršavanjem osnovna znanja i vještine u području mentalnog zdravlja djece i mladih.

Odgojno obrazovni djelatnici i mentalno zdravlje

Učitelj, kao figura vrijedna poštovanja, kroz povijest je imao vrlo priznat položaj u društvu. Moderno vrijeme pred učitelja stavlja brojne izazove. Prestankom poštovanja, priznanja i važnosti u društvu, učitelji podliježu nizu predrasuda koje su bazirane na pogrešnoj stigmi koja svakodnevno ljuđa stabilnost mentalnog zdravlja 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 i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima. Gotovo da nema osobe koja barem nekad u životu nije iskusiła emocionalne krize u području mentalnog zdravlja. Promjena generacija, dolazak novih prvašića, odnos s roditeljima, status u školi i društvu samo su neki od faktora koji ostavljaju emocionalne ožiljke na mentalno zdravlje učitelja. Stoga, zaštita mentalnoga zdravlja trebala bi se provoditi na svim razinama u zajednici i to krenuvši od vlastitih domova, preko radnih mjesta - škola pa sve do u mnogih institucija kroz koje svakodnevno prolazimo ili se s njima na indirektan način susrećemo. Loše mentalno zdravlje često je podloga za razvoj mnogih tjelesnih bolesti. Stoga je nužna prevencija razvoja mentalnih bolesti kako bi se očuvalo tjelesno zdravlje pojedinca. Učitelji i ostali odgojno obrazovni djelatnici u školama provode mnogo vremena. Osim što je škola njihovo radno mjesto ona je ujedno mjesto susreta s brojnim kolegama, razmjena iskustava i znanja, spremnosti na suradnju te dijeljenja nekih privatnih situacija. Uz sve to u školi učitelj osim podučavanja kroz male pojedince proživljava sudbine brojnih obitelji te životne situacije u kojima se njegovi učenici svakodnevno nalaze. Učitelj mora biti spreman saslušati, pomoći i savjetovati svako dijete koje mu se obrati za pomoć. Učitelji koji su svakodnevno u interakciji s učenicima mogu razviti vještine prepoznavanja problema i podrške učenicima s problemima u području mentalnoga zdravlja. Nedovoljna educiranost i nesigurnost reakcije u nekim situacijama može kod učitelja izazvati potrebu preispitivanja vlastitih riječi i postupaka, samokrivnju pa čak i depresivnost zbog nemogućnosti pronalaska adekvatnog rješenja nekog problema. Depresivnost je emocionalno stanje koje opisuju osjećaji tuge, lošeg raspoloženja, nevoljivosti i utučenosti, što je danas opće postalo mnogo učestalije životno iskustvo suvremenoga čovjeka. Depresivni simptomi javljaju se u životu gotovo svakoga čovjeka i najčešće su

normalna reakcija na neke neugodne i stresne situacije. S druge pak strane brojni pritisci roditelja kako zbog ocjena tako i zbog vlastitih frustracija na učitelja ostavljaju svakodnevni pritisak. Postavljanje nerealnih ciljeva pred vlastito dijete te pokušaj svakodnevnog pritiska na učitelja kako bi se postigli postavljeni ciljevi stvaraju visoke frustracije kako kod učenika tako još više kod učitelja. Sustav obrazovanja koji daje prevelike ovlasti roditeljima omogućio je osjećaj potpunog degradiranja učitelja. 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. Kroz sve ovo, najmanje se radi na odgoju djece. Sve to uvelike pogađa učitelje i stručne suradnike koji traže podršku i pomoć u rješavanju stvarnih problema s kojima se svakodnevno susreću. Ponekad cijeli odgojno-obrazovni proces stvara dojam uzaludne borbe s vjetrenjačama gdje se gubi smisao ovog izuzetno važnog procesa. Odgoj i obrazovanje trebali bi biti stup svakog društva. Samo realnim sagledavanjem stvarne situacije te pokušajem balansiranja modernog sustava dovelo bi do prevencije mentalnih oboljenja dionika sustava. Temeljem istraživanja razvijen je i u procesu je provedbe edukativni program „PoMoZi Da“ kojim se želi pomoći odgojno-obrazovnim djelatnicima u izgradnji odnosa povjerenja i podrške s učenicima, lakšem prepoznavanju anksiozne ili depresivne simptomatologije kod učenika, poticanje učenika s problemima mentalnoga zdravlja na traženje ili prihvaćanje stručne pomoći te stvaranje okruženja u kojem će se djeca i mladi lakše moći zaštititi i očuvati svoje mentalno zdravlje (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2019).

Učenici i mentalno zdravlje

Jednaku važnost mentalno zdravlje ima u životu učenika kao i u životu učitelja. Naime, mentalno zdrav i čvrst učitelj ima zadatak da se osim za tjelesno zdravlje svojih učenika jednako brine i za mentalno zdravlje svakoga od njih. Mentalno zdravlje učenika utječe na njihovo svakodnevno funkcioniranje. Dijete koje ima probleme u području mentalnoga zdravlja obično ne može usvajati znanje i pokazivati školski uspjeh u skladu sa svojim sposobnostima. Svjetska zdravstvena organizacija ustvrdila je da 50% svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, no većina ne bude detektirana ni adekvatno liječena (WHO, 2018). Mentalno je zdravlje podjednako važno kao i tjelesno zdravlje te ga se ne smije zanemarivati. Učitelji koji shvaćaju važnost mentalnoga zdravlja u životu svojih učenika usmjereni su na praćenje emocionalnoga i socijalnoga razvoja djece, a ne samo na njihova obrazovna postignuća. Učenici su tijekom internog istraživanja u razredu, ustvrdili nekoliko elemenata koji direktno utječu na njihovo mentalno zdravlje. Tu su se našle konstantne usporedbe s ostalim učenicima koje stvaraju njihovi roditelji, pritisak za što boljim školskim uspjehom te zabrinutost zbog utjecaja tehnologije na socijalne odnose u njihovoj budućnosti. Ova istraživanja učiteljice su prezentirale stručnoj službi škole kao i roditeljima na roditeljskim sastancima. Škole koje podržavaju brigu o mentalnom zdravlju i usmjerenost na odgojnu komponentu školovanja, a ne samo na obrazovanje, bit će usmjerene na učenika kao osobu te će lakše uočavati teškoće s kojima se nosi. Važno je da ako učitelj uoči potencijalni problem o njemu pravovremeno obavijesti stručnu službu škole. Daljnja suradnja stručne službe i učitelja trebala bi u sam postupak uključiti i ravnatelja škole te roditelje učenika. Trebalo bi zajedničkim snagama iznaći metode i postupke za očuvanje mentalnog zdravlja učenika. Cijeli postupak bitno je popratiti pažljivim vođenjem dokumentacije o stručnim raspravama, postavljenim ciljevima, dogovorima i zaključcima. Važno je napomenuti kako je tijekom postupka praćenja učenika važno uključiti i školsku liječnicu. Istraživanja potvrđuju povezanost između obrazovnih postignuća učenika, ponašanja učenika i depresivnosti te niza drugih psihičkih poremećaja.

Zaključak

Sve prethodno iskazano trebalo bi osvijestiti važnost područje mentalno-zdravstvene pismenosti učenika i učitelja. Treba reći kako je bitno usporedno s modernim načinom života graditi mentalno zdravlje svakog pojedinog dionika društva. Svakodnevni izazovi serviraju iskustva čija nemogućnost rješenja ozbiljno prijeti narušavanju zdravlja. U cijelom ovom postupku važno je poznavati i pokušati maksimalno ispoštovati osnovne korake rada na mentalno zdravstvenoj pismenosti. Važno je među djelatnicima odgojno obrazovnog sustava stalno razvijati svijest i znanja o mentalno zdravstvenoj pismenosti učenika. Pravovremeno detektiranje problema, traženje stručne pomoći, metode liječenja te preveniranje razvoja mentalnih bolesti trebale bi biti jedna od misija svakog učitelja. Provođenjem brojnih programa koji za cilj imaju unaprjeđenje zdravstvene pismenosti u području mentalnoga zdravlja mogla bi se odigrati važna uloga u olakšavanju pristupa stručnoj pomoći i skrbi djece s problemima u području mentalnoga zdravlja. Dobro mentalno zdravlje u djetinjstvu pretpostavka je dobre kvalitete života u odrasloj dobi, ali i preduvjet za ostvarivanje optimalnog mentalnog zdravlja u kasnijoj životnoj dobi.

Literatura

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2019). U Kući Europe predstavljen edukativni program PoMoZi Da. Preuzeto sa: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/u-kuci-europepredstavljen-edukativni-program-pomozida/>
- Muslić, Lj., Markelić, M., Vulić-Prtorić, A., Ivasović, V., Jovičić Burić, D. (2018). Zdravstvena pismenost odgojno-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.
- Venkataraman, S., Patil, R., Balasundaram, S. (2019). Why mental health literacy still matters: a review. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(6), 2723-2729.
- Vulić-Prtorić, A. i Lončarević, I. (2016). Školski uspjeh i mentalno zdravlje: Od relacija do intervencija. *Napredak*, 157(3), 302-324.
- World Federation for Mental Health (2016). World Mental Health Day 2016: Dignity In Mental Health Psychological & Mental Health First Aid For All. Occoquan (USA): WFMH. Preuzeto sa: <https://wfmh.global/wp-content/uploads/2016-wmhd-report-english.pdf>

KADA UČITELJ/ICA SEBE STAVI NA PRVO MJESTO

Sažetak: Zadnjih par godina, puno se govori o potrebama učenika, mentalnom zdravlju učenika, pravima učenika i to je hvalevrijedno, i treba nam učenik biti uvijek u središtu nastavnog procesa, trebamo voditi računa o svim njegovim potrebama. Međutim, u cijeloj toj situaciji, događa se paradoks, zaboravljamo učitelja i njegovu važnost i njegovu dobrobit. Niti se roditelj ne može brinuti za svoje dijete ako sam nije zdrav. Istom logikom, ne možemo očekivati da učitelj kvalitetno i predano radi svoj posao ako je iscrpljen, opterećen, mentalno ne u dobrom stanju, bolestan, došao do izgorijevanja. Nakon što je naš radni staž u školi posao punoljetan (ove školske godine smo svečano proslavile osamnaest godina), mogle smo kroz godine i brojne reforme primijetiti kako se broj obaveza učitelja s godinama i raznim reformama povećava, postoji nužnost neprestanog usavršavanja kako bi bili upoznati sa svim novitetima i mogli kvalitetno i profesionalno obavljati svoj posao, sami učenici i njihovi roditelji postaju sve zahtjevniji i postaje sve teže ih naučiti. Učitelji trebaju sami sebe staviti na prvo mjesto, brinuti o svom fizičkom i mentalnom zdravlju kako bi mogli s elanom raditi svoj posao i izvršavati sve svoje obaveze. Ako se sami ne pobrinemo za sebe, nitko drugi neće. Potrebno je odvojiti u svakom danu dovoljno vremena za sebe i posvetiti se sebi.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, učitelj/ica, zdrav život, cjelovita prehrana, mozak, hobi, duhovnost, znanje, san

WHEN TEACHERS PUT THEMSELVES FIRST

Summary: In the last few years, there is a lot of talk about students' needs, students' mental health, their rights, and that is admirable. We should always place the student in the centre of the educational process, we should take care of students' needs. However, in this whole situation, we have a paradox, we forget about the teacher and their importance and wellbeing. A parent cannot look after their children if they are ill and unwell. Using the same logic, we cannot expect that teachers do their job with quality and dedication if they if they are exhausted, overwhelmed, mentally not good, ill, on the brink of a burnout. After our length of service reached adulthood (this year we celebrated 18 years of working in school), we could see through numerous years and reforms that the number of teacher's commitments is getting larger by the hour, there is a necessity of constant professional development so we could be familiarised with all the novelties and do their job with quality and professionalism, the students and their parents are becoming more demanding and it is getting harder to teach them. Teachers should put themselves first, take good care of their physical and mental health, in order to be able to work with enthusiasm. If we do not take care of ourselves, nobody else will. It is necessary to set aside in each day enough time to take care of yourself.

Keywords: mental health, teacher, healthy lifestyle, proper nutrition, brain, hobbies, spirituality, knowledge, sleep

Uvod

Učiteljska profesija je zahtjevna, od učitelja se očekuje da bude profesionalac na svom poslu, vješto izvršava sve postavljene zadatke i pri tome radi s najosjetljivijom populacijom - djecom, koja nisu još razvijene ličnosti. Osim što radi u razredu, učitelj mora voditi računa i o roditeljima svojih učenika, ostvariti dobru suradnju s njima, te ispunjavati sve zahtjeve koje pred njega stavljaju ravnatelj/ica, stručna služba, ministarstvo. Sve to može dovesti do fizičke i emocionalne iscrpljenosti i sagorijevanja. Ne treba ni zanemariti činjenicu kako većinu učiteljske profesije čine žene, na koje, uz posao koji rade, pada i veliki broj obaveza u privatnom životu, od brige za maloljetnu djecu, te brige za starije i onemoćale roditelje, da imenujemo samo dio. Zbog svih ovih činjenica potrebno je posvetiti puno vremena poboljšavanju zdravlja učitelja i odgojitelja.

Istraživanja

Proučavajući nekoliko relevantnih istraživanja na temu mentalnog zdravlja učitelja, moglo se iščitati kako bi nam rad na zdravlju učitelja trebao postati prioritet, jer će nam to inače postati veliki problem s kojim ćemo se morati suočiti u budućnosti.

Učitelj radi u emocionalnom nabijenom okružju, s učenicima s raznim životnim pričama, što može dovesti do emocionalne iscrpljenosti pa čak i anksioznih, depresivnih i somatizaci-

jskih simptoma kod učitelja. (Macuka, Burić i Slišković, 2017)

Potrebno je osnažiti učitelje kako bi se preventirao stres. Obrazovanje u budućnosti bi svakako trebalo uključiti neprestano osnaživanje na način da se omogući potpora i usvoje tehnike suočavanja i nošenja sa stresom. (Pavičić Dokoza, Čilić Burušić i Bakota, 2020).

Biti učitelj uvijek je bilo zahtjevno zanimanje, međutim recentnija istraživanja pokazuju naznake kako s godinama i velikim promjenama u svijetu, postaje sve zahtjevnije i pokazuje se da može imati utjecaj i na zdravlje učitelja.

Pozitivne ideje - staviti sebe na prvo mjesto

Svi smo čuli tu otrcanu frazu, stavi sebe na prvo mjesto, ali što to konkretno znači. Kad čujem taj izraz uvijek se sjetim onog primjera iz aviona, da u slučaju nesretnog događaja, roditelj treba prvo staviti masku za disanje sebi, a tek onda djetetu, jer će mu biti loše i neće moći pomoći djetetu. Takav je slučaj i s učiteljima, nezadovoljan, bolestan, emocionalno iscrpljen učitelj ne može biti dobar učitelj svojim učenicima. Zato treba prvo zadovoljiti svoje potrebe, a onda tek one učenika. Moguće je da je ovo možda i nepopularno razmišljanje u današnjem svijetu gdje je dijete u centru i naglasak je na dječjim pravima. Ali koliko god bilo možda nepopularno, svakako je istinito i logično. Prvu stvar koju učitelj treba naučiti je reći NE. Postaviti se. U slučaju kada je zahtjev nerealan, iziskuje dodatan napor i vrijeme koje nemamo na raspolaganju. Naravno, nećemo otvoreno i neuljudno odbiti, ali potrebno je biti iskren, i otvoreno objasniti zašto navedeno ne možemo napraviti.

Drugo, potrebno je redovito raditi na međuljudskim odnosima, i prema kolegama na poslu i prema roditeljima i u obitelji, s prijateljima, uvažavati druge, komunikacija je glavni ključ svega. Ako nam nešto smeta, potrebno je to reći i izgraditi odnose temeljene na povjerenju. Bolje je imati i samo jednog istinskog prijatelja, nego mnogo lažnih prijatelja. U odnosu prema učenicima i pogotovo njihovim roditeljima također se treba postaviti asertivno, uvažavati njihovo mišljenje, ali ne odstupati od svoga i zauzeti svoj stav kada je to potrebno, ne treba dozvoliti da nam netko nameće svoj stav i pokušava govoriti kako da radimo naš posao, mi smo profesionalci u našem poslu.

Svaki dan treba pomalo raditi na svojoj dobrobiti, mentalnom zdravlju i fizičkom zdravlju, Redovito jesti, umjerene, raznolike obroke, koji obuhvaćaju sve boje hrane, dovoljno spavati po noći, u toku dana praviti kraće pauze za odmor i meditaciju. Piti dovoljno vode, kada se ustanemo prvo što trebamo napraviti je popiti veliku čašu vode, jer tijelo dehidrira po noći. Potrebno je i baviti se barem dvjema aktivnostima izvan posla, jedna treba biti fizička aktivnost kojom ćemo jačati tijelo da nas služi dugo, a drugo aktivnost koja će nam pomoći da razvijamo mozak. Najvažnije je da bude nešto što volimo raditi- ples, šetnja, rad u vrtu, nekakav zanimljiv hobi, učenje stranog jezika, čitanje, pisanje dnevnika, putovanje.

Na početku nastavne godine, potrebno si je postaviti ciljeve, što sve planiram ostvariti sa svojim učenicima, ali također je potrebno i postaviti svoje ciljeve, na koji način ću raditi na sebi i poboljšati sebe.

Ako ne ide nikako drugačije, i preopterećeni smo poslom i na poslu i kod kuće, potrebno je isplanirati vrijeme za odmor u toku danu, kada ćemo se odmaknuti od posla, napraviti predah, bez kompromisa.

Osim što je čovjek društveno, misaono biće, on je i duhovno biće. Ako je učitelj i vjernik, potrebno je raditi i na svojoj duhovnosti, moliti, meditirati, kroz to se čovjek osjeća bolje i gradi odnos sa Bogom. Vjera ne treba ostati na onoj prizemnoj razini tradicije, već ju je potrebno produbiti, razviti svoj osobni odnos s Bogom, što će i učiniti čuda za zdravlje i mentalnu dobrobit učitelja.

Cijeli život je potrebno i graditi smislene odnose sa ljudima, jer čovjek ipak i društveno biće, i bolje radi i djeluje ako je u zajednici i dio zajednice.

Konačno, potrebno je i djelić svog slobodnog vremena posvetiti i doniranju i volontiranju, bilo da se donira udruzi po osobnom nahodanju ili se pomaže svojim radom i donacijama udrugama, ili se može jednostavno ponuditi starijom susjedi/u pomoći podići lijekove,

kupiti što treba, popiti kavu sa susjedom, skratiti mu/joj vrijeme. Pomoći ćemo drugima na taj način, ali ćemo i sami osjećati neizmjereno zadovoljstvo, poboljšati svoje zdravlje i raspoloženje.

Zaključak

Kako bi učitelj/ica ostao/la mentalno i fizički zdrav pojedinac koji obavlja svoj posao s elanom i zadovoljstvom, potrebno je staviti sebe na prvo mjesto. To podrazumijeva brigu o sebi na svim poljima, brigu o svom fizičkom zdravlju, ali i mentalnom, ostavljanje dovoljno vremena za svoje hobije, putovanja, stvari koje nas vesele, čine zadovoljnim. Dio svojih prihoda i vremena možemo usmjeriti i drugima, kojima je teže u životu i pomoći im. Zadovoljstvo koje ćemo pri tome imati pratiti će nas cijeli naš život. Jer samo cjelovito zdrav i zadovoljan učitelj može raditi svoj posao kvalitetno.

Literatura

Macuka, I., Burić, I. i Slišković, A., (2017.) Emocionalna iskustva učitelja kao prediktori njihova mentalnoga zdravlja. Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru, Hrvatska Psihologijske teme, 26 (2017), 2, 355-375
Pavičić Dokoza, K.; Čilić Burušić, L.; Bakota, K., (2020.) Prilog istraživanju nastavničkog stresa. Napredak : Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 2020, 161, 269 - 290 Trajno dostupno na: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:257:524891>

PROMOCIJA ZDRAVLJA RADNIKA U ODGOJU I U OBRAZOVANJU

Rezime: Pravo na zdravlje jedno je od osnovnih ljudskih prava. Promocija zdravlja je temelj unapređenja zdravlja, sprečavanja bolesti i osiguravanja kvaliteta života. Koncept promocije zdravlja u zajednici obuhvata holistički pristup zdravlju, jačanje individualne i kolektivne svijesti i odgovornosti, međusektorsku saradnju, te zdravlje za sve i u svim politikama. Principi promocije zdravlja uključuju intervencije usmjerene populaciji, a ne pojedincu. Koriste se različiti pristupi informisanje, edukacija, istraživanje, razvoj politike, strategije, zakona, te razvoj sopstvenih znanja i vještina.

Ključne riječi: promocija zdravlja, profesionalni stres, sindrom profesionalnog sagorijevanja, ljudska prava

PROMOTION OF THE HEALTH OF WORKERS IN EDUCATION

Abstract: The right to health is one of the fundamental human rights. Health promotion is the foundation for improving health, preventing diseases, and ensuring the quality of life. The concept of health promotion in the community encompasses a holistic approach to health, strengthening individual and collective awareness and responsibility, intersectoral collaboration, and health for all in all policies. The principles of health promotion involve interventions targeted at the population rather than individuals. Various approaches are used, including information, education, research, policy development, strategies, laws, and the development of one's knowledge and skills.

Keywords: health promotion, professional stress, burnout syndrome, human rights

1 Zdravlje

Definicija zdravlja po ustavu WHO glasi : „ Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odustvo bolesti i nemoći“.

Zdravstveno vaspitanje je svaka kombinacija iskustva u učenju dizajnirana da predisponira, osnaži i podrži dobrovoljnu adaptaciju individualnog ili kolektivnog ponašanja koji vodi zdravlju. (Grin) Najvažniji ciljevi obrazovanja za zdravlje su porast znanja kroz porast informisanja i razvoj vještina kao i povećanje vjere u sopstvene sposobnosti za efikasno izvršavanje zadataka i samopouzdanje. Porast znanja se može vršiti kroz dva principa a to su formalno i neformalno obrazovanje. Formalno obrazovanje je specifično usmjereno ka sticanju znanja i vještina sa aspekta zdravstvenog vaspitanja. Neformalno obrazovanje se sprovodi u okvirima nekih drugih edukacija, sa nivoa koji nije posebno organizovan za rad na zdravstvenom vaspitanju. Opšti ciljevi zdravstvenog obrazovanja su da učini zdravlje cijenjenom društvenom vrijednošću, pomoć pojedincima da postanu odgovorni za svoje zdravlje u smislu definicije koja je data ustavom WHO. Novi izazovi u razvoju zdravstvenog vaspitanja su generalno osnaživanje promocije zdravlja, jačanje edukacija kadra za rad u promociji zdravlja i realizacija vodiča dobre prakse promocije zdravlja.

1.1. Promocija zdravlja

Prvi korak u pravcu promocije zdravlja učinjen je 1986. Donošenjem povelje na konferenciji WHO u Otavi, Kanada. Promocija zdravlja je proces koji osposobljava ljude da povećaju kontrolu nad svojim zdravljem i da ga unaprijede (Povelja iz Otave). Promocija zdravlja ne nudi brze i kratkotrajne efekte, već se najbolji rezultati mogu očekivati kroz jedan dugi period ulaganja u nju. Promocija zdravlja može da razvije i promijeni stil života, kao i da utiče na socijalne, ekonomske i okolinske determinate zdravlja.

Procjene WHO su te da će 70% svih uzroka smrti biti povezani sa načinom života gdje se kao najvažniji faktori rizika navode:

- fizička neaktivnost
- pušenje
- zloupotreba alkohola
- neuravnotežena i nepravilna ishrana (prekomjerena težina, gojaznost)

Ne možemo birati zdravije ali možemo izabrati zdrav način života. Zdrav način života nije nešto što nam je dato ili urođeno, već mora da se strpljivo razvija tokom života. Istraživanja su pokazala da praktikovanje zdravog načina života značajno unapređuje zdravlje čovjeka na mnogo načina. Potreban je dobar balans koji uključuje fizičku aktivnost, zdravu ishranu, dovoljno sna i odmora i naravno socijalna interakcija.

Fizička aktivnost je jedna od najbitnijih stvari kod praktikovanja zdravog načina života. Sami nedostatak fizičke aktivnosti drastično povećava rizik od bolesti. Fizičkom aktivnošću se jačaju i tijelo i duh, a samim tim se značajno smanjuju rizici od bolesti. Primjeri dobre prakse su ti da poslodavci za svoje zaposlene obezbijedi rekreaciju u nekom od lokalnih fitnes centara po povoljnijim uslovima i time doprinesu promociji i očuvanju zdravlja.

Zdrava ishrana je jedna od suštinskih stvari na koju treba da se obrati posebna pažnja, jer zdrava ishrana pomaže kod svih tjelesnih aktivnosti kao i kod aktivnosti imunog sistema da se uspješno bori protiv bolesti. Radnici zaposleni u vrtićima u veoma brojnim grupama izloženi su virusima tokom cijele godine što znatno ugrožava zdravlje i kompromituje imunitet. Primjer dobre prakse koji kod nas takodje ne postoji bio bi taj da se obezbijedi jedan zdravi obrok tokom radnog vremena i time doprinijeli promociji i očuvanju zdravlja zaposlenih. Zdrava ishrana i fizička aktivnost idu ruku pod ruku.

1.2. Stres

Stres je odgovor na bilo koje dejstvo spoljašnjeg ili unutrašnjeg porijekla koje bi narušilo prirodnu ravnotežu organizma. Da bi se održala homeostaza javlja se reakcija prilagođavanja praćena različitim fizičkim i psihološkim fenomenima. Ispoljavanje stresne reakcije se dešava u tri faze.

Prva faza je alarm (faza šoka) – kada individua postaje svjesna prisustva stresora (zbunjenost, nevjerica prema okolini, intenzivno obraćanje pažnje na stresni faktor u cilju definisanja i procjene)

Druga faza je mobilizacija (faza aktivnog suprostavljanja) – karakteriše je mobilizacija svih resursa cijelog organizma radi suprostavljanja djelovanju stresora i razvoju neželjenih efekata kao posledici tog djelovanja.

Treća faza sloma ličnosti (faza iscrpljenosti i dezintegracije) – slabe kompenzatorni mehanizmi ličnosti (rasijanost, nemogućnost koncentracije na aktivnost, inhibiranost).

Klasifikacija stresa prema životnim situacijama u kojima nastaju su svakodnevni ili životni stresovi i profesionalni stresovi (na radnom mjestu).

1.3. Profesionalni stres

Većina istraživanja u području stresa na radnom mjestu prosvjetnih radnika se odnosi na stres učitelja i nastavnika, a mnogo je manji broj istraživanja stresnosti posla vaspitača i medicinskih sestara u vrtiću. Zaposleni u vrtiću su svakodnevno izloženi višestrukim interakcijama kako sa djecom različitog uzrasta tako i sa odraslima (roditelji, kolege, nadređeni). Posao vaspitača i medicinskih sestara u vrtiću predstavlja integraciju važnih ciljeva a to su praćenje razvoja djeteta, zadovoljavanje potreba djeteta, pružanje ljubavi i nježnosti, briga i disciplinovanje djece. Izvori stresa sa kojima se najčešće susreću zaposleni u vrtićima su međuljudski odnosi, odnosi sa roditeljima koji pretežno imaju nerealna očekivanja, problematična ponašanja djece i radni uslovi. Stalna izloženost stresnim situacijama na poslu može se odraziti na kvalitet rada i zdravstveni status zaposlenih.

1.4. Sindrom profesionalnog sagorijevanja

Sindrom sagorijevanja na poslu (eng. „Burnout syndrome”) je stresogena situacija na radnom mjestu. Opisuje se kao sindrom koji se karakteriše emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću od koje osobe ne mogu da se oporave, te kasnijim razvojem depersonalizacije ili cinizma što rezultira lošim odnosom prema poslu, kolegama, a zatim i razvojem osjećaja male lične ostvarenosti usled gubitka samopouzdanja u sopstvene sposobnosti.

Veliki broj istraživača ukazuje na značaj individualnih razlika u stresnom reagovanju odnosno od personalnih faktora a to su životno iskustvo, mehanizmi odbrane, strategija prevladavanja i demografske karakteristike.

Posledice sindroma sagorijevanja su podijeljene u tri grupe:

- fizičke posledice kao što su dijabetes tip 2, kardiovaskularne bolesti, gastrointestinalni problemi.
- psihičke posledice insomnija, depresivni simptomi, mentalni poremećaji.
- posledice vezane za radnu sposobnost nezadovoljstvo poslom, prijevremeno penzionisanje, apsentizam.

1.5. Prevencija stresa

Programi prevencije stresa na radnom mjestu imaju značajne pozitivne efekte na organizaciju rada tako što smanjuju apsentizam, prezentizam, a povećavaju zadovoljstvo, dobrobit i produktivnost radnika. Koraci u implementaciji programa prevencije stresa na radnom mjestu su procjena rizičnih stresnih faktora, izrada plana i programa prevencije stresa, implementacija cilja programa prevencije stresa, evaluacija programa prevencije stresa.

Identifikovanjem potencijalnih izvora stresa i pravovremenom intervencijama mogu se umanjiti njegovi negativni efekti u području fizičkog funkcionisanja pojedinca kroz prevenciju pojave bolesti, ekonomskog funkcionisanja kroz smanjenje bolovanja i zamjena, te prevenirati potencijalno nekvalitetan rad.

Zaključak

S obzirom na specifičnost našeg poziva, u kojem je, između ostalog, važan emocionalni odnos sa djecom i zadovoljenje njihovih potreba, može se očekivati da stalna izloženost stresu može umanjiti uspješnost rada. Platon je rekao: „Država neće mnogo izgubiti ako obučar nema pojma o svome zanatu – jedino će Atinjani biti loše obučeni, ali ako vaspitači omladine budu rdjavo ispunjavali svoje obaveze onda će se stvoriti pokoljenje neznalica i poročnih ljudi koji će upropastiti budućnost zemlje“.

SEL ZA UČITELJE

Sažetak: Socijalno i emocionalno učenje sve je popularnije u društvu unazad nekoliko godina. Ono pomaže osobama kada govorimo o upravljanju složenim emocijama i ispoljavanju prosocijalnog ponašanja. Svjesni smo koliko su važne društvene i emocionalne potrebe naših učenika, ali socijalne i emocionalne kompetencije učitelja također su jako važne. Takve kompetencije pomažu učiteljima s izazovima s kojima se nose u svom poslu. Pozitivno utječu na smanjenje razine stresa i tjeskobe. Stjecanje znanja i vještina iz područja SEL-a učiteljima mogu pomoći da filtriraju svoj stres i tjeskobu. Prema nekim istraživanjima ključne kompetencije čiji razvoj SEL potiče, a to su empatija, ljubaznost, mirno rješavanje sukoba, aktivno slušanje, poboljšavaju učenje i poučavanje u školama.

Ključne riječi: socijalno i emocionalno učenje; empatija, kritičko ispitivanje, aktivno slušanje

SEL FOR TEACHERS

Abstract: Social and emotional learning has been increasingly popular in society for the past few years. It helps people when we talk about managing complex emotions and exhibiting prosocial behavior. We are aware of how important the social and emotional needs of our students are, but the social and emotional competencies of teachers are also very important. Such competencies help teachers with the challenges they face in their work. They have a positive effect on reducing the level of stress and anxiety. Acquiring SEL knowledge and skills can help teachers filter their stress and anxiety. According to some research, the key competencies that SEL promotes, namely empathy, kindness, peaceful conflict resolution, active listening, improve learning and teaching in schools.

Keywords: social and emotional learning; empathy, critical inquiry, active listening

Uvod

Društveno i emocionalno učenje, popularno nazvano SEL, može se općenito definirati kao proces stjecanja kompetencija, vještina i stavova za prepoznavanje i upravljanje emocijama, razvijanje brige i brige za druge, uspostavljanje pozitivnih odnosa, donošenje odgovornih odluka i rješavanje izazovnih situacija. Nagomilana istraživanja iz neuroznanosti učenja pokazala su da se SEL vještine mogu uvježbavati u učionici. Znanost je također pokazala da SEL vještine ne samo da poboljšavaju akademski uspjeh, već predviđaju budući uspjeh u životu. Socijalno i emocionalno učenje sve je popularnije u društvu unazad nekoliko godina. Ono pomaže osobama kada govorimo o upravljanju složenim emocijama i ispoljavanju prosocijalnog ponašanja. Svjesni smo koliko su važne društvene i emocionalne potrebe naših učenika, ali socijalne i emocionalne kompetencije učitelja također su jako važne. Takve kompetencije pomažu učiteljima s izazovima s kojima se nose u svom poslu. Pozitivno utječu na smanjenje razine stresa i tjeskobe. Stjecanje znanja i vještina iz područja SEL-a učiteljima mogu pomoći da filtriraju svoj stres i tjeskobu.

Glavni dio

UNESCO MGIEP osmislio je tečaj za nastavnike koji odgovara navedenim potrebama. Tečaj se održavao na njihovom sustavu digitalne platforme za učenje, Framerspace. Podijeljen je u nekoliko modula. Svaki modul donosi niz primjera, savjeta, iskustava drugih učitelja, mišljenje stručnjaka, različite članke na temu, a koji mogu pomoći učiteljima u izazovnim situacijama. Tečaj je trajao pet tjedana, 20 sati u prosjeku i besplatan je. Uključivao je i radionice uživo. Po završetku uspješni sudionici dobiju certifikat. Cilj tečaja je da učitelji steknu znanja o SEL-u i nauče ih primjenjivati u svakodnevnim situacijama u školi, ali i u životu općenito. Vremenski rok rješavanja zadataka nije zadano, tako da se učenje može prilagoditi vlastitom tempu. Posebno motivirajuće je da se kroz rješavanje različitih oblika zadataka uvijek dobiju povratne informacije.

U prvom ili uvodnom modulu polaznici se upoznaju s definicijom i obilježjima socijal-

nog i emocionalnog učenja. Korak po korak kreativnim zadatcima stječu osnovna praktična iskustva o ovoj temi. Primjer jednog zadatka:

U nastavku vam postavljamo niz jednostavnih pitanja. Odgovorite sami na njih s da ili ne.

Osjećate li se umorno na poslu?

Osjećate li se iritirano beskonačnim poslom?

Smatrate li da je škola poremetila vašu ravnotežu između posla i privatnog života?

Osjećate li se nervozno, zbunjeno, ljutito, uzrujano u razredu?

Razmišljate li ponekad o ostavci na posao?

Gubite li smirenost u interakciji s teškim učenicima ili roditeljima?

Osjećate li se pod stresom zbog svog posla?

Ako ste na bilo koje pitanje odgovorili potvrdno, potrebno vam je socijalno i emocionalno učenje!

Drugi modul također donosi nova znanja o primjeni SEL-a u učionici, ali i izvan nje. Naglasak ovog modula je na kompetencijama: empatija, svjesnost, suosjećanje i kritičko ispitivanje. Vođenim pitanjima polaznici razmatraju o glavnim uzročnicima stresa u životu te o važnosti sabranosti u izazovnim trenucima. Nadalje, promišlja se i o važnosti poštivanja sebe, što učitelji zbog preopterećenosti poslom često zanemare. Jedan dio modula govori i o važnosti svjesnosti vlastitog postojanja u sadašnjosti. Zašto je za mentalno zdravlje važna pribranost u stresnim situacijama i koliko je važno poticati dvosmjernu komunikaciju, također su teme o kojima se raspravlja. Kako voditi razred u dobrom smjeru i smanjiti neprimjerena ponašanja učenika. To je, uz motivaciju i angažman učenika na satu, jedan od najvećih problema s kojima se suvremeni učitelji susreću. Treći modul donosi nekoliko preventivnih i poželjnih metoda kojima se navedeni problemi mogu riješiti ili barem ublažiti. Učitelji koji se redovito stručno usavršavaju, organizirani i spremni za rad ulaze u razred, time učinkovito doprinose uspješnom upravljanju razredom. U modulu se ističu i parametri o kojima učitelji trebaju promišljati kada je o upravljanju razredom riječ. Učenici moraju pred sobom imati učitelja koji je snažno prisutan u učionici, koji ima jasna očekivanja od njih, potiče njihov angažman na nastavi, redovite daje povratne informacije i brine o ugodnom razrednom okruženju. Svi navedeni parametri su složeni i zahtijevaju strpljenje, volju, trud i upornost kako bi bili ostvarivi. No, učitelji ne smiju zanemariti da ponekad ni sve što učine neće polučiti rezultat kakav su priželjkivali. Razlog tomu je da svi mogu pogriješiti, a učitelji rade s učenicima koji su samo ljudska bića. Kako izgraditi zdrave odnose u učionici i među učenicima te kako ih održavati, polaznici će naučiti u posljednjem, četvrtom modulu tečaja.

Izgradnja i održavanje dobrih odnosa među učenicima može biti izazovan zadatak. Zahtijeva uporan napor, identifikiranje i provedbu strategija, traženje povratnih informacija, a zatim preradu strategija.

U nastavku vam donosimo četiri jednostavna načina za to.

1. Radite na svom odnosu sa studentima.
2. Radite na izgradnji sigurnog pozitivnog okruženja za učenje kako bi se vaši učenici osjećali dobrodošli i poštovani.
3. Stvorite mogućnosti za međusobnu interakciju učenika unutar i izvan razreda.
4. Osposobiti učenike za mirno rješavanje sukoba.

Posljednji dio tečaja odnosi se na promišljanje o onome s čime se svi učitelji susreću u razredu, a to su različiti oblici sukoba među učenicima. Iako su sukobi sami po sebi loši, pravilan način njihovog rješavanja nudi niz dobrobiti kao što su bolje međusobno upoznavanje, razvijanje poštovanja, poticanje na mirno rješavanje problema, poticanje suradnje, empatije, razumijevanja i ljubaznosti jednih prema drugima.

Zaključak

Iako se pretpostavlja kako učitelji posjeduju spomenute kompetencije, događa se da to nije tako u praksi. Važno je da se svim učiteljima omogući socioemocionalno učenje jer ono svakako pridonosi pozitivnim promjenama i kod njih samih, a i kod osoba kojima su

okruženi. Prema nekim istraživanjima ključne kompetencije čiji razvoj SEL potiče, a to su empatija, ljubaznost, mirno rješavanje sukoba, aktivno slušanje, poboljšavaju učenje i poučavanje u školama. Socioemocionalno kompetentni učitelji uspješno upravljaju svojim emocijama, odlikuju se visokom razinom samosvijesti, organiziranosti, empatije i sabranosti čime jačaju vlastito samopouzdanje i stvaraju učinkovito i ugodno radno ozračje u svom poslu.

Literatura

<https://www.framerspace.com/course/OAfPyfKN5-sel-for-teachers-sel-for-teachers?cid=60cad6ac14750720deffe7a2>

„SPRJEČAVANJE I SMANJIVANJE BOLOVA U VRATNOM DIJELU KRALJEŽNICE NASTALIH KAO POSLJEDICA UČESTALOG RADA NA RAČUNALU“

Sažetak: Iako je najvažniji dio posla učitelja rad s učenicima i njihovo poučavanje, nije za zanemariti ni dio učiteljskog posla koji je vezan uz administraciju i uz održavanje nastave uz uporabu računala i drugu informacijsko-komunikacijsku tehnologiju (IKT). Kao posljedica učestalog ili svakodnevnog rada na računalu posebice kod učitelja informatike, računalstva i srodnih predmeta iz IKT područja, javljaju se bolovi u vratnom dijelu kralježnice. Kako bi se nastali bolovi smanjili ili po mogućnosti spriječili prije nastanka, važno je svakodnevno izvoditi jednostavne medicinske vježbe. Opisane vježbe utječu na smanjivanje boli u vratu i ramenima kao i napetost mišića i njihov pritisak na vratne žile.

Gljučne riječi: bol u vratnom dijelu kralježnice, jednostavne medicinske vježbe

"PREVENTION AND REDUCTION OF PAIN IN THE NECK PART OF THE SPINE ARISING AS A CONSEQUENCE OF FREQUENT WORK ON THE COMPUTER"

Abstract: Although the most important part of a teacher's job is working with students and teaching them, the part of the teacher's job that is related to administration and to holding classes with the use of computers and other information and communication technology (ICT) should not be ignored either. As a result of frequent or daily work on the computer, especially among teachers of informatics, computer science and related subjects from the ICT field, pain occurs in the neck part of the spine. In order to reduce the resulting pain or, if possible, prevent it before it occurs, it is important to perform simple medical exercises every day. The described exercises reduce pain in the neck and shoulders, as well as muscle tension and their pressure on the neck vessels.

Keywords: pain in the cervical spine, simple medical exercises

Uvod - povezanost bolova u vratnoj kralježnici s radom na računalu

Bolovi u vratu tj. vratnom dijelu kralježnice kao što su cervikalni i cervikobrahijalni sindrom i sl. mogu utjecati na kvalitetu života i radnu sposobnost osobe te se stoga smatraju velikim problemom u smislu zdravlja i opće dobrobiti. Osobe koje rade u uredu, a posebice one koje većinu radnog vremena rade na računalu spadaju u rizičnu skupinu ljudi koji najčešće obolijevaju od bolova u vratu. U tu skupinu ljudi spadaju i učitelji. Čak 96% ispitanika (Ehsani et al., 2017, str. 2) izjasnilo se kako ima bolove u nekom dijelu vrata. Također, utvrđeno je kako učestalost pojave bolova u vratnom dijelu kralježnice raste ukoliko su prisutni faktori poput rada u uredu, dugotrajno sjedenje ili stajanje, radno vrijeme na računalu, veća dob, spol - ženski itd., ali i da u sprečavanju pojave bolova pomažu strategije poput pauzi tijekom radnog vremena i izvođenje jednostavnih i redovitih medicinskih vježbi na dnevnoj razini (Ehsani et al., 2017, str. 6).

U sprečavanju i smanjivanju bolova u vratnoj kralježnici mogu pomoći jednostavne medicinske vježbe koje se mogu izvoditi u organiziranom i vođenom okruženju tj. u sklopu medicinskih ustanova kao dio fizikalne terapije i rehabilitacije, ali i kao vježbe kod kuće koje se izvode samostalno ili kao dio nekog online vođenog programa. Oba načina pomažu kod ublažavanja boli u vratu, postizanja bolje pokretljivosti i vraćanju u svakodnevne aktivnosti s produženim razdobljima bez boli (Karic-Skrijelj et al., 2008, str. 1).

Jednostavne medicinske vježbe za vratnu kralježnicu

Obzirom kako je za smanjenje boli u vratnom dijelu kralježnice nužno raditi kratke pauze tijekom radnog vremena, odabrano je i opisano 5 vježbi koje se mogu raditi u stajaćem ili sjedećem položaju bez potrebe korištenja ikakvih dodatnih rekvizita. Takve vježbe ne

iziskuju dodatno vrijeme za pripremu, a samo izvođenje vježbe traje otprilike pola minute. Na početku vježbanja preporuča se početi s tri ponavljanja te svakodnevno povećavati za jedno ponavljanje. Svaku bi vježbu trebalo ponoviti nekoliko puta npr. 5-10 ponavljanja. Za izvođenje ponavljanja jedne vježbe dovoljno je manje od 5 minuta koliko traje mali odmor u školama. Zainteresirane osobe mogu pronaći prijedloge dodatnih vježbi na poveznica na kraju popisa literature.

Pravilan položaj, disanje te istežanje i otpuštanje mišića

Kako bi vježbe bile dobro napravljene potrebno je imati uspravan položaj tijela, a glavu držati ravno s pogledom usmjerenim prema naprijed. Kod izvođenja vježbi nužno je usredotočiti se na pravilno disanje kao i na stežanje i otpuštanje mišića. Početkom izvođenja svake vježbe potrebno je udahnuti na nos, stegnuti mišiće te napraviti vježbu. Tada treba pričekati nekoliko sekundi 10-30 ovisno o sposobnostima i težini vježbe. Svaka vježba završava povratkom u početni položaj te izdisanjem na usta i otpuštanjem mišića.

1. vježba

Ruke su ispružene pored tijela. Potrebno je stisnuti šake, zategnuti stopala i sjedalačke mišiće. Ruke se podižu iznad glave uz istovremeni udah i istežu se prema stropu te se tu zadrže nekoliko sekundi nakon čega se spuštaju i istežu prema podu. Uz izdah treba otvoriti šake i opustiti ruke, stopala i sjedalačke mišiće.

2. vježba

Jedna se ruka podigne iznad glave, druga stoji ispružena pored tijela prema podu. Zategnu se šake, stopala i sjedalački mišići te se udahne. Potrebno je istegnute ruke čim više prema stropu i prema podu te zadržati par sekundi. Zatim se ruke vraćaju u prvobitni položaj, izdahne se i otpuštaju se svi mišići. Promijeni se položaj ruku i ponovi vježba.

3. vježba

Prsti ruku se isprepletu na prsima, a stopala i sjedalački mišići se zategnu. Uдахne se te se ruke ispruže prema naprijed okrećući prste prema van Zadrži se nekoliko sekundi. Tako ispružene ruke se podižu iznad glave i zadrže nekoliko sekundi. Uz izdisaj se ruke vraćaju u prvobitni položaj i otpuštaju se svi mišići.

4. vježba

Ruke se savinu u laktovima u obliku slova U u ravnini s ramenima. Prsti ruku su rašireni što je više moguće, stopala i sjedalački mišići su zategnuti. Uдахne se te se ruke najprije miču prema iza koliko je moguće, a zatim se pokreću prema naprijed tako da se ispred lica spajaju prsti, podlaktice i laktovi lijeve i desne ruke. Kratko se zadrži položaj nakon čega se izdahne te opuste prsti i ostali mišići.

5. vježba

Prsti ruku se isprepletu iza glave, a stopala i sjedalački mišići se zategnu. Uz uzdah se ruke spajaju u laktovima ispred lica u visini očiju te se taj položaj zadrži nekoliko sekundi. Zatim se laktovi ruku otvaraju te istežu prema iza što je više moguće. Laktovi se opuštaju i izdahne se, opuštaju se stopala i sjedalački mišići.

Opuštanje nakon vježbanja

Nakon vježbanja ovih jednostavnih vježbi provodi se vježba za opuštanje. Opuste se ruke te protresu, a zatim se šake lagano stišču i opuštaju u trajanju od otprilike pola minute.

Zaključak

Ukoliko se jednostavne medicinske vježbe provode redovno i pravilno, mišići koji pružaju oslonac vratnoj kralježnici će vjerojatno očvrstnuti. Kao posljedica vježbanja utvrđeno je i poboljšanje držanja kako vrata tako i cijelog tijela (Yu et al., 2021, str. 6). Učinkovitost izvođenja vježbi kojima se jačaju mišići vrata te postiže otpornost na bolove vratne kralježnice potvrđuje i istraživanje koje je 2003. godine proveo H. Sarig-Bahat. Iako je dokazana višestruka korist i utjecaj vježbanja na sprečavanje i smanjivanje bolova u vratnom dijelu kralježnice nastalih ako posljedica učestalog rada na računalu, savjetuje se i preporučuje

svim osobama prije početka vježbanja konzultirati svojeg liječnika, fizijatra ili fizioterapeuta.

Literatura

Ehsani F, Mosallanezhad Z, Vahedi G. (2017). The Prevalence, Risk Factors and Consequences of Neck Pain in Office Employees. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health*. 4(2):e42031.

<https://doi.org/10.5812/mejrh.42031>

Karic-Skrijelj, M., Talic, A., Masic, I., Vavra-Hadziahmetovic, N., Pandza, H., & Suljic-Mehmedika, E. (2008). Cervical pain syndrome as consequence of computer use in daily practice. *Acta informatica medica : AIM : journal of the Society for Medical Informatics of Bosnia & Herzegovina : casopis Drustva za medicinsku informatiku BiH*, 16(1), 25–28. <https://doi.org/10.5455/aim.2008.16.25-28>

Sarig-Bahat, H. (2003). Evidence for exercise therapy in mechanical neck disorders. *Manual Therapy*, 8(1), 10–20. <https://doi.org/10.1054/math.2002.0480>

Yu, L.-J., & Kim, T.-H. (2021). The Effect of Cervical Stabilization Exercises with Thoracic Spine Extension Exercises on Forward Head Posture. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 852–857. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2021.090504>

<https://gymbeam.hr/blog/12-ucinkovitih-vjezbi-za-rasterecenje-vratne-i-torakalne-kraljeznice/>

<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/savjeti-za-vjezbanje/Vjezbe-vratna-kraljenica.aspx>

<https://www.kbcm.hr/wp-content/uploads/2018/05/VJE%C5%BDBE-ZA-VRATNI-DIO-KRALJE%C5%A0NICE.pdf>

https://www.kbd.hr/wp-content/uploads/2023/01/FIZ-Vjezbe_za_vratnu_kraljeznicu-1.pdf

<https://www.rekreativa-medical.com/vjezbe-vrat-ramena.html>

OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA KROZ TEHNIKE SVLADAVANJA TJESKOBES I STRESA

Sažetak: Cilj je ovog rada pokazati kako očuvati mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika suočavanjem sa stresom i tjeskobom. Stres je uobičajeno iskustvo nošenja s problemima. Osjećamo se nemoćnima, ne nadvladavamo tekuće probleme. Doživljavamo ga kao nelagodno stanje tijela i uma. Ovladavanje stresom jedna je od bitnih stavki očuvanja mentalnog zdravlja. Zato naučiti se nositi, suočiti sa stresom razvit će pozitivan napredak za osobu. Čovjek uči modele kontrole i s obzirom na to napreduje u svom radu. Odgojno - obrazovni djelatnici svakodnevno nose se sa širokom lepezom izazova i raznih situacija koje dovode do stresa i zahtijevaju visoke razine samokontrole, a i suočavanja sa stresorima. Stoga ovaj će rad poučiti o stresu, kako ga prepoznati te uputiti u neke od mehanizama kako naučiti tijelo na poznate obrasce i time svladati negativne mentalne, a i tjelesne posljedice.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, promocija zdravlja, kontrola, stres, tehnike, mehanizmi

PRESERVATION OF MENTAL HEALTH THROUGH ANXIETY AND STRESS COPING TECHNIQUES

Abstract: The aim of this paper is to show how to preserve the mental health of educational workers by facing stress and anxiety. Stress is a common experience of dealing with problems. We feel powerless, unable to overcome current difficulties. We experience it as an uncomfortable state of the body and mind. Dealing with stress is one of the essential elements of maintaining mental health. Therefore, learning to cope with and confront stress will lead to positive progress for the individual. A person learns control models and, accordingly, advances in their work. Educational workers daily confront a wide range of challenges and various situations that lead to stress, requiring high levels of self-control and coping with stressors. Therefore, this paper will help in educating them about stress and how to recognize it and provide guidance on some mechanisms to teach the body familiar patterns and thus overcome negative mental and physical consequences.

Keywords: mental health, health promotion, control, stress, techniques, mechanisms

Uvod

Stres je neizbježan oblik psihofizičkog stanja tj. reakcija na situacije u kojima se nalazimo. “Stres (engl. stress: napor, napetost, pritisak), naziv kojim se označavaju: a) reakcija organizma na štetne agense iz okoline (stresori), što djeluju na strukturu ili funkciju organizma; b) učinci i posljedice djelovanja stresora na organizam” (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2023). Odgojno - obrazovni djelatnici svakodnevno se suočavaju sa širokom lepezom izazova i raznih situacija koje dovode do stresa i iziskuju visoke razine samokontrole, a i suočavanje sa stresorima. Ovaj rad pobliže će pojasniti značenje pojmova poput: stres, stresori, ali i kako prepoznati stres u svakodnevnim situacijama te na koncu kako se nositi sa stresom u svakodnevnom životu odgojno-obrazovnih radnika.

Stresori (stresni podražaji)

“Stresori mogu biti fizički (prevelika vrućina ili hladnoća, bol, prirodne katastrofe, prometne nesreće), socijalni (ekonomske krize, ratovi, siromaštvo) i psihološki (neuspjesi ili sukobi na radnome mjestu, poremećeni odnosi u obitelji, teška bolest, smrt bliske osobe)” (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2023). U određenoj je mjeri stres je pozitivan jer utječe na podizanje razine adrenalina, ali također može imati vrlo negativne utjecaje i posljedice na naš organizam. Kada osjećamo određenu ugroženost možemo reći da smo u stresnoj situaciji te da je došlo do djelovanja stresora.

Vrste stresora (prema Smith, 2007):

1. Traumatski događaji izvan uobičajenih ljudskih iskustava

- prirodne katastrofe poput potresa i poplava
- katastrofe uzrokovane ljudskim djelovanjem, kao što su ratovi i nesreće u atomskim postrojenjima
- katastrofalne nesreće, primjerice automobilske i avionske nesreće
- tjelesni napadi

2. Uobičajeni događaji koje procjenjujemo stresnima radi sljedećih karakteristika:

- događaji izvan naše kontrole - što manje neki događaj možemo kontrolirati veća je vjerojatnost da ćemo ga percipirati kao stresan
- nepredvidivi događaji – stupanj u kojem možemo predvidjeti stresan događaj, hoće li se i kada dogoditi, smanjuje razinu stresa
- velike promjene u životnim okolnostima - sklapanje/razvod braka, promjene posla, selidba, rođenje djeteta, smrt bliske osobe
- unutarnji konflikti – situacije u kojima moramo birati između dva cilja koja su međusobno inkompatibilna, npr. učiti ili izaći van s prijateljima, uzeti dodatan posao ili provesti vrijeme s obitelji.

Stresor je vanjski podražaj dok je stres unutarnje stanje. Reakcija na stres ovisit će kako o osobnosti osobe tako i o stresorima. Tako će i reakcija na stres biti individualna.

Suočavanje sa stresom

„Suočavanje sa stresom odnosi se na niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima nastojimo djelovati na stresnu situaciju. Stres potiču zahtjevi okoline, ali i nas prema samima sebi, a koje procjenjujemo teškima ili nadilazećima s obzirom na naše sposobnosti” (Prilog časopisa Medix br.141, str. 6., travanj 2020).

Reakcije na stres pojavljivat će se u tri oblika: prihvaćanje situacije (toleriranje), kontroliranje (borba) i odustajanje.

„Tjelesne promjene koje štite organizam od štetnih podražaja ili mu pomažu da im se prilagodi nazivamo opći prilagodbeni sindrom“ (Matulović, I.; Rončević, T.; Sindik, J. , 2012, 176)

Prilagodba tijela odvija se u tri faze:

- 1) faza alarma
- 2) faza otpora
- 3) faza iscrpljenja.

Postoje različiti znakovi koji nas mogu upozoravati da smo pod stresom. Ponekad su to fizički znakovi (glavobolja, umor, napetost u mišićima, brzo kucanje srca, znojenje); zatim psihološki znakovi (neugodne emocije, manjak koncentracije i pažnje, anksioznost, depresivnost, nemir, pretjerana briga) i na koncu ponašajni znakovi (smanjen ili povećan apetit, nesanica, agresija, povlačenje, izolacija). Kako bismo pravodobno reagirali od izuzetne važnosti je znati prepoznati koji su naši znakovi koji upućuju da smo pod stresom.

Tjeskoba (anksioznost)

„Tjeskoba ili anksioznost je stanje neugodne zabrinutosti koja se pojavljuje kao odgovor na stvarnu ili pretpostavljenu prijetnju. Simptomi i njihov intenzitet se razlikuju od jedne osobe do druge, ovisno o prirodi i veličini percipirane prijetnje. Ovisi o našim funkcionalnim ili nefunkcionalnim odgovorima na prijetnju. Mogu biti blagi, podnošljivi ili jače izraženi pa nas blokirati u provođenju onog što želimo, radimo, učimo, osjećamo. Mogu blokirati ugodu, opuštenost i sl., ili dovesti do rizičnih ponašanja kao što su izlaganje opasnim situacijama, pretjerana konzumacija alkohola ili droge, negiranje opasnosti i zanemarivanje zaštite od opasnosti“ (Prilog časopisa Medix br.141, str. 9., travanj 2020).

Mehanizmi suočavanja sa tjeskobom i stresom

Načini suočavanja sa stresom ovisit će o zdravlju, energiji, socijalnim vještinama pojedinca. Kada se pojavi npr. stresna situacija u učionici učitelj treba posjedovati vještine rješavanja

problema. Ako su te vještine slabije razina stresa bit će veća stoga će određeni mehanizmi pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja. Komunikacija s djelatnicima ustanove može također dovesti do stresnih situacija gdje će nam pomoći poznati obrasci suočavanja sa situacijama. Učinkovitost mehanizama ovisit će o situacijama. Suočavanje može biti usmjereno na sami problem. Tada će se ciljano rješavati problem, stresor. Ako će suočavanje biti okrenuto prema emocijama lakše će se podnijeti stres jer je pažnja okrenuta pozitivnim mislima, smirenju.

Negativnim suočavanjem dolazi do izbjegavanja, ignoriranja stresora, okretanje alkoholu i sl. Traženjem socijalne podrške (stručnjaci, obitelj, kolege na poslu) doći će do učinkovitog suočavanja sa stresom. Najučinkovitije je koristiti više mehanizama ovisno o procjeni situacije, stresora. Tijelo će često reagirati na „opasne“ situacije anksioznošću, tj. tjeskobom. Tijelo će trebati više adrenalina i kisika te će doći do tjelesnih promjena koje trebamo znati prepoznati kako bi mogli primijeniti mehanizme.

„Ubrzanje disanja može se doživljavati kao da osoba ne može doći do daha, prsni mišići zbog toga mogu postati napeti, a to se može doživljavati kao pritisak ili bol u grudnom košu. Previše kisika u krvi može dovesti do osjećaja nesvjestice, osjećaja da nam je glava prazna ili osjećaji zbrkani. Adrenalin dovodi do ubrzanja rada srca, što se doživljava kao lupanje srca, povećava se napetost mišića, koja dovodi do glavobolje, bolova u vratu, osjećaja stezanja“ (Prilog časopisa Medix br.141, str. 10., travanj 2020).

Kako bi se nosili s tjeskobom i stresom trebamo usmjeravati misli jer one djeluju na osjećaje i ponašanje (primjerice ako vjerujemo u svoju stručnost lakše ćemo se suočiti s roditeljima u konfliktnom razgovoru).

Potrebno je biti svjestan takvih misli (uzroka) te pokušati ih zamijeniti pozitivnima (prisjetiti se uspjeha, pisati negativne i pozitivne strane takvih misli). Također je bitno dovoljno sna i neizostavna fizička aktivnost koja će pridonijeti smanjenju osjećaja tjeskobe ili stresa kao takvog.

Primjeri metoda, postupaka i vježbi ublažavanja tjeskobe i stresa

a) Vježbe disanja

Vježbe disanja učinkovite su metoda za ublažavanje stresa, tjeskobe i anksioznosti. Koristit će se u svrhu poboljšanja mentalnog i fizičkog zdravlja.

Tehnika dubokog disanja: Sjednite u udoban položaj s kralježnicom ravno i bradom paralelno s tlom. Stavite jednu ruku na trbuh, a drugu na srce; zatvorite oči. Kad udišete, osjetite kako vam se trbuh napuhava kao balon. Kad izdišete, osjetite kako vam trbuh popušta. Izdahnite duže nego što ste udisali (Upute za vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa, HZJZ)

b) Autogeni trening

„Autogeni trening je postupak relaksacije u kojem se usredotočenjem pozornosti na tijelo i tjelesne senzacije postiže stanje opuštenosti tijela i psihe koje povoljno djeluje na mentalno i fizičko zdravlje. Osnovni učinak vježbanja autogenog treninga je smanjivanje i otklanjanje tjeskobe“ (Prilog časopisa Medix br.141, str. 28., travanj 2020). Svrha treninga je koncentriranje na vježbe (tjelesne osjete: otkucaje srca...), postizanje mira, autogenog stanja tj. budnog sanjanja. Ostavljamo misli, a pažnja je sva usmjerena prema tijelu. Usmjeravamo se na glavu, vrat i krećemo prema drugim dijelovima tijela.

c) Opuštanje glazbom

Odabirom opuštajuće glazbe odabrat ćemo mehanizam kako smanjiti stres te povoljno utjecati na mentalno zdravlje. Utjecat ćemo na kognitivni i emocionalni način opuštanja. „Glazba djeluje na velik broj moždanih regija, pa utječe i na limbički sustav, što je dio mozga koji ima važnu ulogu u regulaciji emocionalnih reakcija. Opuštajuća glazba potiče sporije moždane valove, koji potiču opuštanje i spavanje“ (Prilog časopisa Medix br.141, str. 40., travanj 2020).

d) Kreativna vizualizacija

Kreativna je vizualizacija tehnika kojom stvaramo vizualne slike, a dovest će nas do opuštanja. Nakon vježbi disanja um se koncentrira na opuštanje tijela. (Preporuke za zaštitu mentalnog zdravlja u krizi, Prilog časopisa Medix br.141, str. 39., travanj 2020).

Primjeri vježbi vizualizacije

Cilj vježbe: potpuno se uživjeti u ugodni prizor, situaciju iz stvarnog života ili zamisliti neku ugodnu situaciju. Treba zamisliti sve do najmanjih detalja, kao da se upravo sada nalazimo u toj situaciji.

1. Polako opuštanje uz vježbe disanja

Koncentrirajte se na disanje. Duboki udah: zamišljajte kuda sve prolazi udahnuti zrak, kroz nosnice, u dušnik, dušnice, sve do tisuća malih plućnih alveola. Malo zadržite dah. Potom izdah: opet zamišljajte kuda sve prolazi izdahnuti zrak. Svakim udahom i izdahom osjećamo sve veći mir i opuštenost. Postajemo svjesni svoga disanja. Usmjerite pozornost na svoja stopala koja dodiruju pod. Postajemo svjesni svojeg kretanja, mirovanja, veze sa zemljom.

2. Komunikacija uma i tijela

Zamislite sliku svoga potpuno zdravog, snažnog, lijepog tijela. (Upornim ponavljanjem ove slike, um će je shvatiti kao istinu i dati zapovijed tijelu da doista tako i bude).

3. Zamislite svoje srce kako zrači blistavom energijom iz centra tijela obuhvaćajući tim svjetlom cijelo tijelo i um. Pošaljite tu energiju kroz svoje dlanove u svijet oko sebe na sve strane ili nekom posebno.

4. Ugodni prizori sunčanog dana, zimski prizor pahulja snijega, hodanja po snijegu, škripanja snijega pod nogama, hod u udobnoj, toploj noći i slično. Promatramo ptice u letu, na prekrasnom plavom nebu. Promatramo djecu u bezbrižnoj igri, na cvjetnoj livadi u proljeće.

5. Zamislimo sunčanje na tihoj plaži, ugodno smo ispruženi, pijemo neko piće za rashlađivanje ili nas sunce grije.

Zaključak

Stres i tjeskoba dio su svakodnevnice. Odgojno- obrazovni djelatnici suočeni su često s različitim oblicima stresora. Tijelo misli da se nalazi u opasnosti i nastaju posljedice na mentalno, a i fizičko zdravlje. Svladavanjem stresa utjecat ćemo uvelike na očuvanje mentalnog zdravlja. Mehanizmi kojima ćemo kontrolirati utjecaj stresa su raznoliki. Rad na sebi kroz učenje disanja, korištenje vizualizacije te glazbe dugoročno će očuvati mentalno zdravlje odgojno- obrazovnih djelatnika.

Literatura

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2023. Preuzeto s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/58387>

Matulović, I.; Rončević, T.; Sindik, J. (2012). Stres i suočavanje sa stresom- primjer zdravstvenog osoblja. Časopis Sestrinski glasnik 17 (2012) 174–177

Preporuke za zaštitu mentalnog zdravlja u krizi. Specijalizirani medicinski dvomjesečnik Medix, br. 141, travanj 2020. Preuzeto s <https://zdravlje.gov.hr/>

Preporuke za vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa, HZJZ. Preuzeto s: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>

Smith, E.E., Nolen Hoeksema, S., Frederickson, B.L., Loftus, G.R., Bem, D.J. i Maren, S. (2007). Uvod u psihologiju. Jastrebarsko: Naklada Slap.

SAMOVREDNOVANJE ŠKOLE – KOLIKO SMO USPJEŠNI

Sažetak: Škola je odgojno-obrazovna ustanova u kojoj učitelji prenose učenicima znanja i vještine te međusobnom suradnjom doprinose kvaliteti i uspješnosti rada škole. Koliko je u tome škola uspješna moguće je procijeniti postupkom samovredovanja. Samovredovanje je proces procjene kvalitete rada škole, a provodi ga školski Tim za kvalitetu u svrhu unapređenja rada škole. Učitelji procjenjuju kvalitetu svog poučavanja te ozračje u razrednom okruženju. Temeljna pitanja samovredovanja su: „Koliko je dobra naša škola? Kako to znamo? Što učiniti da budemo još bolji?“ Na ova pitanja trebaju odgovoriti svi sudionici odgojno-obrazovnog procesa od učitelja, stručne službe i ravnatelja do učenika. Potrebno je uključiti i roditelje kako bi doprinijeli većoj kvaliteti rada škole. Međusobna suradnja i podrška učitelja veoma je važna za kvalitetan rad škole. Jedan oblik samovredovanja u školi je kolegijalno opažanje kojim učitelji međusobno prate rad u razredu. Takvim postupkom razvijaju se suradnički odnosi, komunikacijske vještine i poslovno prijateljstvo, a učitelji dobivaju povratnu informaciju o svom radu.

Ključne riječi: samovredovanje, kvalitetan rad škole, kolegijalno opažanje

SELF-ASSESSMENT OF THE SCHOOL - HOW SUCCESSFUL ARE WE?

Abstract: A school is an educational institution where teachers impart knowledge and skills to students and through mutual cooperation contribute to the quality and success of the school's work. How successful the school is in this regard can be assessed through the self-evaluation process. Self-evaluation is the process of assessing the quality of the school's work, and it is carried out by the school's Quality Team for the purpose of improving the school's work. Teachers evaluate the quality of their teaching and the atmosphere in the class environment. The fundamental questions of self-evaluation are: "How good is our school?" How do we know that? What can we do to be even better?" These questions should be answered by all participants in the educational process, from teachers, professional services and principals to students. It is necessary to involve parents in order to contribute to the higher quality of school work. Mutual cooperation and support of teachers is very important for the high-quality work of the school. One form of self-evaluation at school is the collegial observation by which teachers monitor each other's work in class. Such a process develops collaborative relationships, communication skills and business friendship, and teachers receive feedback on their work.

Key words: self-evaluation, high-quality school work, collegial observation

Uvod

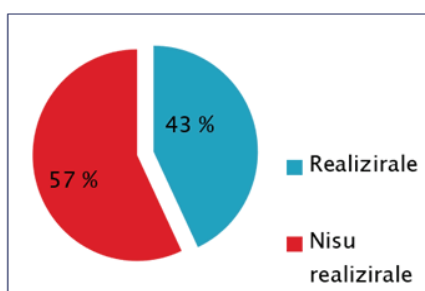
„Samovredovanje odgojno-obrazovnih ustanova jest proces sustavnog i kontinuiranog praćenja, analiziranja i procjenjivanja uspješnosti školskoga rada. Koristi se kao važan instrument za jačanje kapaciteta škole te za napredak, razvoj i uspjeh svih sudionika odgojno-obrazovnog procesa“ (URL 1). Samovredovanje škole je proces u kojem škola analizira i procjenjuje vlastite aktivnosti, svakodnevnu praksu i rezultate rada kako bi procijenila svoja pozitivna područja i područja kojima je potrebno poboljšanje. Škola treba jasno definirati što želi postići kroz proces samovredovanja. To mogu biti poboljšanja u nastavnom procesu, razvoj određenih vještina ili podrška učiteljima u njihovom profesionalnom razvoju. Svaka škola izrađuje Školski razvojni plan u kojem određuje odabrano područje unapređenja i prioritetno područje (URL 2). U sklopu samovredovanja mnoge škole provode kolegijalno opažanje nastave što uključuje posjećivanje učitelja, promatranje nastavnog procesa i pružanje povratne informacije o provedenim aktivnostima.

Glavni dio

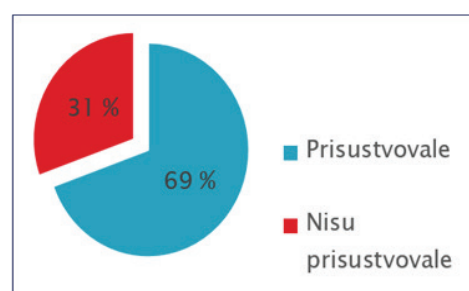
Kolegijalno opažanje učitelja je proces u kojem učitelji posjećuju i promatraju nastavu svojih kolega kako bi stekli uvid u različite stilove poučavanja, praksu i strategije koje koriste njihove kolege. Ovaj proces uključuje međusobnu suradnju, dijeljenje iskustava i pružanje konstruktivnih povratnih informacija u svrhu poboljšanja nastavne prakse i rezultata učenja. Koraci u procesu kolegijalnog opažanja učitelja su planiranje, prisustvovanje u nastavnom procesu, bilježenje opažanja, razgovor i refleksija, pružanje povratnih informacija, prijedlog promjena i kontinuirana podrška. Tijekom planiranja kolegijalnog opažanja učitelji se dogovaraju o vremenu i datumu opažanja te određuju ciljeve i očekivanja. Učitelj koji provodi kolegijalno

opažanje posjećuje nastavu kolege te pažljivo promatra različite aspekte nastave, interakciju s učenicima, primjenu metoda poučavanja, upotrebu materijala i pomagala. Tijekom promatranja nastavnog procesa učitelj bilježi svoja opažanja, primjedbe i moguća pitanja kako bi na kraju opažanja mogao pružiti konstruktivnu povratnu informaciju. Povratna informacija treba biti jasna, konkretna te usmjerena na pružanje podrške kolegi u njegovom daljnjem profesionalnom razvoju. Kolege međusobno razmjenjuju mišljenja i iskustva o opažanju nastave te zajedno razmatraju moguće promjene i poboljšanja u nastavnoj praksi. Proces kolegijalnog opažanja u školi treba biti redovit s ciljem pružanja stalne podrške učiteljima u njihovom radu. To može uključivati daljnje opažanje, mentorstvo, obuku i druge oblike podrške.

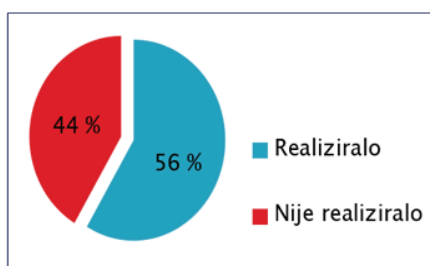
U Osnovnoj školi Šime Budinića Zadar, praksa samovrednovanja redovito se provodi od 2007. godine. Tim za kvalitetu škole proveo je analizu kolegijalnog opažanja učitelja razredne i predmetne nastave. Od 23 učiteljice razredne nastave, 10 učiteljica je održalo ogledne satove (sl. 1), dok je 16 učiteljica prisustvovalo njihovoj realizaciji (sl. 2). Učiteljice su realizirale raznolike teme u svim odgojno-obrazovnim područjima, od Hrvatskog jezika i Matematike do TZK. Od 41 učitelja predmetne nastave, 23 učitelja je održalo ogledne satove te ih je isto toliko prisustvovalo na njihovoj realizaciji (sl. 3 i 4). Učitelji predmetne nastave proveli su kolegijalno opažanje u nastavnim predmetima Biologija, Geografija, Hrvatski jezik, Engleski jezik, Tehnička kultura te su koristili različite metode rada. Opažanja za većinu održanih oglednih sati bila su vrlo pozitivna, a za dio održanih nastavnih sati iskazana je određena razina kritičnosti.



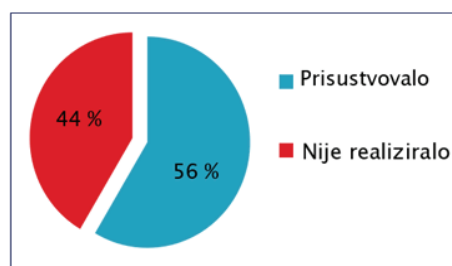
Slika 1 Održavanje oglednih satova u RN



Slika 2 Prisustvovanje na oglednim satovima u RN



Slika 3 Održavanje oglednih satova u PN



Slika 4 Prisustvovanje na oglednim satovima u PN

Tijekom kolegijalnog opažanja kolege međusobno komuniciraju i razvijaju kolegijalne odnose. Da bi aktivnost bila uspješna, potrebno je uvažiti mišljenje što većeg broja sudionika. Potrebno je dati jasnu povratnu informaciju, moguće primjedbe, nejasnoće i prijedloge.

Zaključak

Proces samovrednovanja škole podiže kvalitetu rada škole. Ako je samovrednovanje imalo pozitivne rezultate to pokazuje kvalitetu nastavnog osoblja, uspjehe učenika, uspješnu provedbu nastavnih programa. Ako je samovrednovanje otkrilo područja u kojima škola može poboljšati svoj rad, škola mora izraditi planove za poboljšanje. To može uključivati poboljšanje komunikacije između škole, roditelja i učenika ili prilagodbu nastavnih metoda

koje bi bolje odgovarale potrebama svih učenika. Ako rezultati samovrednovanja nisu dovoljno jasni potrebno je provesti dodatne analize ili istraživanja. U zaključku bi se moglo istaknuti pohvale za sve koji su sudjelovali u procesu samovrednovanja te dati preporuke za buduće akcije koje će dalje poboljšati rad škole. Bez obzira na rezultate samovrednovanja u zaključku treba biti istaknuta važnost kontinuiranog procesa samovrednovanja kako bi se osiguralo stalno poboljšanje škole.

Literatura

URL 1. Samovrednovanje odgojno-obrazovnih ustanova, <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/vrednovanje-i-osiguranje-kvalitete-u-sustavu-odgoja-i-obrazovanja/samovrednovanje-odgojno-obrazovnih-ustanova/1006>, (pristupljeno 8. veljače 2024. godine)

URL 2. Vodič za provedbu samovrednovanja u osnovnim školama, Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja <http://dokumenti.ncvvo.hr/Samovrednovanje/2009-03-24/vodic.pdf>, (pristupljeno 6. veljače 2024. godine)

Priručnik za samovrednovanje, <https://www.asoo.hr/wp-content/uploads/2020/04/Priru%C4%8Dnik-za-samovrednovanje.pdf>, (pristupljeno 8. veljače 2024. godine)

S. Markan, Samovrednovanje škole, <https://hrcak.srce.hr/file/396373>, (pristupljeno 3. veljače 2024. godine)

16. 4. SVJETSKI DAN GLASA

Sažetak: Povodom Svjetskog dana glasa, 16. 4. želi se glasovnim profesionalcima koji u svom svakodnevnom radu koriste glas, skrenuti pažnju na važnost higijene glasa. Prema definiciji, glasovni profesionalac je osoba koja na radnom mjestu govori više od 4 sata, a među njih se ubrajaju prodavači, službenici..., koji svoj glas koriste na konverzijskoj razini, odgojitelji, profesori, učitelji, svećenici koji glas koriste na prezentacijskoj razini te glumci i pjevači koji glas koriste na umjetničkoj razini.

Ishodi:

- uočiti važnost pravilnog vokalnog ponašanja u svakodnevici
- osvijestiti utjecaj štetnih čimbenika na ljudski glas
- podići svjesnosti o prevenciji i liječenju poremećaja glasa

Ključne riječi: glas, fonacija, poremećaji glasa, vokalna higijena

16. 4. WORLD VOICE DAY

Summary: On the occasion of World Voice Day, 16 April, voice professionals who use the voice in their daily work should draw attention to the importance of voice hygiene. According to the definition, a voice professional is a person who speaks for more than 4 hours at the workplace, and among them are salesmen, officials..., who use their voice at a conversational level, educators, professors, teachers, priests who use their voice at a presentational level, and actors and singers who use their voice on an artistic level.

Outcomes:

- notice the importance of proper vocal behavior in everyday life
- raise awareness of the influence of harmful factors on the human voice
- raise awareness about the prevention and treatment of voice disorders

Key words: voice, phonation, voice disorders, vocal hygiene

UTJECAJ ERASMUS + MOBILNOSTI NA MENTALNO ZDRAVLJE UČITELJA

Sažetak: Nacionalnoj i sveučilišnoj knjižnici u Zagrebu odobren je projekt iz Erasmus+ programa Europske unije pod nazivom „Traditional children's stories for a common future – TRACE“. Projekt vrijedan 178.330,00 eura provodio se od 1. rujna 2018. do 31. kolovoza 2022. godine u suradnji sa suradnicima iz Hrvatske, Grčke, Latvije i Španjolske. Naša škola OŠ Josip Pupačić bila je partner u projektu. Svrha je Projekta upoznati ciljne skupine, učitelje, edukatore i knjižničare koji rade s djecom u dobi između šest i 12 godina s tradicionalnim dječjim pričama iz partnerskih zemalja, a posredno i s kulturom tih zemalja. U svrhu projekta učitelji su posjetili Grčku i Španjolsku. Osim učenja, učitelji su proveli i ugodno vrijeme u druženju s kolegama, upoznali kulturu drugih naroda. Krenuli smo s izdavačkom djelatnošću. Izdali smo Priručnik s legendama, pričama našeg zavičaja ilustriranu učeničkim radovima. Preveli smo priručnik i na engleski jezik. Objavili ga online te tiskali. Škola je sudjelovala i u ERASMUS + projektu Lets go out, time to move. Tema projekta je bio održivi razvoj. Jedna od mobilnosti je bila odlazak u Finsku gdje smo se družili s učiteljima iz Španjolske, Italije, Latvije. Tijekom boravka u Finskoj, boravili smo u školi, upoznali finski sistem školovanja, obišli nacionalne parkove... Mobilnost i sudjelovanje u ERASMUS projektima ima veoma pozitivan učinak na učitelje.

THE IMPACT OF ERASMUS + MOBILITY ON THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS

Abstract: The National and University Library in Zagreb was approved for a project from the Erasmus+ program of the European Union called "Traditional children's stories for a common future - TRACE". The project worth 178,330.00 euros was implemented from September 1, 2018 to August 31, 2022 in cooperation with colleagues from Croatia, Greece, Latvia and Spain. Our school Josip Pupačić Primary School was a partner in the project. The purpose of the Project is to familiarize target groups, teachers, educators and librarians who work with children between the ages of six and 12 with traditional children's stories from partner countries, and indirectly with the culture of those countries. For the purpose of the project, the teachers visited Greece and Spain. In addition to learning, the teachers also spent a pleasant time socializing with their colleagues, getting to know the culture of other nations. We started publishing. We have published a Handbook with legends, stories of our homeland, illustrated with student works. We also translated the manual into English. Published it online and printed it. The school also participated in the ERASMUS + project Lets go out, time to move. The theme of the project was sustainable development. One of the mobilities was a trip to Finland, where we socialized with teachers from Spain, Italy, and Latvia. During our stay in Finland, we stayed at a school, got to know the Finnish education system, visited national parks...

Mobility and participation in ERASMUS projects has a very positive effect on teachers.

SUPERVIZIJA KAO OBLIK PROFESIONALNE PODRŠKE UČITELJIMA U OČUVANJU MENTALNOG ZDRAVLJA

Sažetak: Temelji kvalitetnog obrazovanja počivaju na kvalitetnim učiteljima. Osposobljavanje i usavršavanje učitelja je ulaganje u budućnost. Ministarstvo znanosti i obrazovanja RH jasno propisuje obvezu stručnog usavršavanja i osposobljavanja učitelja. Još uvijek su u velikoj mjeri stručna usavršavanja učitelja bazirana na prenošenju informacija i na razvijanju tehnika učenja i poučavanja, dok su programi usmjereni na mentalno osnaživanje učitelja i prevenciju sagorijevanja na poslu vrlo ograničeni. Povećanjem udjela supervizije u ponudi stručnih usavršavanja omogućilo bi superviziju kao metodu koja omogućava osobni i profesionalni rast i razvoj te brigu o vlastitom mentalnom zdravlju. Na taj način bi učitelji preuzeli brigu o sebi i svom mentalnom zdravlju. Prebacivanjem odgovornosti na nekog drugog za loše odnose među kolegama, za učenike koji ne uče, roditelje koji ne posvećuju dovoljno vremena svojoj djeci, sustav koji ne brine o svojim djelatnicima, ne rješavamo problem. Uvođenjem supervizije učitelji će osvjestiti kako poboljšati takvo stanje i tražiti načine za svoj profesionalni razvoj. Suočavanje sa stresnim situacijama, razmjena iskustava, prevencija profesionalnog sagorijevanja, razvijanje kompetencija, neki su od dobrobiti koje bi imali učitelji uvođenjem supervizije u redovitu praksu stručnog usavršavanja. Na taj način postigla bi se bolja kvaliteta odgojno obrazovnog rada. Ključne riječi: kvalitetno obrazovanje, supervizija, mentalno zdravlje

SUPERVISION AS A FORM OF PROFESSIONAL SUPPORT FOR TEACHERS IN PRESERVING MENTAL HEALTH

Abstract: The foundations of quality education rest on quality teachers. The training and development of teachers is an investment in the future. The Ministry of Science and Education of the Republic of Croatia clearly prescribes the obligation of professional development and training of teachers. Professional training for teachers is still largely based on imparting information and developing learning and teaching techniques, while programs focused on mental empowerment of teachers and prevention of burnout at work are very limited. Increasing the share of supervision in the offer of professional training would enable supervision as a method that enables personal and professional growth and development and care for one's own mental health. In this way, teachers would take care of themselves and their mental health. By shifting the responsibility to someone else for bad relations among colleagues, for students who do not study, for parents who do not devote enough time to their children, for a system that does not care for its employees, we do not solve the problem. By introducing supervision, teachers will become aware of how to improve such a situation and look for ways for their professional development. Coping with stressful situations, sharing experiences, preventing professional burnout, developing competencies, are some of the benefits that teachers would have by introducing supervision into the regular practice of professional development. In this way, a better quality of educational work would be achieved.

Keywords: quality education, supervision, mental health

RAZINA STRESA I SLOBODNO VRIJEME ODGOJNO-OBRAZOVNIH DJELATNIKA

Sažetak: Danas kada su pred odgojno-obrazovne djelatnike stavljeni mnogobrojni izazovi suvremenog učenja i poučavanja, neupitno je i povećanje razine stresa te narušavanje mentalnog zdravlja. Vrlo često u razredima postoji veliki broj učenika, a slijedeći trendove inkluzivnog i univerzalnog obrazovanja i velik broj učenika s teškoćama u razvoju i darovitih kojima je potrebna dodatna individualizacija nastavnih sadržaja te prilagodba u skladu s njihovim sposobnostima. S druge pak strane, uloga i zahtjevi roditelja s godinama se mijenjaju te pozitivna suradnja s njima podrazumijeva razvijanje vještina komunikacija kako bi se ostvario željeni partnerski odnos. Nadalje, razvojem digitalnih tehnologija te uvođenjem službenih dokumenata u e oblik, suvremeni nastavnik primoran je slijediti i unaprjeđivati svoje informacijsko-tehnološke kompetencije kako bi mogao pratiti i izvršavati svoje administrativne poslove vezane za vođenje pedagoške dokumentacije. Iz svih navedenih razloga kreiran je anketni upitnik s ciljem ispitivanja trenutnog stanja i mentalnog zdravlja hrvatskih učitelja te aktivnostima slobodnog vremena u kojima sudjeluju, a pomažu im u nošenju sa stresom i jačanju obrambenih mehanizama u svakodnevним profesionalnim izazovima. Cilj ovog rada je predstaviti rezultate istraživanja koji prikazuju povećanu razinu stresa odgojno-obrazovnih djelatnika, nedovoljnu razinu stručne podrške, izazove u radu s učenicima s posebno odgojno-obrazovnim potrebama, otežanu komunikaciju i nerazumijevanje roditelja te povećanu količinu administrativno-tehničkih i razredničkih poslova. Načini provođenja slobodnog vremena i nošenja sa stresom, vrlo često su povezani s osobnim financijskim mogućnostima, a najčešće aktivnosti su one povezane s članovima obitelji, prijateljima, sportom i rekreacijom. Iz svega navedenog može se zaključiti kako je trenutno mentalno zdravlje suvremenih učitelja narušeno te je potrebno formirati stručne podrške, profesionalnu intervenciju i superviziju te dodatno motivirati učitelje kako ne bi došlo do sindroma profesionalnog izgaranja.

Ključne riječi: suvremeni učitelj, stres, mentalno zdravlje, slobodno vrijeme

LEVEL OF STRESS AND FREE TIME OF EDUCATIONAL WORKERS

Abstract: Today, when educators are faced with numerous challenges of modern learning and teaching, it is unquestionable that the level of stress and impairment of mental health will increase. Very often, there are a large number of students in classes, and following the trends of inclusive and universal education, there are also a large number of students with developmental disabilities and gifted students who need additional individualization of teaching content and adaptation in accordance with their abilities. On the other hand, the role and demands of parents change over the years, and positive cooperation with them implies developing communication skills in order to achieve the desired partnership. Furthermore, with the development of digital technologies and the introduction of official documents in e-form, the modern teacher is forced to follow and improve his information technology competences in order to be able to follow and perform his administrative duties related to the management of pedagogical documentation. For all the above reasons, a questionnaire was created with the aim of examining the current state and mental health of Croatian teachers and the leisure activities they participate in, which help them cope with stress and strengthen defense mechanisms in everyday professional challenges. The aim of this paper is to present the results of research that show the increased stress level of educational workers, insufficient level of professional support, challenges in working with students with special educational needs, difficult communication and misunderstanding of parents, and increased amount of administrative-technical and classroom work. Ways of spending free time and dealing with stress are often related to personal financial possibilities, and the most common activities are those related to family members, friends, sports and recreation. From all of the above, it can be concluded that the current mental health of modern teachers is impaired, and it is necessary to form professional support, professional intervention and supervision, and additionally motivate teachers in order to avoid professional burnout syndrome.

Keywords: contemporary teacher, stress, mental health, free time

