Psihosocialni program za učence: »Postkoronska urica«

Trajanje: 1h.

Število udeležencev: 1 šolski razred

Čas izvedbe: po dogovoru.

1.) CILJI »Postkoronske urice«:

- Odprtje teme: »korona - kot strela z jasnega«, mi pa ostali sami…
- Voden razgovor z učenci o vprašanjih v tem obdobju.
- Seznanitev učencev z vidikom njihovega osebnega psihofizičnega počutja (laično razumljiv nevropsihološki pogled, ki daje osebi boljši vpogled v razumevanje samega sebe) in sočasnim doživljanjem stisk.
- Seznanitev učencev z možnostmi pomoči: orodja za samopomoč in eksterno pomoč.

2.) PROGRAM »Postkoronska urica«:

- NASLOVITEV OBDOBJA KORONE
    - Uvod: »korona - kot strela z jasnega«
    - Kako vam je? (Kaj sem najbolj pogrešal? Kako sem se počutil? Kaj sem se naučil? Kdaj mi je bilo najtežje? Na kaj/koga sem najbolj jezen?...)

        Posebnost razgovora:

        - razgovor je voden na način, kjer se varuje »varnost« učenca (»Varnost« pomeni, da se veliko pozornosti nameni spoštljivemu odzivu predavatelja in drugih učencev na kakršen koli odziv učenca, ki spregovori. Bistvo je v tem, da se skuša ustvariti dovolj varno vzdušje, da bi učenci dejansko upali izpostaviti dileme in bili ob tem s strani predavatelja zavarovani pred neprimernimi odzivi sošolcev.),
        - razgovor vodi oseba, ki je hkrati tudi aktivni reševalec v NMP in s tem zelo »osebno« pozna dileme glede Korone,

        - v razgovoru se dovoli nivo do koder učenci zmorejo (brez vsiljevanja, izpostavljanja, tudi če učenci ne želijo ničesar izpostaviti – se to spoštuje).

- KAJ SE MI DOGAJA - FIZIČNO IN PSIHIČNO:
    - Poenostavljena razlaga možganov - telesa v povezavi z dejanskim počutjem učencev.
    - Prikaz modela »možganske roke« za samopomoč.
    - Pomen integriranih možganov.

- KAKO SI LAHKO SAM POMAGAM?
    - Teme in tehnike s področja:
        - »notranjega uvida« (temelj v nevropsihologiji),
        - čuječnosti,
        - kognitivno vedenjskih tehnik…

- NA KOGA SE LAHKO OBRNEM?
    - Koristni in praktični napotki za učence v stiski.

- ZAKLJUČEK: čas namenjen morebitnim »novim« vprašanjem učencev (tudi z emocionalnega vidika, v kolikor bi se pojavila stiska).

Dodatna možnost:

»Postkoronska ura« se izvede 1x v vsakem razredu. Čas namenjen interaktivnemu predavanju, Kaj se mi dogaja psihično in fizično, ter Kako si lahko sam pomagam, ne more biti daljši od 30 min, saj je preostali čas namenjen interakciji z učenci. V kolikor bi prepoznali »Postkoronsko urico« kot koristno, se lahko periodično ponavlja v vsakem razredu, omenjene teme pa se spreminjajo in dopolnjujejo glede na potrebe učencev. Tako bi na primer v enem razredu izpostavili zanimanje za eno temo (npr. tehnike čuječnosti za najstnike), v drugem razredu pa za drugo.

Psihosocialni program za profesorje: »Korona, učenci, korona…, kaj pa mi?«

Trajanje: 3h.

Število udeležencev: 10 oseb (pedagoški delavci - profesorji)

Čas izvedbe: po dogovoru.

1.) CILJI:

- NASLOVITEV OBDOBJA KORONE (vrednost učiteljev, stalne spremembe, negotovost, občutek odgovornosti, nova znanja, Zoom, aplikacije, krivica….).
- KAJ VSE TO POMENI ZA NAS - PSIHOFIZIČNO: KRONIČNA NEGOTOVOST V OBLIKI TELESNIH ODZIVOV - LAŽJE RAZUMEVANJE SAMEGA SEBE…
- VODEN DEBFIFING: razbremenitev, opolnomočenje, pridobitev novih odnosnih izkušenj (do sebe in drugih) ter strokovnih idej.
- Pridobiti koristne informacije glede afektivne (kognitivno-emocionalne) obravnave mladostnika (še posebej takrat, ko nam »zavre« v glavi….ali pa smo stalno na 90 stopinjah Celzija).

2.) PROGRAM: »Korona, učenci, korona…, kaj pa mi?«

- Uvod: odprtje teme: »Korona je prišla «.
- 1. del: interaktivno predavanje: (1h)
    - Predstavitev udeležencev.
    - Kronična negotovost: kaj se dogaja v meni? (razumljiv nevropsihološki pogled).
    - Tesnoba, ki ne mine: lahko to razumem? Bo kdaj lažje?
    - »Sem skoraj na koncu z živci«, a nikogar (sistema) to ne zanima.
    - Implicitno - eksplicitni spomin, ki me vodi do »vrelišča«.
- 2. del: Razbremenilni debrifing z edukativno noto **(bistvo programa - 2h).**
    - **Uvedba strogo zaupnih pogojev razgovora, ki se potrdi s podpisano izjavo vseh udeležencev** (pravna podlaga: Etični kodeks Združenja zakonskih in

družinskih terapevtov Slovenije; Zakonom o varstvu osebnih podatkov Ur.l.RS, št. 94/07; Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu Ur.l. RS, št. 59/02).

- Pozornost na »emocionalni varnosti« vseh udeležencev (nikomur se ni potrebno izpostavljati v kolikor se za to sam ne odloči, ničesar ni potrebno pojasnjevati, glede lastne vpletenosti odloča izključno udeleženec sam).
- Razgovor voden na način, kjer je oseba povabljena k naslovitvi dileme, teme, stanja, ki ji je trenutno najbolj pomembna. Primeri:
    - nespoštljiv odnos učencev,
    - težavni starši,
    - grožnje učencev, staršev, nadrejenih,
    - osebne dileme glede Covida v povezavi s strokovnim delom,
    - nestrinjanja, pomisleki pri pedagoškem delu,
    - osebne emocionalne stiske,
    - »čez noč vrženi v popolnoma drug svet«
    - zahteve, zahteve, podpora pa…,
    - škodljiv vidik tekmovalnosti v digitalni iznajdljivosti,
    - zmanjšan občutek lastne vrednosti zaradi morebitnih slabših učnih uspehov…
    - …karkoli, kar oseba meni, da jo »dovolj« mentalno zaposluje.
- Vsaka dilema se obravnava tridimenzionalno: vidik čutenj/emocij, kognicije in strokovnosti – vidik pedagoške strokovnosti se obravnava zgolj z mnenji in lastnimi pogledi soudeležencev. Prepovedana so »pametovanja«, očitanja, ocenjevanja itd.
- **Novost: vidik čutenj in emocij se ne obravnava tako, da bi se morala oseba sama izpostaviti, temveč se samo »vživljamo v situacijo drugega«, s tem lahko ostanemo popolnoma ne izpostavljeni, podamo le svoje potencialno mnenje o počutju drugega, kar pa sploh ni nujno da zanj drži – na takšen način je zagotovljen visok nivo anonimnosti, za vsakogar, ki si to želi.**
- Izpostavljena dilema prejme toliko refleksij, kolikor je udeležencev, ki želijo podati refleksijo – **s tem se oblikuje polje novih profesionalnih možnosti za konkretne rešitve**, ne da bi pri tem tvegali lasten sram.
- Možnost razbremenitve osebne stiske v zaupnem in varnem okolju.

- Zaključek: možnost naslovitve katerekoli dileme, ki se morda pojavi v skupini.

Podobno kot pri učencih, se lahko tudi program »Korona, učenci, korona…kaj pa mi?« izvede večkrat z isto skupino ali drugače sestavljeno skupino 10 oseb. Prav tako se pri ponovnih delavnicah spremeni prvi interaktivni del predavanja, glede na potrebe in želje.

Izvajalec delavnic:

Psihoterapija in zdravstvena preventiva Zabukovšek

Darko Zabukovšek, mag. zakon. in druž. štud., ZDT terapevt-stažist in reševalec v NMP

12 let zaposlen v intenzivno-urgentni medicini (zadnjih 7 let reševalec). Tekom zaposlitve magistriral in psihoterapevtske relacijske paradigme, ter končal specializacijo Zakonske in družinske terapije na Univerzi v Ljubljani. Ustanovil in pričel z lastno terapevtsko prakso Psihoterapija in zdravstvena preventiva Zabukovšek.

Osebni izziv: združevanje naravoslovnih in družboslovnih ved (»možgane, srce in želodec« ni enostavno razumljivo povezati s počutjem, vedenjem in mišljenjem, a vendar, ko nam to uspe, imamo stvarno podlago za boljše razumevanje sebe in prevzem odgovornosti za svoje počutje).

Glavno vodilo pri terapevtskem delu: iskreno zanimanje za človeka, ter **sočutno** iskanje njegove subjektivne resnice.

terapijazabukovsek@gmail.com

071447781

Darko Zabukovšek Maribor, 22.03.2022