

Dan dejavnosti kot učenje spoprijemanja s čustvi

ALJOŠA DORNIK, Osnovna šola Brinje Grosuplje
aljosa.dornik@guest.arnes.si

.....

● **Povzetek:** Šola je prostor, kjer se poleg »navadnega« pouka odvija vrsta drugih šolskih in obšolskih dejavnosti: proslave, krožki, delavnice, dnevi odprtih vrat, dnevi dejavnosti, karierni sejmi, krajši festivali (npr. glasbeni), različna tekmovanja (npr. First Lego League Slovenija). Vse našteje dejavnosti popestrijo dogajanje, ugodno vplivajo na vzdušje v šoli in lahko vzbudijo prijetno in koristno preživljanje časa. Izkoristimo jih tudi za spoznavanje in urjenje socialnih veščin ter pridobivanje znanja o temah, ki niso vključene v redni pouk. Ena izmed osnovnih zmožnosti, ki nam koristi v vsakdanjem življenju, je tudi uravnavanje čustev. Čustva v okviru vedenjsko kognitivnega modela razumemo kot eno izmed štirih komponent človekovega udejstvovanja. V delavnici o zdravju so osmošolci spoznali temeljne pojme in znanja o čustvih ter povezali miselne vsebine z nastankom čustev. Še posebej smo se osredinili na čustvo strahu.

Ključne besede: obvladovanje čustev, kognitivna terapija, strah.

Activity Day as a Way of Learning to Deal with Emotions

● **Abstract:** School is a space in which, in addition to 'regular' classes, a number of other school and extracurricular activities take place: celebrations, clubs, workshops, open door days, activity days, career fairs, shorter festivals (e.g. a music festival), and competitions in various disciplines (e.g. First Lego

League Slovenia). All of the above-mentioned activities make things more interesting, have a beneficial impact on school climate, and may lead to a pleasant and good way of spending one's time. Such activities can be used for learning and honing social skills and for gaining knowledge about topics that are not included in regular lessons. One of the basic abilities that are useful in our everyday lives is the balancing of emotions. Under the cognitive-behavioural model, emotions are considered one of the four components of human activity. In the health workshop, eight graders became familiar with the basic concepts and knowledge about emotions, and connected mental contents with the formation of emotions. We focused above all on the emotion of fear.

Keywords: control of emotions, cognitive therapy, fear.

Pomembnost zavedanja, izražanja in obvladovanja čustev

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira čustvo kot »duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem« (Bajec idr. 1987).

Čustva so intenziven motivacijski dejavnik, zaradi katerega ljudje počnemo različne dejavnosti in se različno odzivamo na dogodke. Lahko so ugodna ali neugodna, z moralnega vidika nevtralna, zato jih ne označujemo kot dobra ali slaba, nujna ali nepotrebna, pravilna ali napačna. Pomembno je, da se že otroci naučijo, da niso funkcionalni samo takrat, ko občutijo npr. veselje, ljubezen, ampak tudi takrat, ko občutijo druga čustva. Čustev ne presojamo vrednostno. Normalno je, da doživljamo vsa čustva. Vendar so intenziteta, pogostost in način izražanja čustev tiste smernice, ki določajo, ali sta naše spoprijemanje s čustvi ter vsa ostala simptomatika še v merah obvladljivega (Akin, Cowan, Palomares in Schilling 2000).

Malo kje se v kurikulumu izobraževalni program dotakne nastanka, izražanja, doživljanja čustev ter njihovega obvladovanja. V šoli so čustva pri določenih učnih vsebinah zgolj omenjena (npr. pri predmetu družba v 4. razredu). Učenci v medsebojnih vsakdanjih pogovorih pa omenjajo čustva največkrat kot del vljudnostne fraze v pogovoru: »Kako pa si?« »Carsko!«

Zakaj je pomembno, da učenci že v osnovni šoli spoznajo nastanek različnih čustev, njihovo izražanje in načine obvladovanja z določenimi posledicami?

Ena od komponent zdravja je duševno zdravje, ki ga definiramo kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje potenciale, se spopada z vsakdanjim stresom, je pri delu produktiven in uspešen in lahko da svoj prispevek družbi (WHO 2013).

Razpoloženje in čustvena stanja, tako ugodna kot neugodna, vplivajo na naše miselne procese in vedenje. Odsotnost ugodnih in pretirana občutljivost na neugodna čustva lahko povzročita škodljivi stres. Pri tem je zanimivo, da ugodna in neugodna čustva niso skrajnosti istega kontinuuma, ampak so vsako zase svoja dimenzija. Učenje o čustvih (kaj so čustva) in njihovem obvladovanju je lahko eden od načinov skrbi za duševno zdravje (Kendall, 2006).

Ni dovolj, da poznamo korake reševanja določenega problema. Okoliščine z velikim čustvenim vznemirjenjem ali močnimi čustvi lahko močno vplivajo na razmišljanje.

Otroci, ki znajo funkcionalno ravnati s svojimi čustvi in prepoznajo čustva pri drugih ter se nanje ustrezno odzivajo, imajo več možnosti za srečno in produktivno življenje (Schilling, 2000).

Med čustvi in mišljenjem obstaja močna recipročna povezava. Čustvo ne nastane samo od sebe, ampak je posledica določenih miselnih vsebin (slika 1). Tako vedenje kot čustva so pod vplivom naše zaznave določenih dogodkov.

MISEL → ČUSTVO

»Računanja ne znam.
Joj, lahko pišem za enko!«

Strah

Slika 1: Povezava med mislijo in čustvom po vedenjsko-kognitivnem modelu

Kako se bomo počutili in odzvali na določene okoliščine, ni odvisno od samih okoliščin, temveč od naše interpretacije okoliščin (Beck 2007). Način razmišljanja se odraža v obliki naših stališč, (temeljnih) prepričanj, vrednot, pravil, ki jih imamo globoko vsajene v sebi in določajo naš interpretacijski okvir dogodkov. Vedenjsko-kognitivna terapija zastopa opisani koncept in je zelo uporabna tudi pri delu z otroki v šoli.

V laični javnosti, pa tudi v šolskem okolju, prevladuje mišljenje, da morajo otroci znati izražati in obvladati čustva. Pri tem pa (ne)hote pozabljamo na prvi del, ki spodbudi nastanek čustva. Torej, če pri mladostniku, ki ima težave z agresivnimi izbruhi, ne vključimo v obravnavo miselnega dela, ne bomo dosti dosegli s treningom nadzorom jeze. Pri osredinjanju samo na čustveni vidik ne spreminjamo miselnega, ki je še kako pomemben pri nastanku čustev. Drugo polje, v katerega se v članku ne spuščam, pa je ogledalo nas samih: v kakšni meri odrasli izražamo čustva in obvladujemo intenzivna čustva? Kakšen model predstavljamo mladim?

Tudi pri individualnem, svetovalnem procesu, kadar se z učencem pogovarjamo o počutju v določenih okoliščinah, ne ostanemo samo pri čustvih. Iščemo tudi izvor - miselne sheme, interpretacije, ki so pognale določena razpoloženja v tek.

Čustva so vstopnica, ki nas lažje pripelje do miselnega sveta, saj je za vsakogar lažje opaziti spremembo v počutju pri sebi: npr. ko se neko nevtrarno počutje spremeni v strah. Ko uvidimo, da smo spremenili počutje, se nato lažje osredinimo na miselne vsebine, ki so bile takrat v nas. Čustva z metaforo lahko opišemo kot utripanje rdeče lučke, ko se sproži alarm. Oboje nam sporoča, da je nekaj narobe.

Tudi pri individualnem, svetovalnem procesu, kadar se z učencem pogovarjamo o počutju v določenih okoliščinah, iščemo tudi izvor - miselne sheme, interpretacije, ki so pognale določena razpoloženja v tek.

Delavnica o čustvih

Na naši šoli šolska svetovalna služba vsako leto organizira in izvede pet do šest dni dejavnosti za učence od 6. do 9. razreda. Že več let imamo oblikovan nabor vsebin, ki ga vsako leto dopolnjujemo, spreminjamo, brusimo z namenom, da bi naredili teme privlačnejše, razumljivejše za učence. Iščemo ustrezne didaktične metode za doseganje zastavljenih ciljev. V 6. razredu je vodilna tema prijateljstvo, v 7. razredu se ukvarjamo z besednimi sporočili, medtem ko imamo v 8. razredu dve temi: zdravje in spolnost. Za devetošolce prav tako pripravimo dve temi: poklici in mediji. V nadaljevanju se bom osredinil na dan dejavnosti Zdravje. Podrobneje bom predstavil delavnico spoprijemanja s čustvi, v kateri uporabljam osnove vedenjsko-kognitivne terapije.

Dan dejavnosti z naslovom Zdravje, izvajamo že trinajst let z učenci osmih razredov. V začetnih letih smo se predvsem osredinjali na posledice zlorabe drog. Kasneje smo spreminjali in širili cilje, tako da so danes cilji dneva dejavnosti:

- spoznavanje vzrokov za poseganje po drogah,

- spoznavanje škodljivih posledic drog,
- spoznavanje zdravega načina življenja,
- spoznavanje osnov zdravega gibanja,
- spoznavanje zdrave prehrane,
- učenje soočanja in spoprijemanja s čustvi.

Dan dejavnosti je zasnovan tako, da je razdeljen na pet vsebinskih sklopov, ki jih izvajamo v obliki delavnic:

- soočanje s čustvi,
- posledice uživanja drog (spoznavanje preko socialnih iger),
- učinki drog (poudarek na škodljivih posledicah),
- telesnogibalne vaje za vsakodnevno uporabo,
- zdrava prehrana.

Včasih povabimo zunanje sodelavce iz društva Muza, ki učencem v interaktivnih vajah predstavijo telesni vidik samopodobe in povezave z motnjami hranjenja.

Učenci prehajajo od ene delavnice k drugi. Vsaka delavnica traja eno šolsko uro. Poleg mene pri izvedbi delavnic sodelujejo še drugi pedagoški delavci šole: učiteljica biologije, specialna pedagoginja, socialna delavka, športni pedagogi, sodelavec, ki ima kronično bolezen diabetes in v okviru delavnice prehrane spregovori o posledicah različnih prehranjevalnih navad.

Delavnica, ki sem jo v letošnjem šolskem letu uvedel na novo, je soočanje s čustvi. Naša se na prepoznavanje, sprejemanje in izražanje čustev. Delno je povzeta po knjigi *10 korakov do boljše samopodobe* (Tacol 2010). Vanjo sem vpeljal še osnove vedenjsko-kognitivne terapije.

Cilj delavnice je, da se učenci zavedajo različnih čustvenih stanj, jih povezujejo z različnimi tipi misli in spoznajo različne načine sproščanja intenzivnih čustev.

Delavnica poteka po vrstnem redu, ki ga navajam spodaj.

A) Katera čustva poznam?

Na začetku definiramo čustva:

- Kaj so čustva?

Nato se učenci po trije razdelijo v skupine in naštejejo čustva, ki jih poznajo. Čustva lahko po metodi snežene kepe, najprej vsak sam zapiše na listek, nato jih pregledajo in zatem poročajo skupini, katera čustva poznajo. Vodja delavnice po njihovem nareku zapisuje čustva na tablo. Razporeja jih lahko po različnih merilih (ene ga si izberemo):

- ugodna - neugodna,
- osnovna - sestavljena.

Nato vsaka skupina s pantomimo predstavi neko čustvo, drugi pa ugibajo, za katero čustvo gre.

Z učenci se pogovorimo, *katera čustva so lažje zaigrali (sestavljena, osnovna) in prepoznali.*

V pogovoru naj bi učenci spoznali, da včasih prehitro sklepamo, kako se nekdo počuti, prehitro sodimo in ocenjujemo, ker ne poznamo okoliščin, v katerih se je čustvo pojavilo. Npr. nekoga označimo za »jokico«, ne vemo pa, da ima njegov oče hudo bolezen in je v obdobju, ko je družinsko okolje zelo negotovo.

B) Skrivanje in maskiranje čustev

Prava čustva pri drugih težko prepoznamo, ker skrivamo čustva, jih maskiramo z drugimi ali pa zaigramo.

Učenci se v parih pogovorijo:

- *Katera svoja čustva težko pokažem drugim?*
- *Zakaj močnih čustev ni dobro predolgo skrivati v sebi?*

C) Čustvo strahu

Vsak učenec dobi delovni list in razmišlja o svojih strahovih.

Napiši nekaj svojih strahov.

ČESA ME JE STRAH

V šoli: _____

Med prijatelji: _____

V zvezi s prihodnostjo: _____

V zvezi z zdravjem: _____

Strah me je še: _____

Pomisli na dogodek, okoliščine iz bližnje preteklosti, ko te je bilo strah. V okenca zapiši:

- kakšno obliko strahu si doživljal (strah, grozo, skrb ...),
- kaj se je dogajalo v tvojem telesu,
- kaj si takrat razmišljal,
- kaj si v teh okoliščinah storil.

OKOLIŠČINE, KO ME JE BILO STRAH

Kaj sem razmišljal?

Kaj sem storil?

Kaj se je dogajalo v mojem telesu?

Kaj sem doživljal?

Slika 2: Delovni list za razmišljanje o strahovih

Ko učenci končajo delo, sledi pogovor s celotno skupino, v katerem povzamemo vpliv misli na čustva. Pri strahu so ključne miselne vsebine, pri katerih ocenimo, da nam (ali drugim) grozi nevarnost, da se bo nekaj hudega zgodilo. Z mislimi smo prekomerno osredinjeni na izvor nevarnosti.

Z učenci naštejemo, kaj lahko storimo, da bi spremenili misli: preusmerimo pozornost, poskušamo rešiti težavo, povemo komu o tem, se gibamo, sproščamo itd.

Č) Ogled videa v zvezi z negativnimi mislimi

Ogledamo si kratek video ASD CBT Video for Children, ki preprosto in jasno prikazuje povezavo med mislimi in počutjem. Osredinja se na negativne in pozitivne samodejne misli, ki so v ozadju različnih čustev (žalosti, jeze, strahu). Nakazuje spremembo negativnih misli s pozitivnimi. Video si ogledamo tako, da ga med predvajanjem ustavljamo, prevajamo in razlagamo vsebino. Zelo je pomembno, da učenci razumejo, da lahko zunanji dogodek sproži v nas določene negativne misli (npr. nekdo te porine na hodniku, prešine te misel »Kaj se dela važnega, bedak!«), ki sprožijo čustvo (npr. jeza), kar se navsezadnje vidi v našem vedenju.

Na koncu delavnice povzamemo bistvo:

- obstaja nabor čustev,
- včasih imamo težave pri prepoznavanju čustev pri sebi in drugih,
- nekatera neprijetna čustva skrivamo ali maskiramo,
- kaj narediti z intenzivnimi čustvi,
- čustvo strahu in
- povezava med mislimi in čustvi.

Sklep

Otroke je treba opremiti z veščinami, da se bodo lažje soočali z izzivi in težavami v življenju. Poleg informi-

ranja in izobraževanja o različnih socialnih spretnostih, nasilju, drogah ipd. je treba pomagati

usvajati večšine spoprijemanja in obvladovanja lastnih čustev in misli. Opi-sana delavnica je drobec, ki ga lahko dogradimo v zanimive vsebine, ki jih lahko

z učenci odpiramo pri dnevih dejavnosti in urah oddelčne skupnosti. S tem zajamemo celotno generacijo, ki bi jo skozi določeno interesno dejavnost vsekar izpustili.

Učenci v delavnici radi sodelujejo, predvsem sta zanje zanimiva prvi in zadnji del (ogled videa). Delavnico lahko smiselno nadaljujemo tako, da učenci analizirajo lastne primere in preizkušajo različne strategije. Za tako nadaljevanje pa potrebujemo več kot le eno šolsko uro. Predvsem bi bilo koristno, da bi tovrstne teme integrirali v učne načrte, da bi se v okviru pouka učili in vadili ter tudi vrednotili (pa ne z ocenami) naše soočanje in spoprijemanje s čustvi in težavami. <

Poleg informiranja in izobraževanja o različnih socialnih spretnostih, nasilju, drogah ipd. je treba pomagati usvajati večšine spoprijemanja in obvladovanja lastnih čustev in misli.

Viri

1. ASD CBT Video for children number 1. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=afo4iwPN6vI> (3. 1. 2016).
2. Akin, T., Cowan, D., Palomares S. in Schilling, D. (2000). *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.
3. Bajec, A. idr. (1987). *Slovar slovenskega knjižnega jezika I*. Ljubljana: DZS.
4. Beck, J. S. (2007). *Kognitivna terapija*. Zagreb: Naklada Slap.
5. Kendall, P. C. (2006). *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioral procedures*. New York: The Guilford Press.
6. Schilling, D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence*. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
7. Tacol, A. (2010). *10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
8. WHO. *Mental health: a state of well being*. Dostopno na: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ (2. 3. 2016).