

Vpliv razvijanja pogovornih veščin z umetnostjo na profesionalni in osebni razvoj učitelja



dr. Marija Pepelnak Arnerić, doktorica psihologije, Osnovna šola Rodica

Eden najpomembnejših dejavnikov učiteljevega dobrega počutja na delovnem mestu je uporaba možnosti, ki mu jih nudi obvladovanje veščin dobrega pogovora. To mu lahko pomaga tako pri pogovoru z učenci in starši kot pri lastni razbremenitvi in osebni razvoju. V prispevku bom prikazala model, kako lahko s pomočjo umetnosti razvijamo dve izmed pomembnih pogovornih veščin, aktivno poslušanje in opazovanje, in njun vpliv na profesionalni in osebni razvoj učitelja. Glasba je idealen medij, s katerim lahko razvijamo enega ključnih elementov pogovora, to je poslušanje. Nudi nam varni prostor za prepoznavanje in upravljanje čustev in razvijanje veščin poslušanja, z opazovanjem likovnih del pa razvijamo sposobnosti opazovanja. Z umetniškim ustvarjanjem premikamo meje in predelujemo predsodke, ki so lahko ovira pri vodenju uspešnega pogovora.

Uvod

V raziskavi, ki smo jo naredili pred leti, smo ugotavljali, da ima delovno mesto učitelja značilnosti, ki vplivajo na njegovo osebnost, razvoj, počutje, zdravje in ostale elemente tako poklicnega kot tudi zasebnega življenja. Da mora učitelj prenesti težišče učenja od zapornitve informacij na razvijanje ustvarjalnosti in uporabe novih oblik poučevanja, se je izkazalo v zadnjih letih, ko smo bili soočeni s poučevanjem in učenjem na daljavo. Hkrati pa je za njegov razvoj zelo pomembno razvijanje osebnostnih lastnosti, ki mu bodo omogočale ustrezno družbeno kritičnost, pravi občutek za socialne vidike življenja učencev in svojega življenja, veliko mero empatičnosti ter nenazadnje ustvarjalnosti.

Zaradi visoke delovne intenzivnosti mora biti učitelj dobro energetsko opremljen in sposoben visoke koncentracije, saj se pri poučevanju in drugem delu pojavljajo različne ovire, ki jih je treba preseči, če želimo doseči učiteljevo dobro počutje pri delu, kar je pogoj tudi za njegovo uspešnost. Pri tem ima ključni vpliv dejstvo, kako učitelj dojema pomen razvijanja poklicnega statusa tako glede osebne rasti in v tem kontekstu osebne kariere kot glede zaznavanja dojemanja družbene vrednosti učiteljevega dela.

Obvladovanje veščin dobrega pogovora

V času raziskave učiteljevega dobrega počutja na delovnem mestu, v katero smo bili vključeni tudi raziskovalci, smo ugotovili, da je eden od najpomembnejših dejavnikov, da učitelj zna uporabiti možnosti, ki jih nudi obvladovanje veščin dobrega pogovora. To mu lahko pomaga tako pri po-

govoru z učenci in starši kot tudi pri lastni razbremenitvi in osebni razvoju v pogovoru z vrstniki. Sposobnost in pripravljenost sodelovanja v vrstniški superviziji je pomembna možnost poklicnega razvoja. Beseda ima moč tako za tistega, ki jo izreče, kot za poslušalca. Veščina dobrega pogovora je pomemben del pri ustvarjanju dobrih odnosov in medsebojnega zaupanja. Ustrezna komunikacija omogoča, kot navaja K. Zabukovec-Kerin (2002, 16), »da človek izraža svoje želje, čustva, potrebe, mnenja, kritike na način, s katerim poskrbi, da se sam v celoti izrazi in da se obenem sogovornik čuti sprejetega, slišane, predvsem pa varnega. Bistvo komunikacija je, da za nikogar ni ogrožajoča. Gre za postavljanje osebnih mej posameznika, z zavedanjem, da imajo tudi drugi ljudje osebne meje, ki jih moramo upoštevati.«

Poleg besedne komunikacije med pogovorom poteka tudi nebesedna, ki je praviloma nezavedna. Pri učenju vodenja pogovora se osredotočamo na oba vidika. Sicer vemo, da se učitelji praviloma znajo pogovarjati, z zavestnim učenjem, kako uskladiti besedno in nebesedno sporočanje, pa lahko dosega višje cilje hitreje.

Konstruktivni pogovor

Opreelitev, kaj je pogovor, je več. Ena od njih je, da je pogovor izmenjava novic, idej, mnenj, med dvema ali več osebami, s čimer se ustvarja tudi odnos. Pri tej definiciji manjka pogovor s seboj. Stanje, da se nam ne »vrti film« zlasti o zadevah, ki nas bremenijo, je zelo težko doseči. Ko se posameznik nauči konstruktivnega pogovora s seboj, pridobi izkušnjo tudi za večje razumevanje sogovornika.

Judith E. Glaser (2014), utemeljiteljica pojma komunikacijska inteligenca, razvršča pogovor v tri stopnje. Prva stopnja so transakcijski pogovori, ki vključujejo dinamiko interakcije, kot sta spraševanje in pripovedovanje oziroma odgovarjanje. Te vrste pogovorov potrjujejo, kar vemo, in ljudem dajejo platformo za dajanje in prejemanje informacij. Druga stopnja so pozicijski pogovori, v katerih je vključena dinamika interakcije, kot sta zagovarjanje in poizvedovanje. V takih pogovorih branimo, kar vemo, izrazimo mnenje o nečem. V teh pogovorih smo manj odprti za interakcijo oziroma sprejemanje mnenja drugega, trudimo se, da bi bil sprejet naš pogled ali ideje. Tretjo stopnjo Glaser opredeljuje kot transformacijske pogovore. Ta stopnja je opredeljena tudi kot soustvarjajoči pogovori, vključujejo pa dinamiko interakcije, kot sta deljenje informacij in posredovanje čustvenih stanj in odkrivanje. To pomeni, da postavljamo vprašanja, ki nas res zanimajo, in pričakujemo nove ideje sogovorca, poslušamo, odkrivamo in delimo svoje videnje in modrost. Ta način komunikacije vodi do bolj inovativnih vpogledov in globljega poslušanja, kar omogoča, da se povežemo s perspektivami drugih.

Pomen pogovora

Zakaj je pogovor tako pomemben, lahko pogledamo z več vidikov. Nicklas in Glaser (2019) trdita, da pogovor sprošča hormone in nevrottransmitterje in s tem spreminja možgane. Navajata, da nam »konverzijska inteligenca (C-IQ) daje moč, da vplivamo na svojo nevrokemijo in nevrokemijo tistih, s katerimi se pogovarjamo, in nam omogoča, da izražamo svoje notranje misli in občutke drug drugemu na načine, ki lahko okrepijo odnose in uspeh /.../ s tem pa tudi dobro počutje.« V tem kontekstu lahko razumemo tudi pomen in uspešnost terapevtskega pogovora.

Motte Haber (1990, 16) pravi, da »metaforo, da je glasba govor, upravičuje vtis, da glasbo razumemo, in sicer v nekem govoru analognem smislu.« Zato predvidevamo, da je za usvajanje veščin pogovora ukvarjanje z glasbeno umetnostjo učinkovita metoda. Hkrati pa omogoča prepoznavanje čustev, kar ima na kvaliteto pogovora dokazan vpliv. Pirtošek (2016, 26) trdi, »da sta ustvarjanje umetnine in občutek ob doživljanju umetniške stvaritve povezana z jasnimi spremembami v možganih – ne sicer v enem samem »centru« za 'umetnost' ali »centru« za 'estetiko'; v možganih ni centra za glasbo ali ples; ob ustvarjanju ali doživljanju umetnine se aktivirajo široki, med seboj povezani predeli, od zelo starih /.../ do tistih, ki so na oder evolucije prišli pred kratkim in zaznamujejo človeka (prefrontalna skorja).«

Ob opazovanju slike, pri poslušanju glasbe, pri plesu, pri prebiranju umetnostnih besedil, se aktivirajo različni možganski predeli, kar ne vpliva

samo na sproščanje, omogoča tudi razvijanje čustvene inteligence in razvoj posameznih kognitivnih spretnosti.

Glasba kot sredstvo interakcije in sproščanja je poznana že iz preteklosti (Schmidt Peeters 1987), v svojih modelih pa jo uporabljajo tudi drugi avtorji (Mees Christeler 1988, Orf 1990). Tudi Habe (2005, 88) ob navajanju raziskav meni, da je posebno poglavje veščina poslušanja, ker glasba neposredno spodbudi čustva, kar se vidi v fizioloških odzivih organizma, ki jih sproža. Spremembe v srčnem utripu, v pretoku krvi, v dihanju in prevodnosti kože jasno kažejo, da glasba spodbudi dele živčnega sistema in številne nezavedne procese.

Pri sestavljanju našega modela smo se osredotočili na izkušnjo sproščanja ob umetnosti, ker menimo, da je predpogoj za kvaliteten pogovor in veščine aktivnega poslušanja, in ker je ena od ključnih stanj tudi za dobro voden pogovor. Ritem, melodija, tempo, harmonija in drugi elementi glasbe vplivajo na širok spekter čustvenih stanj, ki jih doživljamo tudi pri pogovoru. Pomagamo pa si lahko tudi z ostalimi glasbenimi dejavnostmi – petjem, igranjem instrumentov. Prav tako pa smo vključili veščine likovnega ustvarjanja, analize in opazovanja.

Za osnovo našega modela smo poleg umetniških vsebin uporabili kriterije, ki jih različni avtorji (Zachary, Fischler 2014 v Reis 2014) uvrščajo med nujne za vodenje učinkovitega pogovora. Najprej je treba vzpostaviti prostor zaupanja. Sledi sposobnost aktivnega poslušanja, nato postavljanje vprašanj, ki se nanašajo na sogovorčeve izkušnje, se ozirajo na njegovo počutje, učne stile, kulturno okolje, so jasna, relevantna in odprta ter lahko pripeljejo do globokih vpogledov, predvsem pa predstavljajo možnost samorefleksije sogovornika.

Poslušanje se odvija na obeh možganskih poloblah, ker sega tako na kognitivno področje kot na področje čustev. Če želi učitelj obvladovati čustvene vidike pogovora, jih mora ozavestiti, hkrati pa doseči sproščenost pogovorne situacije. Poslušanje glasbe nam to omogoča, hkrati pa omogoča tudi prepoznavanje svojih čustev, ki se jih naučimo ubesediti. Neposredno izražanje čustev nam prav tako omogoča igranje instrumentov, kjer je potrebna tudi besedna refleksija takoj po končani dejavnosti. Takrat ozavestimo svoje doživljanje, hkrati pa se tega učimo. Zelo neposredno izražanje pa predstavlja petje. Pri petju se običajno pojavijo zavore, saj se človekov notranji svet s petjem izraža zelo neposredno. Ljudje pogosto petje odklanjajo, ker se bojijo slišati svoj glas, hkrati pa se bojijo, da bi jih slišali drugi. Kot meni Tomatise (2005), pa je petje človekova bazična funkcija,



ki odgovarja človekovi potrebi po samoizražanju. Medsebojni vpliv človeka in okolja možganom dovaja energijo in spodbuja telesni razvoj. Petje začnemo z iskanjem svojega osebnega tona, ki mu v svoji globini prisluhnemo. Delovanje v možganih med pogovorom se prekriva z njihovim delovanjem med ukvarjanjem z glasbo.

Opis modela

1. Prvo srečanje začnemo s pogovorom o pričakovanih udeležencev in vzpostavljamo prostor zaupanja. Poslušamo glasbo za doseganje sproščenosti. Nadaljujemo s pogovorom in predstavitev ključnih vidikov dobrega pogovora in utemeljujemo, zakaj se moramo tehnik pogovora učiti in kje so ovire. Tehnike pogovora moramo obvladati, da se izognemo oviram in s tem bolje dosegamo cilje pogovora. Udeleženci predstavijo svoje kriterije dobrega pogovora. Sledi pogovor s seboj s pomočjo projektnih tehnik.
2. Na drugem srečanju predstavimo nevroznanstvene vidike poslušanja in kaj nam pri poslušanju pomaga usvajati veščine za vodenje dobrega pogovora. Osredotočimo se na čustveni vidik in koristi poslušanja. Izvajamo vajo poslušanja, navezujemo veščine na pogovorno situacijo in analiziramo situacijo.
3. Tretje srečanje predstavlja ponovitev vaje poslušanja. Predstavimo nevroznanstveni vidik ogledovanja vizualne umetnosti. Izvajamo vaje doživljanja in opazovanja, navezujemo veščine na pogovorno situacijo in analizo te situacije.
4. Četrto srečanje je namenjeno postavljanju vprašanj: na kaj smo pozorni, kako sprašujemo. Posebej smo pozorni na pogovor z mladostniki.
5. Na petem srečanju testno vodimo pogovor, igramo vloge v skupinah in evalviramo celoten potek.

Zaključek

Zaključimo lahko, da je pogovor pomembna metoda učiteljevega dela tako v interakciji z učenci, starši kot s sodelavci, seveda pa jo lahko opredelimo tudi v kontekstu refleksije lastnega odzivanja učitelja. Pogovorne tehnike pa se moramo naučiti. Pogovori spreminjajo stanje v naših možganih s povečanjem nevrottransmiterjev, ki, med drugim, vplivajo tudi na naša čustva. Sklicujoč se na Pirtoška (2016, 27) lahko potrdimo, da »so med poslušanjem glasbe, ki nam je všeč, torej ob njej občutimo ugodje, aktivirani orbitofrontalni del možganske skorje, ki obdeluje čustva, /.../ ter desni temporalni režanj, ki ima pomembno vlogo pri obdelavi zvoka in tudi dojemanja ugodja pri glasbi.« Pri percepciji umetniškega dela – kako vidimo barve, osnovni procesi vseh čutov postopno gradijo čedalje bolj kompleksno podobo umetnine, ki jo dokončno oblikujejo procesi v asociativni možganski skorji, sodelujejo pa zapleteni zavedni in nezavedni, kortikalni in subkortikalni mehanizmi pričakovanj, spominov, izkušenj, čustev, ki so pomembni tudi pri strukturiranem pogovoru.

Glasba je idealen medij, s katerim lahko razvijamo enega ključnih elementov pogovora, to je poslušanje. Ritem, melodija, tempo, harmonija in drugi elementi glasbe vplivajo na širok spekter čustvenih stanj, ki jih doživljamo tudi ob pogovoru. Poslušanje glasbe nam nudi varen prostor za prepoznavanje in upravljanje čustev in razvijanje veščin aktivnega poslušanja.

Likovna umetnost sega bolj na področje kognitivnega delovanja možganov. Z opazovanjem likovnih del razvijamo sposobnosti opazovanja, z ustvarjanjem pa premikamo meje in predelujemo predsodke, ki so lahko ovira pri vodenju uspešnega pogovora. Treba pa je poudariti, da je predstavljeni model uporaben le kot eden izmed načinov za učenje vzpostavljanja sproščenega in varnega okolja za pogovor in uspešnega vodenja le-tega.

Viri

Balboa, Nicklas, D., Glaser, R. (2019): *A deep dive into the fascinating world of conversations*. Dostopno na <https://www.psychologytoday.com/us/blog/conversational-intelligence/201905/the-neuroscience-conversations>, 17. 11. 2021.

Glaser, E., J. (2014): *Conversational Intelligence: How Great Leaders Build Trust & Get Extraordinary Results*. New York: Bibliomotion.

Habe, K. (2010): "Neuropsychology of music." *Psihološka obzorja* 19/1. 79–98. Dostopno na <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-FVXZCSSM>, 3. 12. 2021.

Haber, de la Motte, H. (1990): *Psihologija glasbe*, Ljubljana: DZS. 16.

Mees Christeller, E. (1988): *Kunsttherapie in Praxis*. Stuttgart: Urachhaus Johannes M. Mayer GmbH Verlag.

Orff, G. (1990): *Schlüsselbegriffe der Orff-Musiktherapie*. München: Psychologie Verlags Union.

Pirtošek, Z. (2016): Umetnost in možgani. *Casopis za kritiko znanosti* 44/265. 23–38. Dostopno na <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-FOJJ2AX2>, 22. 11. 2021.

Reis, R. (2014): *Strategies for Good Conversation. Tomorrow's Teaching and Learning*. Stanford: Stanford University. Dostopno na <https://tomprof.stanford.edu/posting/1409>. 15. 11. 2021.

Tomatis, A. (2005): *The ear and the voice*. Oxford: Scarecrow Press, Inc.