

Recikliranje učnega stresa je priložnost za krepitev rezilientnosti

✉ Vanja Kiswarday



Vsi učenci in dijaki, predvsem pa tisti z učnimi težavami, pogosto občutijo učni stres. Pogosto se tudi soočajo z učnim neuspehom in prav zaradi narave njihovih težav se to lahko zgodi tudi v primerih, ko se zavzeto učijo in pripravljajo na ocenjevanje. Neprimerljivo večkrat kot ostali učenci tak neuspeh doživljajo učenci s specifičnimi učnimi težavami in s težavami na področju vzdrževanja in usmerjanja pozornosti in koncentracije. To jih lahko navdaja z jezo, žalostjo, obupom, običajno tudi malodušjem in povečanjem odpora do šolskega dela.

Zelo pogosto težave ne ostanejo omejene zgolj na učenje, ampak se po modelu 'snežene kepe' razširijo na socialne odnose, tako z vrstniki kot z odraslimi. Ti otroci in mladostniki so polni energije, ki mora nekako v obtok. Če jim je ne uspeva usmerjati v uspehe, lahko na zelo ustvarjalne načine iščejo priložnosti za maščevanje in se usmerijo v stopnjevanje neželenih oblik vedenja, ki so bodisi usmerjene navzven (uporništvu, izbruhi jeze, nasilnega ali celo agresivnega vedenja ...) ali navznoter (razvijanje odvisniškega vedenja, motnje hranjenja, anksioznost ...). Brez direktne in s pedagoško občutljivostjo zastavljene pomoči se lahko znajdejo

v začaranem krogu neuspeha in stopnjujočih se težav.

Vsem otrokom in mladostnikom, še posebej pa tistim z učnimi težavami ali z različnimi vrstami posebnih potreb, lahko spodbujanje rezilientnosti (Kiswarday, 2010), to je življenjske trdnosti, odpornosti in prožnosti, zelo koristi. Volpitta (v Volpitta in Haber, 2012) obrne težave na glavo, ko pokaže na drugo plat kovanca in pravi, "da lahko proces soočanja otrok z učnimi težavami izkoristimo kot priložnost za razvoj tako pomembne življenjske spretnosti kot je rezilientnost." Učenje rezilientnosti ima namreč vedno izhodišče v težavi – začne se prav iz teže grenkobe, ki jo prinašajo neuspehi in stiske. To silo pa je treba reciklirati, postati mora izziv, odskočna deska in priložnost za uspeh. Le-ta se pokaže na kakšnem drugem – navadno na močnem področju posameznikovega funkcioniranja, da pa to ni nujno, pričajo življenjske zgodbe številnih slavnih oseb, ki so svoj uspeh dosegle prav z močjo želje, da premagajo mit o svoji nezmožnosti na določenem področju.

Rezilientnost je zelo pomembna življenjska spretnost za učence s specifičnimi učnimi težavami (SUT), saj jim pomaga reciklirati šolski stres. Učencev s SUT ne moremo obvarovati pred neuspehi, lahko pa jih naučimo aktivnega soočanja in pozitivnega upravljanja z njimi. Učimo jih razločevanja in kritičnega uvida v spekter svojih zmožnosti ter preko tega samozaupanja in postavljanja zase. Učimo jih odgovornega, refleksivnega in proaktivnega sprejemanja porazov ter pogumnega vstajanja in

uravnavanja vedenja v iskanje novih možnosti in boljših poti.

Teorije rezilientnosti¹ epistemološko opredelijo gonilo človeškega preživetja, moči in iznajdljivosti, ki se poraja v povsem nemogočih razmerah. Kljub temu, da so bili raziskovalci sprva prepričani, da je to zgolj nekaterim dodeljen dar ter da so bili usmerjeni v iskanje posebnih, močnih dejavnikov, se je izkazalo, da so med najučinkovitejšimi gradniki rezilientnosti povsem običajne in pravzaprav zelo dosegljive stvari. Dejavnike, iz katerih posamezniki črpajo moči za obstanek in proaktiven odziv, ko se znajdejo v težavah, so razvrstili v tri ključne vire moči:

1. Socialno kohezivni viri, ki izvirajo iz skupnosti, v katerih se posameznik počuti sprejetega, zaželenega, da nekomu pripada. Iz teh skupnosti črpa moč, zaupanje, računa na podporo. Mlajši so lahko tega deležni v različnih sistemih, kot so družina, vrtec, šola, verske skupnosti, interesne dejavnosti. Nekateri imajo zelo dobro razvejano socialno mrežo, včasih pa je dovolj tudi ena sama zanesljiva in trdna odrasla oseba, ki posamezniku predstavlja varno in spodbudno zavetje (za šolske otroke in mladino se je pokazalo, da je to najpogostejše vzgojitelj oz. učitelj, ki je otroku dal vedeti, da verjame vanj, da zaupa, da mu bo uspelo in da mu bo stal ob strani ter mu tudi povsem konkretno pomagal).
2. Notranji viri moči, ki so povezani z osebnostnimi karakteristikami, s pozitivnim občutkom lastne vrednosti, samozaupanjem in samozavestjo. V okviru možnosti za črpanje iz tega vira je ključno poznavanje

samega sebe, svojih zmožnosti, omejitev, interesov, nagnjenj, frustracij, skratka, dobro poznavanje celotnega spektra sebe, tako v običajnostih kot v ekstremih, da bi zmogli čim bolj uspešno krmariti skozi življenje.

3. Široko znanje, kompetence in obvladovanje najrazličnejših življenjskih spretnosti. Ta vir moči bi pedagogi morali začititi kot priložnost, pomembnost, pa tudi odgovornost. Šolska zakonodaja, sploh pa Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, spodbuja h krepitvi rezilientnosti². Dodatna strokovna pomoč učencem s posebnimi potrebami je v celoti, predvsem pa v okviru ciljev povezanih s premagovanjem ovir, primanjkljajev in motenj (Opara, 2015), naravnana prav v spodbujanje rezilientnosti. Spodbujati mora zaupanje v rešljivost problemov, samouravnaalne spretnosti, strategije za povečevanje motivacije, izboljšanje organizacije dela, pa tudi samozavedanje in postavljanje zase v zavzemanju za pravico do individualiziranega poučevanja in učenja.

Sodobno pojmovanje rezilientnosti je široko in poudarja tudi preventivo. V šolah se le-ta povezuje kar z avten-

tičnim doživljanjem otroka/učenca/dijaka. Proces učenja je proces premagovanja težav, reševanja problemov, vztrajanja pri delu, sprejemanja neuspehov, kritičnega vrednotenja, iskanja novih poti, učenja preko zgledov, sodelovanja, zaupanja ... Torej je šola najodličnejši poligon za spodbujanje rezilientnosti in učenje za življenje. Na to poslanstvo šole je opozoril že Dewey (2012), ko je zapisal, da je šola "socialna, vzgojno izobraževalna institucija, v kateri otrok živi in se z življenjem pripravlja na življenje."

Življenje lahko z vsakim korakom prinese tveganje, spremembo, tudi popoln preobrat. Zato je vsaka, tudi manjša težava, preizkušnja ali problem priložnost za učenje in spodbujanje rezilientnosti. Če uvidimo šolo kot prostor učenja in vzgajanja za življenje, ravnamo napačno, če želimo preveč zaščititi in obvarovati otroke in mladostnike pred preizkušnjami in še bolj napačno, če probleme rešujemo namesto njih. V življenju se najbolj znajdejo rezilientni ljudje – tisti, ki se v preizkušnjah in preobratih znajo proaktivno odzvati. Prav zaradi tega zagovorniki širokega (edukativnega) pojmovanja rezilientnosti izpostavljajo, kako pomembno je izkoristiti vsakršen izziv,

ki ga prinese življenje, ga reflektirati in dovoliti, da se otrok ob njem utrjuje, išče alternativne rešitve in se uči. Tudi zdrava mera tveganja je potrebna in pomembna. Skoraj gotovo se nihče ni naučil vožnje s kolesom ali rolanja, ne da bi si potolkel koleno. Tudi suite ni nihče obvladal, ne da bi šel skozi serije zgrešenih tonov. Vztrajajo pa navadno tisti, ki imajo ob sebi osebo, ki spodbuja in spremlja, ki ima zahteve in cilje, se navdušuje nad uspehi, a ne dela namesto učenca. Uči, pokaže kako popraviti, zmanjšati napake in izboljšati učinkovitost. To vlogo ima lahko kdo od domačih, zlasti pri delu z mladostniki pa navadno kateri od drugih pomembnih in odgovornih odraslih likov, kot so učitelj, trener, mentor pri interesnih dejavnostih in podobno.

“ Če uvidimo šolo kot prostor učenja in vzgajanja za življenje, ravnamo napačno, če želimo preveč zaščititi in obvarovati otroke in mladostnike pred preizkušnjami in še bolj napačno, če probleme rešujemo namesto njih. ”

Prvotno prepričanje, da je rezilientnost ena od značajskih lastnosti, ki je bolj prirojena kot pridobljena, se je že povsem spremenilo. To staršem, učiteljem in družbi nasploh sporoča, da jo lahko spodbujamo in razvijamo pri vseh. Eno od ključnih in začetnih mehanizmov za razvoj rezilientnosti pri posamezniku je stališče, ki ga le-ta zavzame do težave, problema, neuspeha. Skoraj ključno je, da ta mehanizem posameznik spremeni tako, da težke situacije ne vidi (zgolj) kot problem, ampak (predvsem) kot izziv. Spremeni se naboj situacije in drži posameznika, ki je v prvem primeru bolj v vlogi nemočne žrtve, v drugem pa postane aktiven iskalec. Z nadaljnjim delovanjem in razvijanjem rezilientnih spretnosti je vedno bolj usmerjen v ustvarjalno in kritično razmišljanje, opazovanje, učenje, komunikacijo, sodelovanje.

Iztočnice za razmišljanje, kako lahko povsem akcijsko otroku pomagamo pri recikliranju učnega stresa, naj nam bodo nekatere strategije za spodbujanje rezilientnosti, ki jih iz-



Foto: Petra Duhanov

postavlja Volpitta (v Volpitta in Haber, 2012), ko starše (tudi vzgojitelje in učitelje) spodbuja k aktivni in ne reaktivni vzgoji:

- Dopustite, da se soočijo s težavami, da doživijo neuspeh in jih ne poskušajte obvarovati tega – kako naj bi se sicer naučili reševanja težav, če ne preko izkustva. Razvijanje rezilientnosti je življenjsko zelo pomembna spretnost, saj so težave sestavni del življenja in nam pomagajo prav naravnati vrednostni kompas. Starši in učitelji bi najbolje vzgajali, če ne bi olepševali, lajšali ali celo namesto otrok reševali običajnih vsakodnevni situacij, tudi če kdaj postanejo zelo težke. Te situacije se pojavljajo vsepovsod – tako pri dogovarjanju o načinu igre v peskovniku, igralnici ali doma, kot pri vztrajanju in premagovanju naporov pri oblačenju, pri plezanju po igralih, hribolazenju, pri plesu ali v igranju instrumenta. Vse to so odlične življenjske priložnosti za pomembne učne ure.
- Ne rešujte problemov namesto otrok. Najpogostejše otroci potrebujejo le čas in naše spremljanje, spodbudo, morda kakšno usmeritev, a z zavedanjem, da je verjetno še najbolj pomembno naše zaupanje, ki ga sporočamo predvsem preko neverbalnih sporočil. Tudi če bodo deležni neugodja, morda celo občutka frustracije – to je pot do razvoja vztrajnosti.
- Dopustite, da del vzgojnih sporočil prinese posledice. Učenje na napakah je učinkovito in jasno sporočilno, sploh kadar lahko otrok dobro poveže med vzrokom in posledico. Ko na primer učenec pozablja naloge in se izkaže, da bo to vplivalo na nižjo oceno v tistem ocenjevalnem obdobju. Bistveno bolje, kot da ga 'rešite' s prinešeno nalogo, je, da ga ob zopni posledici spodbudite in naučite novih strategij za organizacijo dela.
- Pogovarjajte se o učenju in ga učite učiti se. To lahko pomeni pogovor, ki je usmerjen v pregled razumevanja vsebin, predvsem pa tudi v strategije, ki jih je otrok pri učenju uporabil – kaj je šlo dobro in se je izkazalo za učinkovito in kje je vrzel. Kakšno

metodo bi bilo še dobro preizkusiti. Učenje je proces, v katerem ima neznanje pomemben delež – na začetku je zelo veliko, potem se manjša in pripravlja prostor novim neznankam. Učenec mora razumeti, da je neznanje na neki stopnji povsem običajno, pričakovano, celo nujno. Radovednost odpira vedno nova vprašanja in neznane prostore, ki si jih želimo raziskati. Dragocenost je skrita ravno v opazovanju in v postavljanju vprašanj. Kakšen dolgčas bi bil, če bi že vse vedeli in videli ...

- Preprečujte situacije 'plavaj ali potoni'. Razvijanje rezilientnosti ni zgolj obvladovanje soočanja s težkimi situacijami, ampak je to združeno z učenjem in razvojem. Celotno veselje do učenja in odkrivanja novega. Nudenje ravno pravih opor otroku pri učenju obvladovanja novega znanja ali spretnosti je dobro ponazorjeno z metodo 'zidarskega odra' (scaffolding), kjer je poudarek na postopnem zmanjševanju pomoči in podpore – tako nekako, kot se to dogaja pri učenju hoje ali vožnji s kolesom. Čisto dobro je, da se zavedamo, da so v nekaterih primerih opore potrebne dlje časa, včasih celo vedno (nekateri bodo zaradi razvojnih značilnosti uporabljali trikolo, tudi uporaba čelade je vedno potrebno varovalo in prav tako pas za varovanje pri športnem plezanju). Tako je lahko stalni učni pripomoček tudi bralno ravnilo ali pa prst za branje ter različne vizualne ali memotehnične opore (stični kvadrat, ker, ki, ko, da, če ...), strategije za reševanje besedilnih nalog ali uporaba PV3P metode za učenje iz besedil, lahko tudi nasvet za skupno učenje s sošolcem ali konzultacijo pri učitelju.
- Spodbudite in okrepite otroka/mladostnika za iskanje (strokovne) pomoči. Pomembno je, da otrok razvije občutek, kdaj je ustrezen trenutek za iskanje dodatne pomoči. Na naših šolah je organizacija kontinuum pomoči in podpore učencem z učnimi težavami (Kavkler, 2011) dobro predvidena in omogoča učencem dostop do različnih oblik pomoči (pomoč učitelja

v razredu, dopolnilni oz. dodatni pouk, individualna ali skupinska pomoč učencem, dodatna strokovna pomoč), na nekaterih šolah pa so vzpostavljeni tudi učni klubi in različne oblike tutorstva in medvrstniške učne pomoči.

- Skupaj ugotovite, kaj lahko vaš otrok naredi, da bi se v šoli počutil bolje in bi bil uspešnejši. Vse sodobnejše teorije o učenju poudarjajo pomen dobrega počutja in aktivnosti v šoli in pri učenju. Kako otrok/mladostnik doživlja odnose, sprejetost, pripadnost, prijateljske vezi? Kako lahko aktivno sodeluje pri učenju? Ali lahko izbira med zanj pomembnimi interesnimi dejavnostmi, kjer bo lahko krepil in razvijal potenciale ter se potrjeval in preizkušal?

Razvoj zmožnosti za preoblikovanje problemov v priložnosti in izzive je pomembna življenjska popotnica mladim in predstavlja naboj odziva. Pomen te naravnosti lahko ponazorimo s citatom Henryja Forda: "Če mislite, da ne zmorete, ali če mislite, da zmorete, se ne motite." ■

Literatura

Kiswarday, Vanja (2010): Spodbujanje rezilientnosti v razburkanem obdobju odrasčanja. V: *Vzgoja*, leto XII, št. 48, str. 9–11.

Volpitta, Donna M.; Haber, Joel (ur.) (2012): *The Resilience Formula: A guide to proactive not reactive parenting*. NW Widener.

Opara, Božidar (2015): *Dodatna strokovna pomoč in prilagoditve pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Centerkontura.

Dewey, John (2012): *Šola in družba*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kavkler, Marija (2011): Konceptualne osnove obravnave učencev z učnimi težavami. V: Milena Košak Babuder in Marija Velikonja (ur.): *Učenci z učnimi težavami – Pomoč in podpora*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Opombe

1. Več o rezilientnosti v Kiswarday, Vanja (2012): *Stališča učiteljev do možnosti razvijanja rezilientnosti pri učencih in dijakih*. Doktorsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
2. V 36. členu ZUOPP (2011), ki opredeljuje individualiziran program piše, da je v okviru le-tega potrebno tudi izgrajevanje strategij za vključevanje v skupino, pa tudi veščine za čim večjo samostojnost v življenju (prilagoditvene spretnosti) in načrt vključitve v zaposlitev.