



60 let
Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

1 / 2 0 1 6

Učiteljev glas

priloga revije vzgoja & izobraževanje

**Nenasilna komunikacija
v šolah – učenje partnerskega
sodelovanja v praksi**

**Pozitivna disciplina in
8 krogov odličnosti**

**Strategije za
preprečevanje nasilja**





Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

ISSN 2385-8826

UČITELJEV GLAS

Priloga revije
Vzgoja in izobraževanje
letnik III, številka 1, 2016

Izdajatelj in založnik
Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Predstavniki
dr. Vinko Logaj

Uredniški odbor
dr. Zora Rutar Ilc,
dr. Ada Holcar Brunauer, ddr. Barica
Marentič Požarnik, Urška Margan,
dr. Alenka Polak, dr. Sonja Pečjak,
dr. Justina Erčulj, dr. Robert Kroflič

Odgovorna urednica
dr. Zora Rutar Ilc

Urednica založbe
Damijana Pleša

Jezikovni pregled
Barbara Jarc

Naslov uredništva
Zavod RS za šolstvo, Poljanska c. 28,
1000 Ljubljana
Zora.rutar-ilc@zrss.si
Vzgoja.izobrazevanje@zrss.si
www.zrss.si

Oblikovanje
Kofein dizajn, d. o. o.

Priprava in tisk
Design Demšar, d. o. o.
Present, d. o. o.

Detajl na naslovnici
Julija Lambergar

Naklada
720 izvodov

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo,
2016

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisanega
dovoljenja ni dovoljeno nobenega dela revije na
kakršen koli način reproducirati, kopirati ali kako
drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako
na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske
(snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški
medij) oblike reprodukcije.

Kako ravnati ...



Dr. Zora Rutar Ilc,
Zavod RS za šolstvo

Kaj v razredu in na šolskem hodniku je še v območju »rahle nediscipline«, »motečega vedenja«, »neprijetnih navad« in »neprilagojenih vedenjskih vzorcev«, kaj pa je »že« nasilno vedenje? Kako obravnavati (če sploh) prvo, kako drugo, kako zaznati, kdaj prvo prehaja v drugo, kako razlikovati med enim in drugim? Kdaj se pogovarjati, skušati doseči razumevanje med sprtimi, zblíževati poglede, kdaj pa brezkompromisno posredovati, ločiti povzročitelja in žrtev ter slednjo zaščititi, nato pa začeti dolgotrajno obravnavo obeh? Kdaj vključiti šolsko svetovalno službo, kdaj otroke pošiljati k zunanjim strokovnjakom? Kdaj reševati le konflikte med posamezniki in obravnavati posamična nasilna dejanja, kdaj pa zasnovati dolgoročno sistematično strategijo izgrajevanja kulture dobre skupnosti?

V rubriki Analize in prikazi tokratne matične revije znani družinski terapevt Mrgole opiše primer dveh petošolcev, katerih »petelinjih bojov« jim v šoli nikakor ni uspelo pomiriti. Ker za nameček nista bila edina, se je z zahtevnim razredom ukvarjala vsa šola, od svetovalne službe do ravnateljice. Med drugim je prišlo celo do pretepa med fanti, pri čemer je eden skupil modrico. Čeprav se je stanje zelo zaostriilo in so starši pretili z inšpekcijo in odvetniki, je v danem primeru učinkoval voden pogovor, neka vrsta mediacije med sprtima fantoma. Pogoj za to je seveda bil, da sta se s tem, da se pogovorijo, oba strinjala in da sta zaplet želela rešiti skupaj. Vsak od njiju je imel nato priložnost, da pove svojo plat zgodbe, in vsak je bil enkrat v vlogi pripovedovalca in enkrat v vlogi poslušalca, oba pa sta se trudila poslušati in razumeti potrebe drug drugega. Skupaj sta odkrila

jedro zamere, si pojasnila, kako sta se počutila, in na koncu sta se pobotala.

V danem primeru je to bilo mogoče, ker ni šlo za enostransko in dolgotrajno izvajanje agresije enega nad drugim, v katerem bi bil drugi šibkejši, ampak za konflikt med dvema »enakovrednima« oz. enako psihološko močnima udeležencema. Čisto drugače pa je v naslednjem primeru.

Že nekaj časa je učenca 8. razreda izsiljeval sošolec, enkrat s tem, da mu mora pisati domačo nalogo, drugič s tem, da mu mora dajati denar in posojati mobilni telefon. Žrtev je doma to prikrivala (čeprav je moral učenec nenehno prositi za denar in si izmišljovati izgovore), saj je oče menil, da morajo fantje poskrbeti zase in biti pogumni, mama pa bi se zelo prestrašila in šla gotovo v šolo. Tega pa ni mogel dopustiti zaradi groženj z maščevanjem. V hudi stiski je začel popuščati v šoli in se umikati vase.

Kako to zaznati, kako v takem primeru reagirati?

Takoj ko to kdo ugotovi, pa naj bo to sošolec »opazovalec«, prijatelj, ki se mu učenec zaupa, ali učitelj, ki to zasluži, je potrebna takojšnja in odločna reakcija: žrtev je treba zaščititi in poskrbeti, da se nasilništvo ne bo več dogajalo; žrtvi je treba dati vedeti, da to, kar so ji naredili, ni dopustno, jo svetovalno podpreti, prav tako pa je treba ločeno obravnavati povzročitelja in skupaj z za ta namen ustanovljenim timom zasnovati dolgoročno strategijo.

Priporočila, kako zaznati prikrite znake nasilništva, kako prepoznati žrtev oz. njene stiske, kako postopati tisti hip, ko to ugotovimo, in kako v daljšem časovnem obdobju za tem, prinaša Protokol o obravnavi in za zaznavo medvrstniškega nasilja, ki ga je pripravil ZRSS skupaj z zunanjimi strokovnjaki in ga najdete na spletni strani ZRSS, na tem mestu pa je na kratko predstavljen. Kako na »dolge proge« poskrbeti za to, da se bo na šoli dogajalo čim manj takih primerov, pa prikažejo številni v tokratnem UG objavljeni prepričljivi primeri iz prakse, ki potrjujejo, da je najbolj trajnostna rešitev preventiva in sistematično prizadevanje šole za izgrajevanje kulture nenasilja in dobre skupnosti.

≈ *Kazalo*

2 **Kako ravnati ...**

Dr. Zora Rutar Ilc

4 **Nenasilna komunikacija v šolah – učenje partnerskega sodelovanja v praksi**

Mag. Marjeta Novak

12 **Pozitivna disciplina in 8 krogov odličnosti**

Mag. Jani Prgić, Aleš Požgan

19 **Kaj lahko šola naredi pri obravnavi in preprečevanju nasilja**

Katarina Petrič, Nataša Kozlovič Lakoselj

24 **Strategije za preprečevanje nasilja**

Tanja Tegel, Maja Šuštar

29 **Uporaba vedenjsko-kognitivne terapije pri deklici z motnjo v duševnem razvoju**

Anita Gosnik

Nenasilna komunikacija v šolah – učenje partnerskega sodelovanja v praksi

Mag. Marjeta Novak

(certificirana trenerka nenasilne komunikacije)

Šolsko okolje je prostor mnogih »organskih napestosti« – med pričakovanji staršev, otrok in učiteljev; med zasledovanjem učnih ciljev in krepitvijo socialnih veščin; med vse bolj različnimi generacijami – in ravno zaradi tega tudi prostor, kjer se je mogoče tvorno učiti ne le šolske snovi, pač pa tudi temeljnih socialnih veščin za snovanje rešitev v okolju mnogoterih interesov. Pristop nenasilne komunikacije (NNK), kot ga je v 70. letih prejšnjega stoletja razvil dr. Marshall Rosenberg, temelji na sočutnem sprejemanju sebe in drugega ter prispeva k zdravi samozavesti in tvornim odnosom z drugimi. Že več desetletij se uporablja tudi v šolah, ki tradicionalno paradigmo prevlade močnejšega nad šibkejšim nadomeščajo s partnerskimi pristopi pri reševanju konfliktov.

Pristop NNK od leta 2014 prakticira tudi ena od slovenskih osnovnih šol – OŠ Franja Goloba Prevalje –, in sicer pod vodstvom izkušene švedske učiteljice, trenerke in nekdanje ravnateljice Marianne Göthlin z več kot 15-letno prakso uvajanja NNK v evropske šole.

Pristop nenasilne komunikacije

V tem članku predstavljeni pristop nenasilne komunikacije je razvil dr. Marshall Rosenberg (1934–2015), ki je odrasčal v središču Detroita. Kot judovski deček je bil velikokrat šikaniran, napaden in izobčen; to pa je spodbudilo njegovo zanimanje za raziskovanje nasilja: zakaj se pojavi in kako ga preseči. Doktoriral je iz klinične psihologije na Univerzi Wisconsin; navdihnjen z delom Carla Rogersa je razvil proces, ki ga je poimenoval nenasilna komunikacija. Ta se v zadnjih 40 letih pospešeno širi

po vseh celinah, saj ljudem ponuja upanje in orodja, kako namesto iz prisile (lastne ali drugih) delovati iz globljega stika s seboj – na osnovi zavedanja občutkov in potreb, tako svojih kot tudi drugega.

Pristop nenasilne komunikacije temelji na naslednjih predpostavkah:

1. Vsi ljudje na svetu smo med seboj povezani med drugim tudi s skupkom ključnih potreb, ki jih ima prav vsak (npr. po ljubezni, varnosti, pripadnosti, spoštovanju, svobodi, avtonomiji, zabavi, smislu, radosti, navdihu ...).
2. Človeška bitja smo enakovredna – ne glede na starost, profil, vlogo v organizaciji; prav tako so enakovredne tudi naše potrebe v sleherni situaciji.
3. Vsa dejanja so poskusi, zavestni ali nezavedni, zadovoljiti svoje potrebe.
4. Nasilje je tragičen poskus zadovoljevanja lastnih potreb.
5. Veliko večino svojih potreb ljudje zadovoljujemo skozi sovisne odnose.
6. Zmožnost sočutja je človeku prirojena; nimamo pa vedno dovolj kapacitete, da se s tem notranjim virom povežemo.
7. Ljudje se spreminjamo.
8. Ljudje imamo potencial svobodne izbire in prevzemanja odgovornosti za svoje odzive: ne glede na okoliščine lahko ustavimo avtomatično odzivanje, se »resetiramo« ter zavestno odzovemo na način, ki bo upošteval potrebe vseh.
9. Zmožnost zadovoljitve naših potreb se krepi s poglobljanjem stika s seboj ter z drugimi.

mi; oboje pa krepi zmožnost ustvarjanja takih strategij, ki odgovorijo na potrebe vseh vpletenih v neki situaciji.

10. Za spreminjanje globoko ukoreninjenih načinov razmišljanja in delovanja so potrebni motivacija, čas ter veliko prakse.

Od jezika nadzora k jeziku povezovanja

V konfliktnih situacijah se v naši družbi skorajda avtomatično odzovemo z bojem ali begom; v prvem primeru se vrednostno postavimo nad, v drugem pa pod človeka. Igra za moč in prevlado je kodirana tudi v jeziku, njene pojavnosti oblike pa so:

- sodbe, nalepke, primerjave (*je nesposoben, nesramen, aroganten, pomilovanja vreden, boljši od mene ...*),
- obtožbe (*on je prvi začel, vsega je kriv ...*),
- zahteve po spremembi (*moraš, ne smeš ...*),
- kazni (*naprtimo dodatne naloge, pretrgamo komunikacijski stik ...*).

Te sodbe, obtožbe, zahteve in kazni včasih izrečemo na glas, spet drugič pa ostajajo le v naših glavah – v vsakem primeru pa poglobljajo razdor ter zmanjšujejo možnost odprte in spoštljive komunikacije.

Nenasilna komunikacija pa v nasprotju s paradigmo prevlade temelji na radikalni spoštljivosti do sebe in drugega ter ponuja način, kako:

- vzpostaviti stik na ravni skupne človečnosti ter
- svoje doživljanje konfliktnih situacij artikulirati na način, ki ga druga stran lahko sliši in do neke mere razume (tudi če se ne strinja).

V praksi se nenasilna komunikacija udejanja skozi tri ključne stebre:

- a) Okrepljen stik s samim seboj: zavedanje in sprejemanje lastnih občutkov in potreb.
- b) Empatično sprejemanje drugega: vzpostavljane stika na ravni občutkov in potreb. Sposobnost, da se postavimo v čevlje druge osebe in resnično slišimo njene občutke in potrebe (ne glede na to, kako konstruktivno ali nekonstruktivno jih zna izražati), kar s to osebo ustvarja povezavo, ki omogoča resnično sodelovanje. Za empatično poslušanje in sprejemanje potrebujemo veliko sposobnosti zavestne prisotnosti, odprtosti in dojemljivosti.
- c) Iskreno samoizražanje: jasna, iskrena in povezovalna artikulacija tega, kar nam je v določeni situaciji pomembno. Resnični stik je globoko zasidran v iskrenost, le-ta pa se začne z razumevanjem samega sebe in svojih potreb. Ko se naučimo usklajevati z njimi, lahko počasi presežemo ovire, ki nam preprečujejo prostodušno izražanje sebe in povezovanje z drugimi na resničnih temeljih.

Vse troje odpre vrata za partnersko snovanje rešitev, ki lahko v največji možni meri upoštevajo potrebe obeh strani. Namen modela NNK je torej vzpostaviti stik in pridobiti podporo za vzajemen komunikacijski proces.

Jezik povezovanja

Hrbtenica pristopa nenasilne komunikacije so 4 koraki, ki nam pomagajo artikulirati naš notranji svet na način, ki ga drugi lahko sliši in vsaj do neke mere tudi razume (četudi se ne strinja z nami):

1. Opažanje	Izražanje konkretnih dejstev, besed in dejanj, ki so na nas vplivali na določen način. Besede in dejanja povzamemo nevtrarno – kot bi jih posnelo oko kamere; tako torej imenujemo tisto, o čemer se lahko vsi strinjamo, da se je zgodilo. NNK nas senzibilizira za pretanjeno razločevanje med dejstvi in našimi interpretacijami (ko dodajamo pomen, iščemo razlage, posplošujemo itd., kar bi že lahko bilo seme dodatnega konflikta).
2. Občutki	Zunanji svet vpliva na naše notranje doživljanje in povzroča paleto občutkov. Zavedanje občutkov nam pomaga »ostati v trenutku« (namesto v prihodnosti ali preteklosti), kar lahko tvorno pripomore k vzpostavljanju stika s seboj in drugimi v dani situaciji.
3. Potrebe	Vsi ljudje imamo določene potrebe, ki poganjajo naša dejanja – so kot svetloba, po kateri se steguje mlado drevesce. Ko so naše potrebe zadovoljene, občutimo prijetne občutke, kot na primer srečo in mir, ko niso zadovoljene, pa občutimo neprijetne občutke, kot na primer frustracijo. Razumevanje, da je sleherno ravnanje poskus zadovoljevanja potreb, je morda najpomembnejši korak pri učenju in prakticiranju NNK.
4. Prošnja	Jasno povabilo, s katerim končamo komunikacijo. S proaktivnim predlogom za konkretno dejanje, ki ga je mogoče izvršiti v sedanjem času, naredimo korak proti temu, da so potrebe vseh zadovoljene. Ta korak nikoli ni mišljen niti izražen kot zahteva – je povabilo z maksimalnim spoštovanjem potreb drugega.

Štirje koraki	Iskreno samoizražanje	Empatično slisanje
Opažanje:	Ko vidim/slišim ...	Ali se, ko vidiš/slišiš ...
Občutki:	Se počutim ...	Počutiš ...
Potrebe:	Ker potrebujem/mi je pomembno/cenim ...	Ker potrebuješ/ti je pomembno/ceniš ...?
Prošnja za udejstvovanje:	Zato te prosim/predlagam ... Ali bi bil/a pripravljen/a ...?	Ali bi želel/a, da jaz ...?

Primer empatičnega slisanja:

»Ko si na družinski večerji pri babici tipkal po telefonu (opažanje), ali je to zato, ker ti je bilo dolgčas (občutek) in bi res rad počel kaj bolj zanimivega (potreba)?«

Primer iskrenega samoizražanja:

»Kadar te vidim tipkati po telefonu med družinsko večerjo (opažanje), mi je žal (občutek), saj mi je stik s teboj zelo pomemben. Zato bi rada našla tako obliko druženja, ki bi bila vsem v veselje (potreba). Ali bi bil pripravljen z menoj skupaj raziskati, kaj bi bile skupne aktivnosti, ki bi bile tudi zate zanimive (prošnja)?«

NEKATERE UNIVERZALNE ČLOVEŠKE POTREBE	
Fiziološke potrebe	Odzivanje
fizično ugodje	praznovanje
počitek	žalovanje
spolno izražanje	
dotik	Radost
gibanje	smeh
fizična varnost	zabava
zavetje	sproščenost
	igra
Sobivanje	
povezanost	Samoudejanjenje
sprejetost	svobodna izbira
iskrenost	samostojnost
ljubezen	samoizražanje
vzajemnost	pristnost
podpora	ustvarjalnost
pripadnost	samospoštovanje
uvidevnost	
zaupanje	Duhovni stik
razumevanje	lepota
spoštovanje	skladje
bližina	navdih
skupnost	red
prispevek k obogatitvi življenja	mir
čustvena varnost	jasnost
empatija	smisel
toplina	

NAJBOLJ POGOSTI OBČUTKI/ČUSTVA	
Nekateri občutki, ko naše potrebe SO zadovoljene	Nekateri občutki, ko naše potrebe NISO zadovoljene
veselje navdih sreča optimizem navdušenje presenečenost izpolnjenost upanje ponos hvaležnost umirjenost zaupanje ljubezen pogum povezanost z drugimi olajšanje ganjenost očaranost	jeza strah zmedenost razočaranje pretresenost frustriranost živčnost žalost bes zaskrbljenost osramočenost nestrpnost osamljenost potrtost otopelost malodušje ravnodušje bolečina razdvojenost nemoč

Izziv (in hkrati priložnost) NNK se skriva v tem, da se zavedamo, da za vsakim dejanjem ali beseda-mi katerega koli človeka stojijo določeni občutki, ki izvirajo iz njegovih potreb. Če so njegove potrebe zadovoljene, ima ta človek prijetne občutke, če niso zadovoljene, pa ima neprijetne občutke. V NNK bomo torej slišali človeka z nezadovoljeno potrebo, se poskušali z njim povezati na tej ravni in mu pomagati, da bo slišal tudi našo nezadovoljeno potrebo (morda ravno tako po spoštovanju, po sodelovanju, podpori ...). Skozi proces namreč prevzemamo osebno odgovornost zase in za svoje občutke, naučimo se poslušati ter slišati svoje potrebe in se naučimo poslušati druge.

To, na primer, pomeni, da nam v »nesramnem« otroku uspe videti predvsem človeka, ki nekaj potrebuje (morda potrditev, svobodo, spoštovanje, razdovednost ...); ker ta potreba v njem ni zadovoljena, se počuti jeznega, frustriranega, razburjenega in komunicira z nami na ta način.



NNK torej ni »pasja šola«, v kateri bi na prijazen način želeli od drugega doseči določeno ravnanje, ki nam je pogodu ali za katerega menimo, da je »pravilno«.

Pri NNK najprej vzpostavljamo resnično razumevanje in stik, kar nam omogoči motiviranost, da skupaj iščemo rešitve, ki bodo zadovoljevale potrebe vseh vpletenih. Rešitve, ob katerih se bomo vsi počutili spoštovane, sprejete, razumljene, enakovredne, zadovoljne ... Iščemo torej iskreno in resnično sodelovanje, ki se zgodi zgolj takrat, ko ljudje sodelujejo z drugimi iz veselja; zato, ker si želijo sodelovati, in ne zato, ker morajo sodelovati.

Nenasilna komunikacija v šoli

Za reševanje kompleksnih družbenih, okoljskih in gospodarskih izzivov, ki zaznamujejo današnje lokalno in globalno okolje, potrebujemo proaktivne posameznike, ki poznajo svoje darove in potencialne prispevke svetu ter hkrati znajo tvorno prisluhniti drugim in skupaj z njimi sodelovati v snovanju humanejše prihodnosti, ki je dobrodejna tako za ljudi kot za planet.

Gre torej za spremembo paradigme iz časov industrijske dobe, ko sta bila znanje in moč osredotočena v vrhu, od ljudi pa sta bili zaželeni poslušnost in ubogljivost. S ciljem stalne gospodarske rasti sta se spodbujala tekmovalnost in razčlovečenje v dobro dobička.

V spremenjenih družbenih in gospodarskih razmerah zdaj posamezniki in organizacije pospešeno iščejo druge, bolj človečne modele sobivanja in sodelovanja; zato ni čudno, da se pristop NNK pospešeno širi tudi v organizacijske in izobraževalne sisteme.

Tako gre tudi v šolskem okolju za spremembo paradigme – od tega, da je vsa moč in odgovornost osredotočena »na vrhu« (učitelji, vodstvo, starši ...), k vzajemnemu poslušanju drug drugega in razvijanju odgovornosti za lastno življenje, doseganje zastavljenih ciljev in za kakovost odnosov.

Vrednost NNK za šolsko okolje – izkušnje švedske učiteljice in nekdanje ravnateljice

Marianne Göthlin je ena najbolj izkušenih evropskih izobraževalnih trenerk nenasilne komunikacije,

specializirana za uvajanje tega pristopa v šolah. Je tudi vodja projekta uvajanja nenasilne komunikacije na osnovni šoli v Prevaljah.

Z njenim privoljenjem navajamo nekaj njenih spoznanj, zbranih v internem gradivu za učitelje na prevalljski osnovni šoli:

»Učitelji se vedno znova soočajo s številnimi različnimi situacijami. Ne glede na to, kaj počenjajo ali kje so, bodo soočeni s konflikti in možnimi izbirami. katerim konfliktom je smiselno posvetiti pozornost, prednost in obravnavo? In katere je najboljše prezreti? Ni dovolj, da prosvetni delavci zgolj razumejo in analizirajo konflikte ter možne vzroke zanje. Prav tako se morajo znati konstruktivno udeleževati v lastnih konfliktih in konfliktih drugih. Preprostega vodnika za dobro in uspešno obravnavanje konfliktov ni, a NNK lahko nudi podporo in praktično vodstvo. Med množico nalog in dolžnosti, ki jih imajo učitelji, je včasih težko videti smiselnost v posvečanju časa obvladovanju konfliktov. Vendar pa obstaja naraščajoča količina dokaznega gradiva pri ocenah projektov v šolah, kjer je bila NNK udeležena, ki priča, da se na ta način vloženi čas izplača. Po petih različnih projektih, izvedenih na švedskih šolah v letih 2008 in 2009 – v katere je bilo vključenih 137 učiteljev –, je 80 % udeležencev poročalo, da bolj zaupajo v svoje sposobnosti obvladovanja konfliktov, 67 % pa jih je poročalo, da so izboljšali svoje sposobnosti konstruktivnega sodelovanja z učenci in kolegi.

Obvladovanje konfliktov namreč na tvoren način ustvarja temelje za dobro delovno okolje, v katerem je učni proces prežet z demokratičnimi vrednotami, kar prispeva k boljšemu učenju. Kot vse odrasle osebe so učitelji vzorniki svojim učencem – učenci se učijo obvladovati konflikte z opazovanjem tega, kako se odrasli vedejo v takih situacijah. Kadar se učitelji izražajo jasno in stojijo za svojimi vrednotami, prispevajo tako k svojemu dobremu počutju kakor tudi k učenčevim izkušnjam in občutku varnosti. Učitelj lahko, na primer, pomaga učencem obvladovati njihovo nasilnost in impulzivnost.

Sposobnost raziskovanja različnih problemov skupaj z drugimi, navajanje dobrih razlogov za to, kar si želiš, in iskanje primerne pristopa za reševanje problemov so ključne sposobnosti razumevanja. Prav tako je za vzpostavitev medsebojnega razumevanja pomembno znati poslušati brez obsojanja.

NNK je metoda, ki nam pomaga razumeti in obvladovati konflikte z najvišjim spoštovanjem do vseh vpletenih, saj odseva osnovne demokratične vrednote. Ob tem ponuja jasne in konkretne načine, kako preprečiti konflikte in jih razrešiti, ko vseeno izbruhnejo. Že švedski državni učni načrt iz leta 1994 poudarja pomen spodbujanja demokracije:

»V izobraževanju ni dovolj samo posredovati znanje o osnovnih demokratičnih vrednotah. Učni proces naj bi se odvijal na demokratičen način in pripravil učence na aktivno sodelovanje v družbi. Pomagal naj bi razviti njihovo sposobnost prevzemanja osebne odgovornosti.« (Göthlin in Widstrand, 2012: 3–4)

»Ko učenci govorijo drug o drugem z močnimi obsodbami, potrebujemo metode za soočanje s tem vedenjem, da lahko ustvarimo varno ozračje za celo skupino. Če se učitelj/ica ne odzove in ne začrta jasno, kaj je sprejemljivo na podlagi vrednot in potreb, tvega, da se podre občutek varnosti v skupini, kar spodkopava zaupanje in spoštovanje do njegove/njene avtoritete. Pomembno je, da učitelji obvladajo to dinamiko na spoštljiv način, v izogib konfliktom, ki bi lahko vodili do medvrstniškega nasilja. To vključuje razumevanje potreb, ki tičijo za izraženiimi obsodbami.

Primer:

Učenec 1 reče učenki 2: 'Ti si punca, zato tega nikakor ne moreš razumeti!'

Učitelj/ica lahko začuti:

- nelagodje, ker ima potrebo po enakopravni obravnavi ljudi,
- negotovost in pomanjkanje veščin za obvladovanje situacije,
- frustriranost in željo posvetiti čas načrtovanemu pouku – željo po izbiri.

Učenec 1 lahko začuti:

- utrujenost, nestrpnost, potrebo po navdihu in stimulaciji,
- razdraženost, potrebo po razumevanju.

Učenka 2 lahko začuti:

- jezo, ker hoče, da z njo ravnajo spoštljivo,
- žalost, ker potrebuje čustveno varnost.

Po modelu NNK bi se učitelj/ica lahko odzval/a tako:

'Ko te slišim reči: 'Ti si punca, zato tega nikakor ne moreš razumeti!', sem zaprepačen/a, ker mi je pomembno, da so vsi ljudje obravnavani enakopravno. Kako se ti počutiš ob teh mojih besedah?'

Pripomba: ta primer daje le predlog, kako bi lahko odprli dialog tako, da naslovimo hkrati lastne vrednote in pokažemo pripravljenost prisluhniti učenčevim potrebam. Sicer pa je treba svojo reakcijo v vsaki posamezni situaciji prilagoditi ljudem.« (Göthlin in Widstrand, 2012: 7–8)

Izkušnja OŠ Franja Goloba Prevalje

O projektu

Osnovna šola Franja Goloba Prevalje uvaja pristop nenasilne komunikacije od leta 2014 pod vodstvom organizacije Skolande in njene ustanoviteljice Marianne Göthlin. Projekt, ki so ga poimenovali »V vsakem človeku je srce«, je načrtovan za obdobje treh let:

1. v prvem letu se je šolski kolektiv spoznal z osnovnimi načeli nenasilne komunikacije,
2. v drugem letu se osredotoča na aplikacijo nenasilne komunikacije v konkretnih situacijah v razredu,
3. v tretjem pa bo delil izkušnje in spoznanja z drugimi zainteresiranimi šolami; skupina učiteljev z OŠ Franja Goloba Prevalje bo usposobljena za predstavitev in podajanje osnov NNK drugim šolam ob podpori praktično zasnovanega priročnika, ki nastaja v prvih dveh letih projekta.

V prvem letu je bil v projekt vključen celoten kolektiv OŠ Franja Goloba Prevalje. Obisk seminarjev in delavnic je bil predviden za vse z namenom, da se je lahko vsak posameznik spoznal z idejo in cilji NNK. V drugem in tretjem letu je sodelovanje prostovoljno.

Po prvem letu izobraževanja so učitelji v evalvaciji navedli naslednje zmožnosti, ki so jih v teku projekta razvili:

- prisluhniti sebi,
- prisluhniti drugim,
- strpnost,
- kako reči »ne« tako, da nisi odbijajoč do sogovornika,
- kaj dejansko so potrebe,

- kako oz. da je treba upoštevati svoje potrebe,
- kako oz. da si je treba vzeti čas,
- kako obvladati svoje notranje konflikte,
- kako obvladati konfliktno situacijo.

»Največja prednost tega projekta je gotovo v tem, da znam bolj pogosto prisluhniti učencem in staršem na način, ki ga obravnava NNK.«

»Prednost projekta je po mojem mnenju v večjem spoštovanju otrok in sodelavcev, pa tudi v spoštovanju samega sebe. Če sem sama reagirala v situacijah tako, kot nisem želela, sem se počutila krivo, in s tem se je tudi spoštovanje do mene same zmanjševalo.«

»Osebnostno sem zrasla, bolje se obvladam pri različnih nevsakdanjih dogodkih, pripetljajih, odreagiram premišljeno in mirneje.«

Prav tako jim je pristop NNK pomagal pri reševanju konfliktov:

»Učenec v razredu začne laziti pod mizo, se obežati na radiator.

Moja reakcija: vdihnem, počakam, sem umirjena. Ne začnem ga opozarjati ali obsojati.

Ugotovim, katero potrebo ima učenec – po gibanju ...

Lepo mu rečem: Vidim, da že težje sediš in bi se rad malo razgibal ... Razložim mu še svoje potrebe – želela bi to delo izpeljati do konca. Če se strinjaš, se lahko razgibamo čez pet minut, ko bo delo opravljeno.

Učenec se usede in mirno opravi delo. Nato smo se razgibali.«

»Imam učenca, ki je vsakokrat, ko se je razjezil, udaril ali se na neki način fizično odzval (porinil ...). Začela sem ga umirjati na način, da sem ga odpeljala stran od drugih učencev, se pogovorila z njim.

Ko sem to nekajkrat zapored ponovila, mi je že sam povedal, da je bil preveč razburjen in da je naredil narobe. Da bi bil tudi sam prizadet, če bi ga kdo udaril.

Rekel mi je, da se je počutil napaden in se je zato branil na tak način.

Sedaj ne vzkipi redno, velikokrat pride do mene in mi pove. Je pa še vedno prisotna agresija. Včasih ne pomaga in takrat poskušam prisluhniti potrebam učenca. Dam pa mu jasno vedeti, da imam tudi jaz potrebe ter prav tako drugi učenci.«

»Bila sem še v učilnici, kjer se je pričel pouk neobveznega izbirnega predmeta v 1. razredu. Učenci so se razporedili v krog, en deček pa je silovito jokal (kar hlatal je za zrakom).

Učiteljica mu je rekla, da pač mora hoditi k temu predmetu, ker se je tako odločila njegova mama, in da solze nič ne pomagajo. Deček pa je še naprej jokal, zato sem se odločila, da pristopim k njemu in ga vprašam, zakaj joče. Odpeljala sem ga iz učilnice, ga objela in mu rekla, naj se pomiri, globoko vdihne in mi pove, kaj je narobe, da joče. Ko se je deček umiril, mi je povedal, da ga le skrbi, ali ga bo mama našla, ko bo prišla ponj, saj ni v isti učilnici kot vedno. Ganiilo me je. Razložila sem mu, da ga bo mama našla, ker je vse napisano na oglasni deski in ve, kam mora.

Deček se je umiril in odšel nazaj k pouku.

Naslednji dan sem ga vprašala, ali ga je mama našla. V očeh sem mu videla, da mi je hvaležen za nekaj minut pozornosti. Ponosna sem na to, kako sem odreagirala.«

Koordinatorica projekta, učiteljica angleščine in nemščine Betina Jamšek, je svoje izkušnje povzela takole:

»Ko me ljudje vprašajo, kaj se naučim na seminarjih nenasilne komunikacije, težko najdem primeren odgovor. Znajdem se v čudni situaciji, ko bi rada povedala vse in hkrati nič. Vse zato, ker bi rada podelila prav vse, kar se mi je zgodilo, in nič zato, ker vem, da je to izkušnjo nemogoče razložiti. Počutim se tako, kot če me nekdo vpraša: Povej, kako je teči maraton? – Četudi se še tako trudim; dokler ga sam ne pretečeš, ne boš nikoli vedel, kako to je.

Hvaležna sem, da imam možnost, da lahko iščem dobro v ljudeh. Na treningih nenasilne komunikacije se vedno znova zavem, kako zelo je obsojanje in vrednotenje samega sebe in drugih še vedno prisotno v dnevni medsebojni komunikaciji ... zavestno, pogosto pa tudi nezavedno, kot del lastnega vrednostnega sistema, ki smo se ga učili od vsega začetka, ki smo ga povzeli po zgledih, ki smo jih imeli, in ki se je izoblikoval znotraj obstoječega družbenega sistema. Naenkrat pa je tu pristop, ki mi kot posameznici nudi to veliko priložnost, da lahko za ljudi okoli sebe in za otroke, ki predstavljajo korenine naše prihodnosti, naredim nekaj dobrega. In ta pristop izbiram zavestno, prostovoljno in z navdušenjem.

Druženje in sodelovanje na delavnicah me bogatita z novimi izkušnjami. Medsebojno povezani sedimo člani kolektiva v odprtem krogu in z vso pozornostjo poslušamo drug drugega. Skupaj prihajamo do sklepa, da še vedno prepogosto tičimo znotraj starih vzorcev, v katerih največkrat iščemo rešitve in odgovornost zunaj nas samih. Ni enostavno opazovati namesto obsojati, ni enostavno prositi namesto zahtevati, ni enostavno prisluhniti namesto govoriti, ni enostavno razumeti namesto vrednotiti ... med vajami se opazujemo in podpiramo drug drugega in se skupaj veselimo, ko naredimo nov korak naprej.

Ko vstopam v razred, poskušam imeti v mislih štiri osnovne korake nenasilne komunikacije. Učenci so človeška bitja s srcem in potrebami. Kot učiteljica imam to čudovito zmožnost, da lahko učencem ponudim toplo in varno učilnico, kjer je dovoljeno delati napake in biti drugačen, okolje, v katerem si lahko slabe volje, žalosten ali utrujen, in okolje, v katerem lahko prekipavaš od veselja in radovednosti. Sleherni odklon od pričakovanega vedenja ima globlji razlog. Dejstvo je, da v odnosu do drugega najpogosteje vidim zgolj vrh ledene gore. Potrebujem čas in energijo, če želim pogledati v srce sočloveka. Toda ko se srce enkrat odpre, svet postane tako preprost, očiten in naraven ... sama hrepenim po varnosti ... po toplem nasmehu in objemu ... hrepenim po tem, da sem sprejeta kot človeško bitje ... po tem, da sem slišana in razumljena ... želim biti opažena in spoštovana ... to vse si želim jaz in enako tudi vsi drugi ljudje.

Odkar smo v projektu, se učitelji med sabo bistveno bolj spoštujemo. Manj je slabe volje in zamer. Dialog postaja spoštljiv in poskušamo razumeti drug drugega. Druženje je prijetnejše in srčno. Prisoten je občutek pripadnosti in medsebojne povezanosti. Drug drugega podpiramo in razumemo. Bolj previdno izbiramo besede pri vsakodnevni komunikaciji med sabo in seveda v komunikaciji z učenci. Začenjamo se zavedati, da naš medsebojni odnos temelji na iskrenosti in načinu vedenja in da mora vsak od nas začeti delati pri sebi.

Zase lahko rečem, da si ne predstavljam življenja in dela brez izkušnje z NNK. Ko učenec začuti, da je učitelju mar zanj, se vzpostavi vez, stik, s katerim lahko premagamo prej nepremagljive ovire. Prav tako je učenje v takem vzdušju naravno in spontano. Nihče se več ne boji delati napak. Vse ure, ki jih prekinem z namenom, da se pogovorimo o nastali situaciji, se bogato

povrnejo. Veliki ljudje nismo zaradi števila podatkov, ki nam jih naloži sistem izobraževanja, veliki postanemo takrat, ko spoznamo, da je dobro in prav biti dober in iskren. V tem vidim svojo temeljno nalogo kot učiteljica. V veliko veselje mi je, da lahko v času svoje službe otroke podpiram v iskanju lastnega jaza in jim pomagam na poti do notranje opogumljene osebnosti. In vse to prav v času, ko smo kot družba v labirintu brez vrednot.

Za konec naj navedem še en konkreten **primer** iz svoje učiteljske prakse:

V razredu je učenec, ki bi ga učenci in učitelji označili za 'težavnega'. Sredi ure večkrat prispeva komentarje, ki niso povezani s snovjo, kar skupaj z odzivi učiteljev vzame veliko časa, sicer namenjenega za učni proces. Učenec pa v svojem vedenju ne vidi nič napačnega. Njegov odziv na naša opozorila in prošnje je: 'Kaj sem pa jaz sedaj spet naredil ...?'

Njegovo vedenje si razlagam kot potrebo po pozornosti, še zlasti s strani učiteljev. Hkrati se mi zdi, da je osamljen in bi si žel več družbe ter sprejetosti s strani sošolcev.

Od septembra naprej se z učencem redno pogovarjam – iščem priložnosti, da se lahko na samem usedeva in si vzameva čas. Iskreno sem bila vesela, ko sem v najinih pogovorih spoznala, da marljivo dela doma okoli hiše in da rad pomaga čistilkam na šoli. Tudi za deklenco na invalidskem vozičku vedno najde čas za pomoč. Na hodniku pozdravlja in se zna zahvaliti.

Eden od najinih pogovorov je potekal takole:

Učiteljica: 'Ko slišim tvoje pripombe v razredu in vidim odzive učencev, mi je težko. Ne vem, kaj se skriva v tebi, kaj vse v sebi nosi tvoj srček. Zdi se mi pa, da bi rad, da te imajo sošolci radi; da bi bil sprejet, da bi bili učitelji prijazni do tebe in da bi te starši kdaj pohvalili. Je tako?'

Učenec joka in prikima.

Učiteljica: 'A bi rad, da ti pomagam?'

Učenec: 'Ja ...'

Učiteljica: 'Hvala, veliko mi pomeni, da si z mano iskren. Tudi jaz bom s tabo iskrena, ker mi res veliko pomeni, da bi se ti dobro počutil v šoli. Hkrati pa opažam, kako tvoje izjave, glasovi, vrtenje na stolu ... nervirajo mene kot učiteljico in verjetno tudi druge otroke. A to lahko razumeš? ... Zanima me, ali bi



bil pripravljen skupaj z mano razmisliti, kaj bi lahko spremenil v svojem vedenju, da bi se tudi drugi otroci dobro počutili in te sprejeli medse?'

Učenec: 'Ja, se bom potrudil. Rad bi, da me sprejmejo ...'

Z učencem sva naredila načrt. Natančno sva pogledala, kje se skrivajo pasti in težave, in natančno ubesedila nove načine vedenja. Določila sva tudi meje sprejemljivega. Večkrat stopim do njega in mu ponudim toplino in razumevanje, hkrati pa ga vztrajno opominjam na meje in dogovore. Seveda ta pot ni tlakovana in ravna, daleč od tega. Sodelujemo s šolsko svetovalno službo; pred kratkim pa smo se srečali tudi s starši, ki podpirajo naše delovanje in so hvaležni za podporo s strani šole. Tudi z njimi smo se iskreno pogovorili in jasno ubesedili naš cilj: Želimo pomagati, da bo vaš otrok v razredu dobro sprejet in da se bo naučil vzorcev vedenja, ki mu bodo omogočili kakovostnejše življenje v prihodnosti. Ali želite našo pomoč? Ali ste pripravljeni prejemati in nuditi podporo?

*Sedaj se skupaj veselimo novih uspehov in zavestno premagujemo trenutke, ko pademo nazaj v ustaljene vzorce obsojanja. Instant recepta ni, prav tako ni dokončne rešitve te situacije. Je pa **stik** med ljudmi (učenec – učitelj – svetovalna služba – starši), in s tem posledično je **pot**.*

Projekt NNK bi lahko koristil tudi drugim šolam; je pa zaželeno začeti čim prej, saj je spreminjanje vedenjskih vzorcev dolgotrajen proces.

Sodobni učbeniški kompleti, oprema učilnic, i-table, urejena igrišča, kakovostni materiali ... vse to so orodja, ki nam olajšajo delo na šoli. Prava lepota in užitek pri delu in učenju pa se skrivata nekje drugje in ne staneta niti centa. Iskren in spoštljiv odnos do sebe in sočloveka dela čudeže.«

Šole, ki bi želele o projektu izvedeti kaj več, naj stopijo v stik z vodjo projekta v Prevaljah, ravnateljico Miro Hancman.

Sklep

NNK je ena tistih stvari, ki veliko obljublja, ampak tudi veliko zahteva: je filozofija, naravnost, način življenja in razmišljanja; zato zgolj instant recepti (štirje koraki) niso dovolj. Potrebna je globlja preobrazba iz razdiralnega, nasilnega (ukazovalnega, pravičniškega, vsevednega ...) videnja sveta v radikalno spoštovanje slehernega človeka in skupine (tudi tistih, katerih vrednote in razmišljanje so na prvi pogled diametralno nasprotni našim).

Ta nova paradigma pa je uporabna tudi v šolskem okolju, saj nauči otroke »mehkih veščin«, kako konstruktivno rešiti konflikte – s krepitvijo stika s samim seboj, s prepoznavanjem in poimenovanjem svojih ter tujih čustev in občutkov, z vživljanjem v potrebe in občutke drugega ter z ustvarjanjem rešitev, ki so v dobrobit vseh.

Viri in literatura

- Göthlin, M. in Widstrand, T. (2012). Kako spodbuditi spoštljiv dialog na šolah. Stockholm: interno gradivo. (prevod v slovenščino leta 2015 v sklopu projekta nenasilne komunikacije na OŠ Franja Goloba Prevalje).
- Rosenberg, M. B. (2003). Life-Enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationships. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M. B. (2004). Nenasilno sporazumevanje: jezik življenja. Ljubljana: Društvo svetovalcev zaupni telefon Samarijan.
- Skolande.se. www.skolande.se (dostopno 16. 3. 2016).
- The Center for Nonviolent Communication. www.cnvc.org (dostopno 16. 3. 2016).

Pozitivna disciplina in 8 krogov odličnosti

Mag. Jani Prgić, *Center MI in*
Aleš Požgan, *Osnovna šola Rače*

Slovenski šolski sistem dopušča učiteljem veliko svobode oz. avtonomije pri izbiri pristopov, ki jih bodo vnašali v svoje delo. Na koncu je zmeraj odvisno od posameznika, kako zavzeto bo začel uvažati posamezen pristop za delo z učenci. Zadnja leta so pogoste razprave o tem, da se v šoli premalo poudarja vzgoja. Če smo iskreni, je spet na učitelju, koliko je pripravljen vnašati v svoje delo metode, ki so povezane z vzgojo, v redni pouk. In učitelji, ki prepoznajo, kako veliko vrednost ima delo na vzgojnem področju tako v osnovni kot v srednji šoli, z veseljem preizkušajo različne pristope, s katerimi omogočajo učencem pozitivne izkušnje in občutek pripadnosti ter pomembnosti, kar sta dva cilja, ki ju otroci s svojim vedenjem zmeraj zasledujejo. Če je skupinska dinamika v razredu pozitivna, če je otrok opogumljen in v dobrem odnosu z učiteljem ter sošolci, potem pripadnost in pomembnost skuša doseči na »zdrave« načine (sodeluje pri pouku, želi pomagati drugim, rad nastopa idr.). V nasprotnem primeru pa učenec še zmeraj želi doseči pripadnost in pomembnost, le vedenja, ki jih izbira pri doseganju teh dveh ciljev, so nekonstruktivna (npr. motenje pouka, uničevanje šolske lastnine, nagajanje sošolcem idr.).

Dva pristopa, s katerima lahko razvijamo pozitivne odnose, odgovornost, zmanjšamo nasilje med učenci, dvignemo motivacijo za delo ter olajšamo delo učitelju, sta tudi pozitivna disciplina in 8 krogov odličnosti.

Pozitivna disciplina je vzgojni pristop, ki temelji na prepričanju, da sta tako avtoritarni kot permissivni pristop nespoštljiva do otroka. Permissivni pristop ne uči pomembnih življenjskih veščin, avtoritarni pa ni uspešen zato, ker ne moremo kontrolirati vedenja druge osebe in ker naši poskusi, da bi kontrolirali otrokovo vedenje, običajno rodijo še več problemov in merjenja moči. Prav tako se pozitivno

učenje ne odvija v ogrožajočem okolju – otroci ne poslušajo, ko so prestrašeni, prizadeti ali jezni.

Pozitivna disciplina je povsem praktičen pristop, s katerim v obliki izkustvenih delavnic z otroki skozi vse šolsko leto razvijamo življenjske veščine ter povezujemo skupino in jo opolnomočimo do te mere, da lahko otroci samostojno sodelujejo na razrednih sestankih, na katerih povsem samostojno iščejo rešitve za vsakodnevne težave, ki so njihove, pa se kljub temu odrasli tako radi vpletamo in jih razrešujemo ter s tem otrokom jemljemo moč za učenje odločanja, prevzemanja odgovornosti, učenja reševanja konfliktov itd. Primeri težav, ki jih učenci skozi pozitivno disciplino povsem sami razrešujejo, so: zamujanje, vrivanje v vrsto, poškodovanje šolske lastnine, odgovarjanje učitelju in motenje pouka, zanemarjanje domačih nalog, izsiljevanje med učenci, izključevanje iz skupine, neprimerno zbujanje pozornosti, skrivanje torbe in šolskih potrebščin itd. Če otrok ne naučimo konstruktivnih pristopov za reševanje vsakodnevnih težav in jim ne damo možnosti, da sami razrešujejo težave, ki so povsem njihove, ne moremo pričakovati, da bodo zrasli v kompetentne odrasle osebe, ki bodo znale svoje težave samostojno reševati.

Pozitivna disciplina namreč ves čas zasleduje dolgoročne vzgojne cilje, ki so po Jane Nelsen (2014):

1. Močna zaznava osebnih zmožnosti – »Zmorem.«
2. Močna zaznava pomembnosti v primarnih odnosih – »Moj prispevek je pomemben in nekdo me resnično potrebuje.«
3. Močna zaznava osebne moči in nadzora nad življenjem – »Imam vpliv na to, kar se mi dogaja.«

4. Dobre intrapersonalne veščine: zmožnost razumeti osebna čustva ter uporabiti to razumevanje za razvoj samodiscipline in samonadzora.
5. Dobre interpersonalne veščine: zmožnost sodelovanja z drugimi ter razvoja prijateljstva skozi komunikacijo, sodelovanje, pogajanja, deljenje, empatijo ter poslušanje.
6. Dobresistemske veščine: zmožnost odzivanja na umejitve in posledice vsakdanjem življenju z odgovornostjo, prilagodljivostjo, fleksibilnostjo in poštenostjo.
7. Dobre veščine presoje: zmožnost uporabe modrosti ter ocenjevanja situacij glede na ustrezne vrednote.

Pri razvijanju 7 veličastnih veščin, kot jih tudi sam rad imenujem, pa pozitivna disciplina temelji na naslednjih izhodiščih (Prgič, 2011):

- Vzajemno spoštovanje. Odrasli modelirajo trdnost s spoštovanjem sebe in potreb situacije ter prijaznost s spoštovanjem potreb otroka in s tem, da ga obravnavajo enakovredno.
- Razumevanje prepričanja za vedenjem. Vsako vedenje ima svoj namen. Pri spremembi vedenja smo veliko bolj učinkoviti, če razumemo prepričanje za vedenjem.
- Učinkovita komunikacija. Kot odrasli bi morali razumeti, da otroci bolje »slišijo«, če so povabljeni k skupnemu razmišljanju in sodelovanju, namesto da bi jim samo ukazali, kaj naj mislijo in naredijo.
- Razumeti otrokov svet. Otroci gredo skozi različne razvojne faze, pri čemer nanje vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so vrstni red rojstev, osebnost, znanje socialnih veščin. Ko razumemo otrokov svet, izbiramo boljše odzive na njegovo vedenje.
- Disciplina, s katero poučujemo. Učinkovita disciplina uči socialne in življenjske veščine in ni ne permissivna ne kaznovalna.
- Usmerjanje na rešitve in ne na kazni. Obtoževanje nikoli ne reši problema.
- Spodbuda. S spodbudo praznujemo trud in napredek in ne samo uspeha. Poleg tega spodbuda pomaga otrokom razvijati samozavest glede lastnih sposobnosti.

- Otroci delujejo bolje, ko se bolje počutijo. Od kod nam nora ideja, da se mora otrok najprej počutiti slabo, da bi potem delal bolje? Otroci so bolj motivirani za sodelovanje, učenje in spoštovanje, ko se počutijo opolnomočeni, povezani in ljubljani.

Jane Nelsen (2014) poudarja, da morajo starši in učitelji, ki se soočajo z izzivi glede discipline otrok, najprej razumeti, zakaj se otroci ne vedejo tako, kot so se nekoč. Razumeti morajo, zakaj metode nadzora, ki so pred leti delovale tako dobro, niso učinkovite pri današnjih otrocih. Razumeti morajo svojo dolžnost, da jim zagotovijo priložnosti, ki so bile nekoč na voljo same po sebi, ter da skozi te priložnosti omogočijo razvoj odgovornosti in motivacije pri otrocih. In najpomembneje, razumeti morajo, da je sodelovanje, ki temelji na vzajemnem spoštovanju in skupni odgovornosti, učinkovitejše od avtoritarnega nadzora.

Odnosi staršev ali učiteljev, ki izbirajo med spodaj navedenimi tremi pristopi, se med seboj močno razlikujejo.

Strogost: »To so pravila, ki jih moraš upoštevati, in to je kazen, ki te bo doletela, če prekršiš pravila.« Otroci ne sodelujejo v procesu odločanja.

Permissivnost: »Ni pravil. Prepričana sva, da bomo ljubili drug drugega in da bomo srečni ter da si boš svoja pravila izbral/-a kasneje.«

Pozitivna disciplina: »Skupaj bomo določili pravila za naše skupno dobro. Prav tako se bomo skupaj odločali o rešitvah, ki bodo v pomoč vsem, ko se pojavijo težave. Ko morava uporabiti svojo presojo brez tvojega sodelovanja, bova to storila odločno, vendar prijazno, spoštljivo ter s skrbjo za tvoje dostojanstvo.«

Skozi praktičen trening pozitivne discipline za starše in učitelje razvijamo veščine pri odraslih, da bi ti imeli dovolj orodij za delo doma ali v razredu. Izjemno podcenjevanje vzgoje je, če mislimo, da lahko zgolj s poslušanjem predavanja o vzgoji pridobimo dovolj veščin, da se v konkretni kritični situaciji ustrezno odzovemo. Delo v razredu (in doma) je tek na dolge proge, in brez vsakdanjega dela in skrbi za dobre odnose ter brez prijazno in odločno postavljene meje se upehamo že na začetku te proge, kar privede do tega, da začnemo iskati nove

pristope, ko še prvega pristopa nismo zares razvili. Ljudem je lažje, če ostanejo na površini, kjer »vsi vse vemo« in smo zelo radodarni z nasveti, kadar je pri nas mirno in smo brez resnih izzivov. Ko smo sami v problematični situaciji, se pa hitro pokaže, ali smo v preteklosti tisto, kar zagovarjamo, tudi zares vadili in integrirali tako dobro, da lahko nezavedno uporabljamo vsak dan. Za tovrstno znanje je potreben praktičen trening. In ne potrebujemo ga samo odrasli, ampak tudi otroci. Zato pozitivno disciplino tudi v razredu razvijamo skozi praktične delavnice in vaje.

Načela pozitivne discipline lahko primerjamo s sestavljanjo s številnimi koncepti (koščki). Dokler nimamo vseh koščkov, ali vsaj večine, si težko predstavljamo celotno sliko. Včasih en koncept ni smisel, dokler ga ne združimo z drugim konceptom ali pristopom.

Zato lahko pozitivno disciplino še kako dobro in učinkovito povežemo z metodo 8 krogov odličnosti, s pomočjo katere otrokom na izkustven način podajamo 8 temeljnih vrednot ali načel, po katerih živijo uspešni posamezniki, ki so odlični na svojih področjih. Ko so nekateri raziskovalci razmišljali, kaj loči odlične ljudi od povprečnih, so ugotovili, da jih družijo predvsem to, kako živijo 8 pomembnih vrednot, ki jih imenujemo 8 krogov do osebne odličnosti (Prgić, 2015).

Teh 8 vrednot, ki lahko prerastejo v 8 življenjskih veščin in načel, po katerih živimo, je:

1. Odgovornost za lastna dejanja.
2. Govori z dobrim namenom.
3. Pozitiven odnos – »To je to!«
4. Predanost pri uresničevanju lastnih ciljev.
5. Napake vodijo k uspehu ali kako se lahko učimo iz svojih napak.
6. Integriteta ali kako usklajujemo svoje vedenje s svojimi vrednotami.
7. Fleksibilnost v tem, da smo pripravljeni poskusiti različne načine, da bi prišli do svojega cilja.
8. Uravnoteženost v življenju.

Metoda 8 krogov odličnosti sloni na spoznanju, da razumevanja ne more biti, dokler nimamo notranje predstave konceptov, ki bi jih radi poznali oz. jih razumeli. Če otrokom/mladostnikom vrednot, ki so abstrakten pojem, ne znamo predstaviti tako, da bodo imeli notranjo predstavbo in izkušnjo, kaj določena vrednota zares pomeni, te vrednote ne bodo nikoli zares zaživele v razredu. Z 8 krogi odličnosti skozi izkustvene in praktične delavnice otrokom predstavimo vseh 8 vrednot/načel po korakih, ki zajemajo:

- izpeljavo kulturnega dneva ali dneva dejavnosti, na katerem se vsi učenci spoznajo z 8 krogi odličnosti;
- vsak mesec šola živi v skladu s posameznim krogom, in sicer tako, da učitelj z učenci izvaja preproste delavnice pri razrednih urah;
- vseh 8 krogov odličnosti se vnaša tudi v redni pouk, pri čemer lahko posamezno snov predstavimo skozi 8 krogov odličnosti;
- šola skrbi za to, da ohranja 8 krogov odličnosti živih skozi vse šolsko leto na različne načine (npr. literarni natečaj na temo 8 krogov odličnosti, radijske oddaje na temo posameznega kroga odličnosti, izvedba roditeljskega sestanka na temo 8 krogov odličnosti, ki ga izpeljejo učenci sami, izdelovanje kreativnih plakatov na to temo idr.).

Cilj je, da se tako odraslim kot otrokom/mladostnikom 8 krogov odličnosti približa na metaforičen in izkustven način tako močno, da se v vsakdanjih situacijah hitro spomnijo posameznega načela, ki naj bi ga v tistem trenutku živeli ali pa ga morda kršijo in je čas, da svoje vedenje popravijo. Zelo močna metafora znotraj 8 krogov odličnosti je zagotovo *Tanka črta odgovornosti*, ki v obliki delavnic za učitelje, starše in učence pušča trajen pečat v razumevanju odgovornosti na zelo preprost in slikovit način. 8 krogov odličnosti je pristop, ki se ga da na preprost način vnesti v pozitivno disciplino, saj pri obojem zasledujemo 8 metod za vzpostavitev discipline v razredu:

1. Vključite otroke v načrtovanje rutin skozi omejene izbire in z omogočanjem priložnosti, da lahko pomagajo.
2. Uči spoštljivost tako, da si sam spoštljiv.

3. Uporabite humor.
4. Vstopite v otrokov svet.
5. Povejte, kar resnično mislite, in nato to izpeljite s trdnostjo in prijaznostjo.
6. Potrpežljivost.
7. Deluj in ne govori ter bodi pozoren pri nadzoru.
8. Sprejmi in ceni otrokovo edinstvenost.

Primer dobrih praks

POZITIVNA DISCIPLINA, Aleš Požgan, prof. razrednega pouka

Konec decembra, štiri mesece po tem, ko sem v svoje delo in poučevanje začel vnašati posamezne delčke pozitivne discipline, sem prejel voščilnico, v kateri je učenka zapisala:

Dragi učitelj!

*Želim si, da bi vsak dan prišel vesel v šolo
in da bi vsak dan šel iz šole brez bolečega grla.*

S temi besedami pri svojih sedmih letih dokazuje, da otroci, neobremenjeni s teorijo in koncepti pozitivne discipline, posamezne koščke te sestavljanke razumejo povsem intuitivno. Če je okolje, v katerem delamo in se učimo, prijazno, se vanj radi vračamo. In če učitelj z odločnostjo in doslednostjo pokaže spoštovanje do samega sebe in do potreb situacije, mu ni treba povzdigovati glasu. Kot učitelj si vsakodnevno prizadevam, da bi otroci prihajali v šolo nasmejani ter da bi jo zapuščali opolnomočeni, saj bi imeli v njej dovolj možnosti za doseganje občutka pripadnosti in pomembnosti. Pozitivna disciplina, ki temelji na vzajemnem spoštovanju in sodelovanju, mi omogoča, da svoje učence z različnimi delavnicami pripravljam na to, da bodo v okviru razrednih sestankov znali samostojno reševati probleme, ki se vsakodnevno pojavljajo med njimi.

Delavnice, s katerimi pri svojih učencih razvijam dolgoročne vzgojne cilje, lahko razdelimo v posamezne sklope: igre spoznavanja in medsebojnega povezovanja, razvijanje življenjskih veščin, delavnice medsebojnega spoštovanja in odzivanja na konflikte ter razredne sestanke.

Spoznavanje in medsebojno povezovanje

Jane Nelsen (2014) z enim od Adlerjevih konceptov opozarja na to, da so otroci socialna bitja, ki odločitve o sebi in o svojem vedenju sprejemajo na podlagi tega, kako vidijo sebe v odnosu do drugih, ter svojega mnenja o tem, kako drugi vidijo njih. Da bi učenci občutek pripadnosti in pomembnosti iskali na koristne in zaželeno načine, je treba v razredu najprej vzpostaviti pozitivno vzdušje, v katerem se vsak posameznik ne glede na svoje sposobnosti čuti sprejetega in opogumljenega, da prispeva k življenju in delu v skupini.

Z uvodnimi delavnicami za uvajanje pozitivne discipline v razred pri otrocih razvijamo predvsem občutek pripadnosti skupini ter občutek lastne vrednosti in pomembnosti. V igri, pri kateri skuša učenec čim hitreje ugotoviti ime sošolca ali sošolke **na drugi strani pregrade** in ga s tem pridobiti na svojo stran, so otroci vključeni zdaj v eno, zdaj v drugo skupino. Te in podobne druge igre pomembno prispevajo k temu, da se otroci med seboj povežejo ter da se na zanimiv in zabaven način družijo tudi s tistimi, s katerimi sicer ne sodelujejo tako pogosto. Vezi, ki se med njimi vzpostavljajo med takimi aktivnostmi, koristno vplivajo na kasnejše skupinsko delo pri pouku, delo v paru, pripravo plakatov, gledaliških predstav in ne nazadnje tudi na čas, ki ga drug z drugim preživljajo med odmori. Na ta način otroci spoznavajo, da lahko sodelujejo tudi s tistimi, ki jih ne štejejo med svoje ožje prijatelje, ter da lahko določene skupne cilje dosežejo z medsebojnim sodelovanjem neodvisno od tega, kateri skupini pripadajo.

Prav tako je pomembno, da se otroci zavedajo, da lahko k skupnemu uspehu pomembno prispeva vsak ne glede na to, katera so njegova močna oz. šibka področja. Morda kdo ne ve veliko o določeni temi, ima pa izostren čut za likovno ustvarjalnost, s katerim lahko znanje in ideje drugih članov skupine na zanimiv in izviren način predstavi na plakatu. Da bi pozornost otrok usmerili od posameznikovih pomanjkljivosti na njegova močna področja, ga lahko sredi kroga, ki ga oblikujejo učenci, pokrijemo z rjuho. Pred tem izberemo nekoga, ki bo moral ugotoviti, **kdo je pod rjuho**. Drugi lahko temu učencu pomagajo ugibati tako, da naštevajo stvari, v katerih je sošolec pod rjuho še posebej dober. Otrok pod

rjuho sliši pozitivne komentarje svojih sošolcev, kar gotovo ugodno vpliva na njegovo samopodobo in zavedanje o tem, kako ga vidijo drugi. S tem tudi navajamo otroke, da pri drugih opazijo njihove pozitivne lastnosti, ki jih lahko kasneje izkoristijo pri doseganju skupnih ciljev. Zmanjša se tudi možnost, da bi se nekoga prijala negativna oznaka, da je npr. slab matematik ali da je grob do sošolcev ipd.

Nepogrešljivost in pomembnost vsakega člana razreda lahko učenci izkusijo tudi s **sodelovalnim žongliranjem**, pri katerem si učenci v krogu hkrati podajajo večje število žogic. Za uspešno žongliranje je treba vzpostaviti vzorec oz. vrstni red podaj in dosledno upoštevati pravila, ki jih pred tem oblikujemo v skupini. Pri taki dejavnosti se odsotnost samo enega člana skupine ali neupoštevanje še tako malenkostnega dogovora hitro pokaže v tem, da se podajanje na določeni točki ustavi ali da žogica pade na tla. Tako otrokom demonstriramo, da sodelovanje ni permisivnost, pač pa potrebuje določene napotke. Spoznanja, pridobljena v igri, lahko kasneje prenesemo na druge dejavnosti med poukom in otroke spomnimo, da klepetanje samo enega učenca moti koncentracijo vseh drugih v razredu.

S predstavljenimi dejavnostmi otroci spoznavajo pomen medsebojnega spoštovanja in dobrega sodelovanja. Z njimi pripravljamo temelje za vse naslednje koncepte pozitivne discipline. Dejavnosti lahko izvajamo tudi povsem ločeno z namenom povezovanja skupine.

1. Razvijanje življenjskih veščin

Učitelji lahko s premišljenim pristopom ustvarjajo številne priložnosti, s katerimi se otroci počutijo pomembne in potrebne. Življenjske veščine so otroci nekoč razvijali s tem, ko so delali skupaj s starši in so tako prispevali k standardu svoje družine. Danes je naravnih priložnosti za

razvijanje pomembnih zaznav in veščin precej manj, zato so delavnice tega sklopa pomemben del pri sestavljanju posameznih delčkov pozitivne discipline.

Z **razrednimi službami** učenci razvijajo pripadnost in pomembnost tako, da s svojim delom pomembno prispevajo k nemotenemu življenju v razredu. Vsak učenec opravlja svojo službo, ki je včasih bolj, včasih manj prijetna. Otroci na ta način spoznajo, da je vsako delo potrebno, ni pa vedno tudi enako zabavno. Prav tako je zgolj urejena in čista učilnica premalo za uspešen pouk. Pomembno je, da je tudi primerno osvetljena in prezračena, če se želimo v njej zares dobro počutiti. Vsaka odsotnost katerega od otrok se tako zelo hitro pozna ne samo po praznem mestu v razredu, pač pa tudi po tem, da mora nekdo opraviti delo namesto njega. Otroci na ta način lažje razumejo, da se stvari ne opravijo same od sebe, in tako bolj spoštujejo poklice, ki so morda manj cenjeni, pa zato nič manj pomembni.

Za uspešnost razrednih služb je ključnega pomena, da jih otroci predlagajo in opredelijo sami. To potrjuje enega od ključnih konceptov pozitivne discipline, ki pravi, da so otroci bolj pripravljeni upoštevati pravila, če sami sodelujejo pri njihovi opredelitvi. Omenjeni koncept je koristno upoštevati tudi pri **oblikovanju dogovorov na začetku šolskega leta**. Če damo učencem možnost, da sami oblikujejo pravila, ki so po njihovem mnenju potrebna za oblikovanje konstruktivnega učnega okolja, bodo zagotovo brez našega posredovanja našli tudi vsa tista pravila, ki jih odrasli prepogosto radi postavimo od zgoraj ter pričakujemo, da se jih bodo otroci držali. Na ta način nevede prevzamemo odgovornost za njihovo vedenje, saj moramo morebitne kršitve opaziti in se nanje tudi ustrezno odzvati. Pri

podobnih dejavnostih odrasli pogosto premalo zaupamo otrokom in jih mnogokrat podcenjujemo ter nase prevzemamo več, kot bi bilo treba. Zadostuje, da otroke pri iskanju samo usmerjamo, da se od prepovedi (ne klepetamo) usmerijo v iskanje zelenega vedenja (delamo tiho, da smo lahko zbrani). Ob morebitnih »kršitvah« jih tako



Slika 1. Razredne službe.

ne grajamo, pač pa jih vprašamo, ali je njihovo vedenje skladno s tem, kar so dorekli kot cilj za celoten razred, oz. se jim spoštljivo zahvalimo, če z upoštevanjem dogovorov omogočajo, da delo poteka nemoteno in v prijetnem vzdušju.

Podoben pristop lahko uporabljamo tudi med šolskim letom v primerih, ko je treba oblikovati dogovore pred odhodom na plavalni tečaj, šolsko ekskurzijo, pred prihodom nadomestnega učitelja ipd. Na predstavljenem pristopu temelji tudi delavnica **hitro–tiho–varno**, pri kateri učenci nizajo ideje, kako hitro in v tišini opraviti določene dejavnosti pri pouku ob hkratnem upoštevanju varnosti vseh udeležencev. Otroci so pri upoštevanju dogovorov veliko bolj motivirani, če sledijo svojim napotkom. Po opravljeni dejavnosti so tudi bolj pripravljeni poiskati možnosti, kako posamezne segmente naloge v prihodnje še izboljšati.

Opisane dejavnosti ne koristijo samo otrokom, pač pa ugodno vplivajo tudi na učitelje, ki so tako bistveno manj obremenjeni. Ko pustimo otrokom, da si sami oblikujejo dogovore in samostojno skrbijo za primerno učno okolje ter predvsem da sami prevzemajo odgovornost za svoje vedenje, lahko svojo pozornost usmerjamo v pripravo pouka in iskanje novih priložnosti, ki bodo otrokom omogočale občutek pomembnosti in pripadnosti.

2. Razvijanje medsebojnega spoštovanja in odzivanja na konflikte

Pri delu s skupino otrok se težko izognemo situacijam, ki vodijo v konflikte. Do teh med učenci pogosto prihaja, nemalokrat pa se lahko konflikt pojavi tudi med otrokom in učiteljem.

Odrasli v taki situaciji običajno hitro pomislimo na to, kakšna kazen bi bila v dani situaciji najbolj primerna, namesto da bi se vprašali, kaj nam otrok z neprimernim vedenjem zares sporoča. Če se v konfliktnih situacijah sami ne zmoremo primerno odzvati, bomo otroke težko naučili asertivnega odzivanja na izjave ali dejanja, ki so po-

nižujoča. Učitelj ne more prisiliti učenca, da ga bo spoštoval. Lahko pa mu s tem, ko premisli, preden se odzove na neprimerno vedenje, postavi močan vzor o koristnosti umirjanja, da bi lahko kasneje premišljeno reagiral.

Z delavnicami tega sklopa učenci izkustveno doživijo, kako imajo lahko na videz nedolžne nespoštljive besede dolgoročen negativen učinek. Otroci so nagnjeni k temu, da ponotranjijo negativne izkušnje, s čedalje slabšo samopodobo pa postajajo tudi bolj občutljivi za kritiko in poniževanje. Z **mečkanjem namišljenega sošolca** dobijo otroci vizualno predstavo o tem, kakšne so posledice njihovih dejanj in kako dragoce- no je, da premislijo, preden izrečejo nespoštljivo besedo. Za učitelja je koristno, če podoba zmečkanega učenca ostane na vidnem mestu v razredu. Tako lahko ob naslednji podobni situaciji učenca, ki se vede nespoštljivo, samo z usmeritvijo pogleda v tisti del učilnice spomni na to, kar se je v delavnici naučil. Učenec, ki je naredil napako, se tako ne počuti ponižanega, in verjetnost, da bo naslednjič ravnal drugače, je veliko večja, kot če bi ga za napako kaznovali.

Ker pa se takim in podobnim situacijam v razredu težko izognemo, je pomembno, da otroke naučimo tudi, **kako lahko odgovorijo na poniževanje**. Otroci se namreč odzovejo bodisi z umikom bodisi tako, da konflikt še zaostrijo. Zato je pomembno, da v igri vlog vadijo primerne odzive na poniževanje, tako da izrazijo svoja čustva in mnenje ter da se postavijo zase na način, ki ne ogroža drugih. Pogostejše ko učenci vadijo odzive v namišljenih situacijah, večja je možnost, da se bodo tako odzvali tudi, ko bo šlo zares. Da do tega pride, je potreben čas. Pomembno je, da vztrajamo tudi, ko se zdi, da stvari ne delujejo,



Slika 2. Minsko polje.

in da dejavnostim namenimo dovolj časa, da jih lahko otroci sprejmejo za svoje, jih zares razumejo in naučeno tudi ponotranjijo.

Seveda ne moremo pričakovati, da otroci ne bodo ponavljali svojih napak, lahko pa te izkoristimo za to, da jih naučimo, da so **napake priložnosti za učenje**. Ne samo, kadar gre za konflikt. Iz napak se lahko učimo tudi pri delu v razredu, pri sestavljanju kock med odmorom, zaklepanju učilnice, zalivanju rož ipd. Ko nam uspe, da učenci v napakah vidijo priložnosti za napredek in ne nečesa, česar bi se bilo treba sramovati, smo naredili ogromno za izboljšanje vzdušja v skupini. Otroci so bolj sproščeni, raje sodelujejo pri pouku, upajo si tvegati in preizkušati nove stvari ter tako s še večjim veseljem prihajajo v šolo, kjer se počutijo sprejete in varne. Ko se zmotijo, pa najsi bo to v medosebnem konfliktu ali v kaki drugi situaciji, jim lahko z učenjem **4-delnega opravičila** (napako priznam, se zanjo opravičim, jo skušam popraviti in se zavežem, da je ne bom ponovil) pomagamo iz napak odvzeti krivdo, obtoževanje in občutek sramu.

3. Razredni sestanki

Z dejavnostmi prvih treh sklopov počasi sestavljamo posamezne koščke pozitivne discipline v celoto. Več ko je koščkov, bolj jasna je slika. Da bi bila slika jasna tudi otrokom, je treba vseskozi izhajati prav iz njih samih – tako pri iskanju idej kot tudi, kadar gre za opredelitve nam znanih pojmov, kot so ponižanje, spoštovanje, čustva itd. Zavedati se moramo, da na prvi pogled preproste besede otroci razumejo po svoje, saj si njihove pomene gradijo na podlagi lastnih izkušenj, ki pa niso enake našim.

Le tako bodo posamezna načela pozitivne discipline zares zaživela v razredu in bo skupina dovolj povezana in opolnomočena, da bodo otroci na razrednih sestankih začeli samostojno reševati svoje probleme.

Kaj pravijo drugošolci o razrednih službah ...

Tilen Biti ključar je najbolj fajn. Zadnji grem iz razreda in ga zaklenem. Všeč mi je, da vedno hodim zadnji ali prvi v koloni.

Laura Tudi doma rada delam. Še najbolj rada pospravljam. Zelo rada pometam razred, ker se drugače dolgočasim v podaljšanem bivanju.



Slika 3. Najboljše šolsko leto.

Ana L. Všeč mi je, ker je mirno in da lahko čistim. To delam zato, da ne bi rabile čistilke toliko delat, ker jih to utruja.

Eva P. Rada se družim s prijateljicami, medtem ko pospravljamo razred.

Viri in literatura

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (2011). Uredila Krek, J. in Metljak, M. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kroftlić, R. (2006). Je avtonomija še sprejemljiv vzgojno-socializacijski cilj javnega šolstva? Zbornik povzetkov: Pedagoško-andragoški dnevi 2006 (uredil Damijan Štefanc). Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Lavrič, M. idr. (2011). Mladina 2010: Družbeni profil mladih v Sloveniji. Uredil Lavrič, M. Maribor: Aristej. (E-vir: <http://www.delo.si/assets/media/other/20110131/Koncno%20porocilo.pdf> (dostopno 21. 2. 2016)).

Nelsen, J. (2014). Pozitivna disciplina. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

Prgić, J. (2011). Vodenje razrednih sestankov po načelih Pozitivne discipline, gradivo za učitelje. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

Prgić, J. (2014). Osem krogov odličnosti. http://www.janiprgic.com/programs_category/8-krogov-odlicnosti-2/ (dostopno 17. 2. 2016).

Kaj lahko šola naredi pri obravnavi in preprečevanju nasilja

Katarina Petrič in Nataša Kozlovič Lakoselj

Osnovna šola Cirila Kosmača Piran

Uvod

Rečemo lahko, da je nasilje toliko staro, kot je staro človeštvo. Je eden od pojavov, ki je povezan s celotnim družbenim življenjem, vendar ga ljudje ne sprejememo kot nekaj običajnega. Zakaj ne? Zato, ker je to dejanje agresije in zlorabe in ima namen ponižati ali osramotiti žrtev. To pa seveda ni sprejemljivo. Pomembno je, da znamo spoštovati osebne meje posameznikov, ko nas ti na to opozorijo. Vemo, da se meje in pravice posameznikov končajo tam, kjer se začnejo meje in pravice drugega. Vsak človek ima pravico živeti v družbi brez nasilja ter ščititi svoje osebne meje in svoje interese.

Kot sem že omenila, je nasilje povezano s celotnim družbenim življenjem, vendar pa je šola nedvomno ustanova, v kateri otrok prebije največ časa, zato ima tudi največ možnosti opaziti in preprečiti kakršno koli obliko takega ravnanja.

Vizija OŠ Cirila Kosmača – zavezanost UNESCO-vim ciljem

Kot šola, ki je pridružena UNESCO-vi ASP mreži, delujemo v duhu kulture miru, nenasilja, strpnosti, sodelovanja, sprejemanja drugačnosti, v poglobljeni skrbi za osebnostni razvoj vsakega posameznika in za ohranitev naravne in kulturne dediščine, ki temelji na štirih Delorsovih stebrih izobraževanja. Ti pa omogočajo otrokom, vključno z nami odraslimi (učitelji in starši), da se v ta proces vključujemo na primeren, konstruktiven način, zato se vizija naše šole glasi: »**Smo šola, ki uči, da bomo vedeli, znali delati, znali živeti skupaj in znali biti.**«

Da bomo vedeli:

Naš temeljni cilj je vzgoja za medkulturno učenje. Mladega človeka učimo temeljnega in vseživljenjskega

kega učenja, učimo ga strpnosti in sodelovanja, skrbeti za okolje in prostor ter sobivati v skupnosti, ki ji pripada.

Znali delati:

Vsi opravljamo svoje delo z odgovornostjo, doslednostjo, znanje je za nas vrednota.

Znali živeti skupaj:

Medsebojno spoštovanje, zaupanje, odgovornost in doslednost so osnova za dobre odnose in osnovni pogoj za uspešno opravljanje vzgojno-izobraževalnega dela.

Znali biti:

Pomembno je, da gradimo na zaupanju in občutku varnosti, da ob tem upoštevamo učenčev individualnost in enkratnost ter da vsem učencem omogočimo celovit osebnosti razvoj v skladu z njihovimi sposobnostmi in interesi.

UNESCO-va ASP mreža je nastala kot projektna mreža pridruženih šol leta 1953. Danes skupno ASP mrežo sestavlja približno 7900 predšolskih, osnovnošolskih in srednješolskih ustanov v 176 državah in jo običajno poimenujemo kar »pridružene UNESCO šole«. Slovenija je postala del te velike globalne družine leta 1993, ko je bila kot prva šola v Sloveniji sprejeta v njene vrste OŠ Cirila Kosmača Piran (zaradi izjemne vloge pri sprejemu beguncev iz vojskujoče se Jugoslavije).

Te šole smo zavezane k spodbujanju in uresničevanju UNESCO-vih načel. Mladega človeka učimo sprejemati, dajati, sodelovati, odgovarjati za svoja dejanja in sobivati v skupnosti, ki ji pripada, ter ga učimo, da bo aktivno vpet v svet, ki ga obdaja.

Pri učencih razvijamo pripadnost šoli z delom, ki spodbuja uresničevanje skupnih ciljev. Učence uči-

mo kakovostno delati skupaj z drugimi za svoje dobro in za dobro drugih. Učitelji smo s svojim delom in vedenjem spodbuda in zgled učencem.

Vrednote so kaŕipoti – z njihovo pomočjo vemo, kam naj potujemo.

Vrednote naŕe ŕole so: spoŕtovanje, odgovornost, pozitivna samopodoba, solidarnost in prostovoljstvo.

Ker se na naŕi ŕoli zavedamo, da so vrednote pomembna vrsta prepričanŕ članov skupine in druŕbe o tem, kaj je dobro in zaŕeljeno ter vredno truda in kaj je slabo in nezaŕeljeno, je v oŕŕi skupini učiteljev nastal **Priročnik za poučevanje vrednot v osnovni ŕoli**. Priročnik je izŕel leta 2008, izdal ga je Pedagoŕski inŕtitut v Ljubljani. Nastal je z namenom, da se tako učitelji kot učenci nekoliko bolj poglobimo v vpraŕanje vrednot, saj vemo, da vrednote vplivajo na delovanje posameznika in druŕbo.

Istega leta je nastal **Vzgojni načrt ŕole** in tako smo bili vsi vpeti v poglobljeno zaznavanje ter sistematično reŕevanje pojavov morebitnega vrstniŕkega nasilja. Pred sprejetjem vzgojnega načrta se je s tovrstno problematiko ukvarjala izključno ŕolska svetovalna ŕluŕba. Pomen vzgojnega načrta je izredno velik:

- Spodbuja delovanje ŕole na ravni odnosov in vzpostavlja pozitivno klimo med vsemi vključenimi,
- je dogovor o enotnem vzgojnem delovanju vseh udeleŕencev v procesu vzgoje,
- je dogovor za premiŕljeno, organizirano ciljno naravnano delovanje ŕole in vsakega zaposlenega v njej,
- zagotavlja avtonomno kreiranje pravil igre glede na delo in ŕivljenje ŕole ter sodelovanje z okoljem,
- omogoča enotno delovanje in enoten pogled na ključne vzgojne ukrepe,
- upoŕteva vnapreŕnji dogovor med zaposlenimi, ŕarŕi in učenci.

Preventivne dejavnosti na ŕoli

Na Osnovni ŕoli Cirila Kosmača se zavedamo, da je nasilje kompleksen pojav, zato se ga je treba tako

tudi lotiti. Pri obravnavanju problema vrstniŕkega nasilja smo tako v naŕi ustanovi vključili vse udeleŕence v ŕolskem sistemu: učitelje, učence, druge delavce na ŕoli, vodstvo ter ŕarŕe. Vsi zaposleni se trudimo razvijati takŕno klimo, ki vrstniŕkega nasilja ne dopuŕča oz. je nanj občutljiva. Tovrstne situacije načrtno in z občutkom reŕujemo takoj ob pojavu prvih znakov.

Jasno nam je, da imamo veliko moŕnosti za odkrivanje in preprečevanje vrstniŕkega nasilja, prav tako pa tudi moŕnosti za ukrepanje ob morebitnem pojavu le-tega. Zavedamo se, da moramo imeti izoblikovan sistem preprečevanja vrstniŕkega nasilja in seveda tudi pripravljene ukrepe, če do nasilja pride. Zato ŕe vrsto let uvajamo in nadgrajujemo ŕtevilne preventivne programe za preprečevanje medvrstniŕkega nasilja:

• Neodvisen.si

Program je namenjen učencem od 1. do 9. razreda. Namen programa je ozaveŕčanje otrok o pasteh spletnih ŕrani, o pomembnosti zdravja, prijateljstva. Zasnovan je v obliki enkratnega srečanja za ŕarŕe in delavce ŕole, in sicer v popoldanskem času v obliki predavanj.

• CAP program

Program je namenjen osnovnim ŕolam in je nastal na podlagi dolgoletnih izkuŕenj ter raziskav s področja preventive nasilja nad vrstniki. Problem se obravnava celostno, saj obsega delavnice za učence, ŕarŕe in ŕolsko osebje. Program je uspeŕno sprejet tako med odraslimi kot med mladimi. Izvajamo dva CAP programa: **CAP program za preventivo zlorabe otrok in Brez nasilja nad vrstniki**.

Kot ŕe samo ime pove, je CAP program za preventivo zlorabe otrok program proti zlorabi otrok. Izvajamo ga v 3. in 4. razredu. Osnovni cilj programa je predstaviti otrokom moŕnosti samozaŕitniŕkega ravnanja v primerih zlorabe in jih okrepiti za samozavesten odziv.

Program Brez nasilja nad vrstniki je namenjen obravnavi in preprečevanju nasilja nad vrstniki. Delavnice so namenjene učencem od 1. do 9. razreda, s tem da je izvedba vsakokrat prilagojena njihovi ŕarosti in dinamiki skupine. Poudarje-

ne so strategije, ki otrokom in mladostnikom pomagajo, da se spopadejo/soočijo z nasiljem ter da razvijejo ničelno toleranco do nasilja. Poseben poudarek je na asertivnem vedenju in vlogi prič, ki imajo več moči, kot si mislijo.

Oba programa izvaja skupina naših učiteljic, ki se je za izvajanje dodatno strokovno usposabljal.

- **Mediacija**

To je postopek, v katerem se osebi, ki imata konflikt, ob pomoči tretje osebe – mediatorja – pogovorita ter ugotovita, kje so točke njenega spora. Izrazita svoje težave, mnenja in pričakovanja, si izmenjata stališča ter na podlagi izraženih interesov poskušata najti rešitev, s katero bosta obe zadovoljni. Mediacija ima zato moč, da okrepi oziroma na novo vzpostavi njun odnos. Sposobnost razreševanja konfliktov je ena od osnovnih temeljnih veščin, ki jih potrebuje mo za kvalitetno in produktivno življenje v šoli, doma ...

Šolska mediacija je namenjena učencem od 1. do 9. razreda, izvaja jo za to usposobljena oseba na šoli – šolski mediator –, ki se je za to dodatno usposabljal. Pozitivne izkušnje razreševanja sporov so pri učencih še posebej dobrodošle, saj se lahko izoblikujejo v pozitiven vzorec reševanja problemov. Namesto izsiljevanja, verbalnega in fizičnega nasilja ter groženj stopi v ospredje mirno konstruktivno sodelovanje pri iskanju skupne rešitve.

- **Delavnice v sodelovanju s centrom za socialno delo**

Delavnice izvajajo delavci CSD v sodelovanju z razredniki. Delavnica z nazivom **Nenasilna komunikacija** je namenjena učencem od 1. do 6. razreda. Vsebina delavnice je zasnovana tako, da otroke usmeri v prepoznavanje prisotnosti različnih oblik nasilja v njihovem okolju in ovrednotenje tega kot kršitev otrokovih pravic in dostojanstva. Otroke spodbudi tudi k soočanju z lastnimi agresivnimi težnjami ali dejanji ter k iskanju možnosti za njihovo transformacijo v bolj konstruktivne oblike izražanja oziroma komunikacije. Poseben poudarek delavnic je na učenju praktičnih komunikacijskih veščin,

ki v največji meri pripomorejo h kvalitetnejšim medosebnim odnosom in k zmanjšanju agresivnega vedenja ter s tem k izboljšanju razredne klime.

Delavnici z nazivom **Treninki socialnih veščin** in **Kje poiskati pomoč** sta namenjeni učencem od 7. do 9. razreda. Prav tako ju izvajajo delavci CSD in delavci Centra za psihoterapevtsko in psihosocialno pomoč v sodelovanju z razredniki.

- **Predavanja – Nenasilje, nekatere skrivnosti ne smejo ostati skrite in Mladi in droge**

Predavanja so namenjena učencem od 3. do 9. razreda. Izvaja jih za to usposobljena oseba s policijske uprave. Zasnovana so kot enkratna srečanja, po potrebi tudi večkratna. Predavanja so prilagojena starostni skupini učencev – npr. mlajši učenci tako razne oblike nasilja med vrstniki spoznajo preko lutkovne predstave.

- **Ustvarjalne delavnice – Društvo »Projekt človek«**

Program je namenjen učencem 2. in 3. triade. Zasnovan je kot enkratno srečanje. Izvajalci programa so strokovno usposobljene osebe iz Društva »Projekt človek« v sodelovanju z razredniki. Učenci z aktivno udeležbo na delavnicah pridobivajo izkušnje o kvalitetnem in ustvarjalnem preživljanju prostega časa ter obenem razvijajo in krepijo pozitivne medsebojne odnose.

- **Pravila šolskega reda**

Vzporedno z vzgojnim načrtom šole so nastajala pravila šolskega reda.

Pravila so oblikovana jasno in razumljivo. Vnaprej so določene posledice neustreznega vedenja/ravnanja. Vsi zaposleni na šoli, starši in učenci so s pravili in posledicami neustreznega vedenja/ravnanja seznanjeni ob začetku šolskega leta. Pravila so izobešena na vidnem mestu v učilnicah.

- **Ozaveščanje učenk in učencev, zaposlenih na šoli ter staršev**

Vodstvo šole organizira različna predavanja za starše in delavce šole. Na vidnih mestih v šolskem prostoru so izobešeni plakati z informa-



Slika 1. Ema Hladnić

tivno vsebino, kako do pomoči. Prav tako so na vidnih mestih postavljeni letaki, namenjeni učencem in učenkam. Med celotnim šolskim letom razredniki posamezne tematske vsebine vključujejo v razredne ure.

Izstopiti iz začaranega kroga nasilja – izberi nenasilje

Na Osnovni šoli Cirila Kosmača imamo dobro zasnovan preventivni program. Že vrsto let ga uspešno izvajamo in po potrebi dopolnjujemo. Ne glede na to, da je program vsebinsko bogat in ponuja mnogo različnih dejavnosti za preprečevanje nasilja med vrstniki, pa so »nasilne« situacije še vedno prisotne.

Ker smo kot kolektiv začutili potrebo, da pri odkrivanju in zmanjševanju nasilnih dejanj pridobimo nova znanja, smo se v šolskem letu 2012/13 priključili Mreži učečih se šol 2 – Strategije za preprečevanje nasilja. Med predavanji in na delavnicah smo predstavnice kolektiva izvedele veliko novega. Ugotovile pa smo tudi, da je naš kolektiv na pravi poti in da smo na tem področju že veliko postorili, predvsem s tem, da se zavzemamo za ničelno toleranco do nasilja.

Poleg vseh znanj, ki smo jih udeleženske izobraževanja pridobile, je bilo zelo pomembno načelo postopnosti, enotnosti in doslednosti. Naredile smo načrt, kako se bomo lotile reševanja problema – po korakih.

Aktivnosti v Mreži 2 smo začele z ugotavljanjem prepoznavanja in prisotnosti nasilja v šoli. V ta namen smo oblikovale anketo Vrstniško nasilje, ki smo jo sestavile in izvedle v vseh razredih, od prvega do

devetega. Z anketo smo želele ugotoviti, ali se učenci na naši šoli počutijo varne, ali so že bili žrtve nasilja in ali so že bili kdaj nasilni do drugih. S pomočjo vprašanj smo prišle do podatkov o tem, kje, kdaj in kako pogosto se nasilje na naši šoli dogaja, komu učenci povedo za nasilje in kako ta oseba ukrepa. Anketo so prav tako reševali strokovni delavci šole in starši. Analiza nam

je pomagala odkriti področje, na katerem je bilo treba takoj ukrepati – vrstniško nasilje. Strokovni delavci smo na ta način dobili podatke o stanju na šoli. Vse to nas je pripeljalo do skupnega razmišljanja, kako se lotiti reševanja problema. Spoznali smo, da bomo uspešni le, če bomo sodelovali, se vsi seznanili z oblikami nasilja, ki se pojavlja na naši šoli, in se ga naučili prepoznavati. Najpomembnejše pa je, da vsi enotno in **takoj** odreagiramo na nasilje. Kolektiv se mora zavedati, da je pri tem pomemben vsak odrasli in da moramo učencem nujno dati vedeti, da se lahko zaneajo na vsakega izmed nas. Izobraževanje v Mreži 2 nam je bilo pri tem v veliko pomoč in podporo. Med posameznimi srečanji smo članice pripravljale delavnice za celoten kolektiv. Na srečanjih Mreže 2 pa smo predstavile ugotovitve, do katerih smo prišle med delom s kolektivom.

S pomočjo vseh teh ugotovitev in dejanj smo sestavile **akcijski načrt**, ki je zajemal oblikovanje protokola za reševanje vrstniškega nasilja, postavitev varnih točk na šoli in oblikovanje internega tima za reševanje nasilja.

Protokol ravnanja učencev ob pojavu nasilnega dejanja

Protokol je nastal, da bi ob pojavu nasilja nudil pomoč žrtvi nasilja ter bil v oporo strokovnim delavcem, da bi bili pri obravnavi nasilnega dejanja čim bolj enotni. Učence uči, naj nasilnežu odločno rečejo 'ne'. V primeru, da to ne zadostuje, se umaknejo nevarnosti. Če nasilnež nadaljuje svoje dejanje, žrtev poišče pomoč odrasle osebe, ki ji zaupa. Le-ta ustrezno nadaljuje postopek reševanja nastale situacije. Neposredno po nasilnem dogodku se strokovni delavec ločeno pogovori z žrtvijo in nasilnežem ter o nastali situaciji oz. dogodku obvesti

starše vseh udeležencev. S protokolom smo predvideli tudi pomembnejšo vlogo prič nasilnega dejanja, ki so bile do tedaj nekako izpuščene iz procesa reševanja nasilne situacije. Če se priča ne počuti ogroženo, naj poskuša nasilneža ustaviti z besedo 'nehaj', v nasprotnem primeru pa nemudoma poišče pomoč odrasle osebe in si poskuša zapomniti čim več podrobnosti o dejanju in nasilnežu. Zelo pomembno je tudi, da se o nasilnem dejanju pogovarjamo z učenci razreda, v katerem je žrtev nasilja. Delo s 'tiho večino' je pomemben del reševanja nasilnih situacij. Vsak učenec in vsak odrasel član skupnosti se mora zavedati, da lahko pripomore k dvigu kvalitete življenja in delovanja vseh in s tem vsakega posameznika.

Varne točke na šoli

Ker smo v kolektivu mnenja, da mora pri odkrivanju nasilja in zaščiti žrtve nasilnega dejanja sodelovati prav vsak zaposleni na šoli, smo se odločili, da bomo varne točke postavili ne samo v bližini učiteljev (učilnice, zbornica), ampak tudi v tajništvo, knjižnici in šolski kuhinji. Na te točke se lahko učenci zatečejo, kadar koli se počutijo ogrožene. Sčasoma smo ugotovili, da natančno določene varne točke niso več potrebne, saj se učenci zaupajo, poiščejo pomoč, nasvet in pogovor. Z njimi seznanjamo predvsem mlajše učence in jih tako navajamo, da se lahko obrnejo na kogar koli v šoli, ki mu zaupajo.

Podporni tim za reševanje nasilnih dejanj

Sestavljen je iz učiteljic in učiteljev razredne in predmetne stopnje ter podružnične šole. Namen podpornega tima ni, da bi reševal nastale situacije namesto drugih. V primeru, da se pokaže potreba po posvetovanju ali pomoči v neki situaciji, pa so članice tima na voljo svojim sodelavcem. Podporni tim tako skrbi za ustrezen potek in konec reševanja posameznega primera, opravlja pogovore z udele-

ženci, ko tega ne moreta opraviti razrednik ali šolska svetovalna služba, pomaga pri iskanju ustreznih rešitev in ukrepov ter nudi podporo sodelavcem, če jo potrebujejo.

Kolektiv naše šole je z izobraževanjem v projektu Mreže 2 – Strategije za preprečevanje nasilja naredil bistven korak pri razumevanju in obravnavanju vrstniškega nasilja. Začeli smo se konstruktivno pogovarjati o sistematičnem reševanju nasilja med vrstniki. Poenotili smo pojme o teži posameznih nasilnih dejanj. Le s timskim pristopom k obravnavi nasilnih dejanj lahko pričakujemo želene rezultate.

Na naši šoli smo že veliko naredili glede reševanja nasilnih situacij, vendar bi rada poudarila, da je to proces. Osnovnošolski učitelji delamo z mladimi, ki so v zelo občutljivem obdobju razvijanja svoje osebnosti. Zato je reševanje tovrstne problematike izredno občutljiv in odgovoren del naših aktivnosti v vzgojnem procesu. Zelo pomembno je, da ima učitelj razvito čustveno inteligenco in empatijo, kajti oboje želimo razviti pri učencih in je zato neizogibno, da smo z obema lastnostma opremljeni tudi sami. V tem procesu imajo pomembno vlogo tudi starši. Vsak izmed njih je najprej starš svojega otroka in zato moramo z njimi razviti sodelovalen odnos.

Vseh težav nam zagotovo ne bo uspelo rešiti, sem pa trdno prepričana, da bomo s skupnim delom in sodelovanjem vseh udeleženi v tem procesu uspešno reševali težave na tem področju tudi v bodoče. Da smo na pravi poti, nam pove že dejstvo, da učenci prej poiščejo pomoč kot v preteklih letih, da že dlje časa ne iščejo varnih točk ter da so se pripravljani odprto pogovarjati o konfliktih.

Viri in literatura

Lešnik Mugnaioni, D., Koren, A., Logaj, V. in Brejc, M. (2009). Nasilje v šolah: opredelitev, prepoznavanje, preprečevanje in obvladovanje. Kranj: Šola za ravnatelje.

Strategije za preprečevanje nasilja

Tanja Tegel in Maja Šuštar

JVIZ OŠ Dobrepolje, Vrtec Ringaraja

Uvod

Zaradi želje po boljših odnosih, navezovanju stikov med zaposlenimi, pozitivni in odprti komunikaciji, boljši klimi v kolektivu in želji po druženju, smo se v kolektivu vrtca Ringaraja pri OŠ Dobrepolje, v šolskem letu 2012/2013, vključili v MREŽO 2 (Strategije za preprečevanje nasilja). Nosilec izobraževanja je bil razvojni tim (Ivan Grandovec –ravnatelj; Cvetka Košir -pom. ravnatelj; Marija Žnidaršič – vzg.; Tanja Tegel – dipl. vzg.; Maja Šuštar – dipl. vzg.).

V programu Mreže 2 smo usposabljali strokovne delavke vrtca za izpeljavo možne izboljšave v okviru izbranega področja, kar je eden od pristopov k ugotavljanju in zagotavljanju kakovosti. Program je pomembno prispeval tudi k profesionalnemu razvoju, saj smo se na delavnicah v vrtcu usposabljali skupaj vsi strokovni delavci, preko mreže pa smo se povezovali tudi z drugimi zavodi. Pomemben del usposabljanja v Mreži 2 so namreč predstavljale

strokovne razprave med sodelavci, izmenjava znanja in izkušenj ter timsko reševanje skupnih problemov.

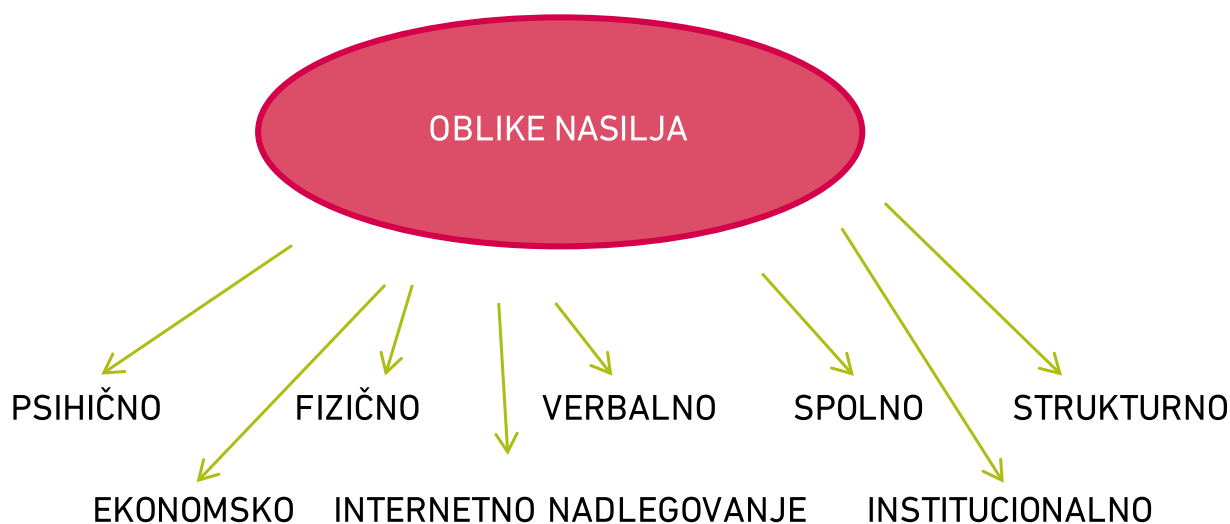
Teoretične koncepte in izkušnje, je razvojni tim posredoval vzgojiteljskemu zboru na delavnicah v sledečem zaporedju.

Opredelitev nasilja

Nasilje je nespoštovanje meja (prostora psihične, čustvene, fizične, duhovne, pravne, intelektualne, skratka – celostno osebnostne nedotakljivosti) druge osebe oz. drugega živega bitja. (Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja, Društvo za nenasilno komunikacijo).

Predvsem se zavedajmo, da nasilje ni nekaj objektivnega in absolutnega, temveč je vselej posledica interpretiranja in vrednotenja, ki naj upoštevajo tudi interakcijski, situacijski, ožji socialni in širši družbeni kontekst posameznikovega nasilnega ravnanja. Takšno kontekstualiziranje nasilja se bistveno raz-

OBLIKE NASILJA





likuje od tistih (preozkih, etiketirajočih) pristopov, ki v nasilnem vedenju posameznika najraje vidijo zgolj njegov značilni izraz njegove »nasilne strukture osebnosti« in drugih individualnih lastnosti. S postavljanjem nekega spornega ravnanja v kontekst si šele odpremo možnosti za celovito razumevanje pa tudi obravnavanje in preprečevanje takšnega ravnanja, če ga seveda sploh lahko označimo kot medosebno nasilje, tj. »kot škodljivo zlorabo moči, ki s kršitvijo pravic sočloveku prizadene njegove legitimne interese« (Muršič, 2012).

Vrste nasilja

Poznamo več vrst nasilja, in sicer: nasilje človeške vrste, človeka nad naravo, družbenih institucij nad posameznikom, med različnimi družbenimi skupinami, klani, skupnostmi, posameznikov med seboj, posameznika nad seboj, vrstniško nasilje, nasilje v odnosu med učiteljem in učencem, nasilje med učitelji in starši, nasilje v družini, med zaposlenimi (trpinčenje, mobing), nasilje nad starejšimi in nad osebami s hendikepom, ter invalidnostjo.

Dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja se pojavijo pri izrazitem neravnovesju v moči med subjekti. Vpliv ima tudi toleranca do nasilja v družbenem, družinskem, prijateljskem in delovnem okolju. Dejavniki tveganja je še pripadati ženskemu spolu, biti otrok, biti otrok s posebnimi potrebami, starostnik, invalidna oseba ali oseba z drugimi oblikami hendikepa, uporabnik psihiatrije, biti brezdomec, pripadati različnim manjšinam in marginalnim skupinam. Bivati v slabih bivalnih ali delovnih pogojih pomeni: visoka gostota subjektov v prostoru, hrup, temni, neprezračeni, nepregledni prostori, visoka frekventnost odnosov, kontaktov, preobremenjenost, nezavarovani dostopi do delovnega mesta in drugi dejavniki.

Načela

Pri načelih upoštevamo ničelno toleranco do nasilja – in individualno doživljanje nasilja ter nasilja ne minimaliziramo. Ne sodimo nasilja po lastnem prostoru nedotakljivosti oz. lastnih mejah, lastnih občutkih in čustvih, lastnih izkušnjah. Pri opredelitvi nasilnega odnosa najprej definiramo moč (zlorabo

moči) vpletenih subjektov. Ukrepamo, odzivamo se ob vsakem nasilnem dejanju – ne prelagamo odgovornosti za ukrepanje na druge. Zahtevamo odgovornost za storjeno nasilno dejanje. Odgovornost za konflikt je na strani vseh vpletenih, odgovornost za nasilje pa na strani povzročitelja. Dela krivde ne poskušamo naprtiti žrtvi. Konflikte rešujemo, nasilje obravnavamo. Tako žrtev kot povzročitelj zaslužita pravično obravnavo, ki temelji na spoštovanju njegovega človeškega dostojanstva in sprejemanju odgovornosti za storjena dejanja.

Nasilja na delovnem mestu

Trpinčenje in mobing¹

Oblike trpinčenja (mobinga)

Pozorni smo na sledeče oblike: stalno prekinjanje žrtve pri komunikaciji; zmanjševanje možnosti, da bi se žrtev lahko profesionalno izkazala; delo žrtve stalno kritizirajo ali ga razvrednotijo; besedne ali pisne grožnje; kričanje na žrtev; zlonamerne govore; posmehovanje zasebnemu življenju in profesionalnim odločitvam; namigovanje na duševno bolezen; za žrtev ni pravega dela ali se ji daje manj pomembno delo; stopnjevanje nasilja z grožnjami s fizičnim nasiljem; fizično nasilje in spolno nadlegovanje.

Posledice trpinčenja (mobinga) za žrtev

Ker je nasilje zelo pogosto, ima žrtev malo možnosti za regeneracijo; žrtev začne veljati za problem; zbegana in prizadeta se »noro« vede, saj mobinga ne more dokazati. Pojavijo se duševne stiske in težave; sodelavci redko posredujejo v zaščito žrtve; žrtev se pogosto umakne, ker ne zdrži pritiska; psihologi in psihiatri so pogosto »uporabljeni« oz. zlorabljeni v gonji proti »nori in problematični žrtvi«.

Opozorilni znaki mobinga in dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja se pojavijo, če zaposleni niso obveščeni o večjih spremembah v organizaciji oz. jih nanje ne pripravijo, zato lahko ena oseba postane tarča govoric, zlonamerne obrekovanja in je dežurni krivec za težave v organizaciji. Pojavijo se zavez-

¹Mobing (še nima povsem ustreznega slovenskega strokovnega izraza, čeprav ga ZDR opredeljuje kot trpinčenje na delovnem mestu, KZ pa kot šikaniranje na delovnem mestu. V strokovni literaturi se uporablja izvirni termin, zapisan po slovensko).

ništva mimo hierarhične lestvice, zloraba zunanjih strokovnjakov in strokovnjakinj poveča se odsotnost zaposlenih zaradi obolevanj. Ključne osebe zapuščajo organizacijo, klima v organizaciji se slabša, zaposlene je strah, zato molčijo in organizacija nima sprejete politike zoper nasilje na delovnem mestu.

Faze mobinga

Ob pojavu kritičnega dogodka ali incidenta se pojavijo agresivna dejanja, psihični pritiski, žalitve (začetek dinamike mobinga), vključi pa se tudi vodstvo. Žrtve lahko dobijo status problematičnih, norih oseb in družba jih izloči.

Kako lahko organizacija preprečuje trpinčenje (mobing)

Organizacija sprejme politiko (izjavo) proti nasilju na delovnem mestu, ter poda jasne pristojnosti, pravice in odgovornosti za vsak opis delovnega mesta. Aktivno se zavzema za konstruktivno reševanje konfliktov, ureja odnose in etično komunikacijo (predvsem na strani vodstvenega kadra). Poteka hitra in poštena obravnava kršitev politike (predvidena v izjavi).

Nove zaposlene se izbira tudi na podlagi njihove čustvene inteligence in sposobnosti konstruktivnega reševanja konfliktov. Pomembno je sodelovanje, timsko delo, kreativnost, različnost, zaupanje – vse to so vrednote organizacije. Vzpostavi se mehanizem za reševanje konfliktov, mediacijo in svetovalno službo oz. institucijo, ki koordinira postopke v primeru kršitve politike in opravlja svetovalne razgovore (Lešnik Mugnaioni, 2005).

Strategije za preprečevanje nasilja

V prvi delavnici z naslovom »Prepoznavanje in preprečevanje nasilja v vrtcu«, smo izvedli vajo, kjer smo poudarili pozitivna čustva, cilje, želje in izkušnje. Na zastavljena vprašanja so strokovne delavke odgovarjale in podajale svoja mnenja.

Kaj mi da energijo za nadaljnje delo?

Pohvala s strani staršev, otrok, sodelavk in vodstva, pošteni odnosi, zadovoljni otroci in starši, uravnoteženost vsakodnevnih dejavnosti, dobra klima na delovnem mestu, dobri odnosi v kolektivu, dobro opravljeno delo, sproščeno vzdušje, spoštovanje, iskrenost.

Moje želje moje sanje?

Biti boljša, napredovati zase in za druge, zdravje, uspeh, živeti polno in dolgo s svojimi najdražjimi, mladost, ustvariti družino, biti srečna, ljubezen, razumevanje, energija, denar, veselje, sreča, dobro odkritosrčno sodelovanje.

Kako motiviramo drug drugega v času krize?

Nudimo pomoč na področju na katerem smo sami dobri, podpora v pravem trenutku, iščemo svetlo luč na koncu predora – pozitivne stvari, iskanje mogočih rešitev, timsko delo, več glav več ve, poslušanje in razumevanje, nudenje opore in pomoči, mislimo pozitivno, razumevanje, ne obsojamo, pozitivna energija, spodbudna beseda, več komunikacije, zaupanje.

Kdo mi pri delu predstavlja vzor in zakaj?

Moja družina, sodelavke s pozitivno energijo, ustvarjalnostjo, inovativnostjo, tiste ki delajo s srcem in so predane delu z otroki, posamezniki, ki prostovoljno opravljajo svoje delo, starši, mentorica v času študija.

Moja najljubša izkušnja iz vrtca odkar sem zaposlena?

Sproščen kolektiv na podružnici (spoštovanje, razumevanje, pomoč, humor, sodelovanje). Pohvale staršev in otrok, spoštljiv odnos, sprejetost in hvaležnost staršev. Prva plača. Dobri odnosi in medsebojno sodelovanje. Druženje, razumevanje, podpora. Iskren odnos s sodelavko, pozitivnost. Jutranji iskrivi, prijazni nasmehi otrok in staršev.

Posnetek stanja

Preko strategij za preprečevanje nasilja (individualni vprašalnik) smo v vrtcu Ringaraja naredili posnetek stanja na delavnici, na kateri smo izražali svoja mnenja, na zastavljena vprašanja.

Katere vrste in oblike nasilja so najbolj pogoste?

Kje in kako se dogajajo?

Čustva in občutki ob doživljanju, povzročanju, opazovanju nasilja?

Katere preventivne dejavnosti že izvajamo?

Naša dosedanja praksa soočanja z nasiljem?

Ali imamo pravila, dogovore, protokole, za preprečevanje in obravnavo nasilja?

Katere projekte s področja preprečevanja nasilja smo izvajali – katerih problematik smo se že lotevali?

Ključne ugotovitve o posnetku stanja in poteku delavnice strokovnih delavk:

- Seminar MREŽE 2 »Strategije za preprečevanje nasilja« je nadgradnja programa »Krepimo družine«.
- Nasilje so strokovne delavke individualno definirale glede na osebne izkušnje.
- Subjektivno nasilje v vrtcu ima zelo močan vpliv na institucionalno nasilje in pritiske.
- Na delavnici je bilo moč razbrati konflikte znotraj kolektiva.
- Strokovne delavke so z zanimanjem prisluhnile posredovani temi in aktivno sodelovale pri delavnicah, posvetile so se trenutni situaciji in izhajale iz naše problematike.
- Pridobile so nova znanja, se poglobile vase in sodelovale v iskreni in odkriti diskusiji.
- V delavnicah so ugotovile, da se soočajo z nasiljem med vrstniki in da ga rešujejo s pogovori, s pomočjo intervizij na aktivih.

Načrt izvedbe izboljšave (akcijski načrt)

Na podlagi ugotovljenega posnetka stanja smo postavili skupna pravila, načela, opredelili smo vlogo vzgojiteljic, svetovalnih služb in vodstva vrtca. Opredelili smo postopke obravnave kršenja, nespoštovanja pravil, pravilnikov, dogovorov. Naredili smo načrt aktivnosti na skupnih delavnicah in se dogovorili, kje bomo iskali podporno (strokovno, socialno, institucionalno, lokalno itd.) mrežo.

Področja izboljšave: Okrepitev medsebojnih odnosov zaposlenih v vrtcu.

Dolgoročni globalni cilj: Nenehno prizadevanje za dobro medsebojno sodelovanje, podporo, solidarnost in pomoč v kolektivu.

Evalvacija

Ob koncu izobraževanja smo izvedli evalvacijo z notranjimi in zunanji strokovnjaki, da smo dobi-

li ustrezne povratne informacije o učinkih in vplivu projekta. Jasno nam je moralo biti, kaj evalviramo. Določiti smo morali ustrezna merila in ugotoviti, katere podatke potrebujemo in katere lahko zberemo, da bo evalvacija koristna. Izbrati smo morali primerne načine in metode zbiranja podatkov. Kombinirali smo različne metode in tehnike zbiranja podatkov.

Ob koncu smo podatke analizirali in interpretirali, ter se pogovorili, kako bomo ugotovitve uporabili.

Skupno smo evalvirali izboljšavo in ugotovili, da smo na pravi poti in da je opazen napredek. Z evalvacijo izluščimo slabe stvari in jih skušamo popraviti, s tem pa vidimo, ali se približujemo zastavljenemu cilju. Delavci smo z izboljšavo pridobili notranje zadovoljstvo, sproščenost, pogum, dobro počutje otrok, ustvarjalnost in zaupanje staršev v naše delo.

Sklep

Celoten kolektiv vrtca Ringaraja je z vključitvijo v Mrežo 2 pridobil veščine zaupanja, sodelovanja in solidarnosti. Trudimo se za dobre odnose z otroki, starši, sodelavci in vodstvom ter vodimo odprto komunikacijo in pogovore. Načrtovane naloge so enakomerno porazdeljene, predvsem pa skrbimo za njihovo realizacijo. Skrbimo za skupno načrtovanje in druženje, saj ga v teh časih še kako potrebujemo. Vse veščine pa so proces, ki je dolgotrajen, in predvsem se moramo za veščine truditi vsi, saj je le-to pot do uspeha, ki smo si ga zadali.

Viri in literatura

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja (2001): Priročnik za svetovalno delo z ženskami in otroki, ki so doživeli nasilje.

Društvo za nenasilno komunikacijo (1999): O nasilju. Priročnik za usposabljanje.

Lešnik Mugnaioni, D. (2005): Strategije za preprečevanje nasilja. Ljubljana: Šola za ravnatelje.

Lešnik Mugnaioni, D. (2006): Nasilje v šoli – iskanje skupne poti. Vodenje v vzgoji in izobraževanju. 2/2006. Str. 7–18.

Muršič, M. (2012): Prekiniti krog nasilja (za varnejše družine in vzgojno-izobraževalne zavode). V: (O) krog nasilja v družini in šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Akcijski načrt

Cilji	Vsebine (Kaj bomo uvedli v prakso?)	Viri (Kakšno obliko pomoči potrebuje, kdo nam lahko pri tem pomaga?)	Nosilec (Kdo? Kje?)	Kazalnik (Kako bomo vedeli, da smo uspešni? Kaj konkretno pričakujemo, da se bo zgodilo?)	Ovire	Kritični prijatelj
1. Usvajanje veščin medsebojne komunikacije	supervizija	supervizorka, vsi sodelujoči strokovni delavci	delavnice supervizije, strokovni delavci vrtca, vrtec	- boljša klima v kolektivu, - več pogovorov, sodelovanja, zaupanja, - pripravljenost deliti in si izmenjevati informacije, ideje, občutke, odzive glede vsebine dela, - dopuščanje, da vsak posameznik opravi nalogo in doseže cilj na svoj način, - prepoznavanje in izražanje močnih strani in zmožnosti drugih, - sodelovalno vedenje in vživljanje v položaj drugih	nezainteresiranost posameznikov	medsebojno zaupanje, spodbujanje, zaupanje, iskrenost
2. Utrjevanje prijateljskih vezi	druženje – piknik v naravi	sodelovanje vseh strokovnih, tehničnih in vodstvenih delavcev	delavke vrtca	- boljša povezanost s kolektivom, - dobro počutje, druženje med oddelki	nezainteresiranost, finance	vsi sodelujoči so lahko dobri kritični prijatelji, spremljajo proces priprave in izvedbe ter na koncu izvedejo skupno evalvacijo
3. Povezovanje in krepitev medsebojnih odnosov	izlet na Sv. Anjo	prevoz in finančna podpora – vodstvo	razvojni tim	- 100 % udeležba - prijetno druženje - srečanje celotnega kolektiva strokovnih delavcev	dan izvedbe, nezainteresiranost	medsebojno spodbujanje
4. Utrjevanje prijateljskih in sodelovalnih vezi	plesne in gibalne delavnice, ples z bobni, odrasla folklor, otroška folklor, rolanje in vožnja s skiroji	sodelavci, ki imajo talente in nova znanja, ki so jih pripravljeno deliti	po dogovoru, timska srečanja, pedagoške delavnice	- boljša povezanost med kolektivom, - dobro počutje, - druženje med oddelki in enotami	nezainteresiranost	ravnatelj in pomočnica ravnatelja
5. Spoznavanje novih iger in sprostitev v času odmora	predstavitve novih družabnih iger in igrač, zbiranje starih iger	nove didaktične igre in igrače, sredstva	vsi sodelujoči strokovni delavci	- nova znanja - samozavest pri predstavitvi novih iger otrokom - obujanje starih iger	nezainteresiranost	pohvala in spodbujanje vseh sodelujočih
6. Enakomerna delitev nalog med strokovne delavce, dobra in pravočasna informiranost	aktivna sodelležba pri oblikovanju predlogov za razdelitev strokovnih nalog, vodenje določenih projektov	strokovne delavke podružničnega vrtca, vodstvo vrtca, strokovne delavke centralnega vrtca	vodstvo pedagoška konferenca	- posameznik se počuti enakovrednega, da pripada kolektivu - večja povezanost in sodelovanje - pridobivanje na zaupanju - večja storilnost delavca - odgovornost posameznika	- prepustitev določenih nalog - strah pred sprejeto nalogo - metanje polen pod noge pri opravljanju nalog - odklanjanje sodelovanja	Ali smo bili uspešni? vmesna in končna evalvacija

Uporaba vedenjsko-kognitivne terapije pri deklici z motnjo v duševnem razvoju

Primer obravnave deklice, žrtve nasilja v družini, s hudimi vedenjskimi in čustvenimi težavami

Anita Gosnik

CRI Celje (prej CUDV Dobrna)

Uvod

Vedenjsko-kognitivna terapija (VKT) je vrsta psihoterapije, ki pomaga osebi pri razumevanju njenih težav ter spreminjanju miselnih in vedenjskih vzorcev, ki te težave ohranjajo. Pri delu z otroki in mladostniki z motnjo v duševnem razvoju se pretežno uporabljajo vedenjske tehnike s ciljem zmanjševanja vedenjskih težav in razvijanja prilagoditvenih veščin. Katere tehnike in aktivnosti se za doseg ciljev uporabljajo, je v veliki meri odvisno od starosti otroka in teže njegove motnje v razvoju. V vzgojno-izobraževalnem zavodu smo VKT uspešno uporabili pri obravnavi deklice, žrtve družinskega nasilja, s hudimi agresivnimi izbruhi.

Vedenjsko-kognitivna terapija (VKT)

Kaj je in kdaj se uporablja?

Vedenjsko-kognitivna terapija je sklop psiholoških znanj, metod in tehnik, ob pomoči katerih terapevt pomaga klientu pri razumevanju njegovih težav ter spreminjanju miselnih in vedenjskih vzorcev, ki te težave ohranjajo. Opravljene so bile mnoge raziskave o vedenjskih in kognitivnih terapijah, ki so pokazale, da ta oblika psihoterapije daje pomembne rezultate, posebno v primerih naslednjih težav: anksioznost in napadi panike, depresija, problemi pri otrocih in mladostnikih, problemi, povezani s težavami v učenju, jeza, potrativatska stresna motnja, motnje spanja, osebnostne motnje in številne druge.

Izvajajo jo lahko strokovnjaki s področja zdravstva – zdravniki in psihologi po opravljenem večletnem usposabljanju in ob stalnem strokovnem izpopolnjevanju.

Cilj vedenjsko-kognitivnega pristopa je običajno modifikacija določenega vedenja (npr. izbruhov agresivnega vedenja), ki jo skušamo doseči s spre-

membo v kognitivnih procesih in z različnimi vedenjskimi postopki (Rotvejn, 2001). Klient in terapevt tako skupaj delata kognitivne predelave in vedenjske vaje za rešitev različnih težav. Klinična praksa in raziskave so pokazale, da ni mogoče trajno vzdrževati na novo naučenega vedenja izključno z nadzorom s strani okolice. Za to, da se lahko naučene spremembe v vedenju in čustvovanju ohranjajo dlje časa, je treba razviti tehnike, ki bodo posamezniku omogočile več samonadzora.

Kako se vedenjska terapija razlikuje od kognitivne terapije?

Kognitivna terapija se primarno osredotoča na misli in čustva, ki vodijo do določenega vedenja, medtem ko se vedenjska terapija ukvarja s spreminjanjem in odpravljanjem teh neželenih vedenj. Vendar pa je v praksi pogosto, če je to mogoče, najbolj učinkovita uporaba kombinacije obeh vrst terapije.

VKT pri obravnavi agresivnega vedenja otrok in mladostnikov

Ko pri otroku, četudi še zelo majhnem, pride do izbruha jeze in postane agresiven, lahko predstavlja resno grožnjo zase in za druge, vključno s starši in sorojenci (Angry Kids, 2016). Otroci, ki imajo težave pri obvladovanju svojih čustev, pogosto izgubijo nadzor nad sabo in svoje nezadovoljstvo in trenutno frustracijo usmerijo v druge osebe na različne načine; kričijo, brcajo, preklinjajo, mečejo nevarne predmete, udarjajo in grizejo. To je lahko pretresljiva izkušnja tako za skrbnike oz. vzgojitelje kot tudi za otroka. Otrokom je po izbruhu, ko se utrudijo in umirijo, pogosto žal.

Pomembno je, da razumemo, da je takšno vedenje pravzaprav oblika komunikacije. Otroku, ki je tako močno prežet z emocijami, da pride do izbruha, je otrok v stiski. Nima ustreznih veščin, s katerimi bi

lažje obvladoval svoja čustva in jih izražal na sprejemljivejši in zrelejši način. Morda mu primanjkuje besednih veščin, zmožnosti kontrole impulzov ali spretnosti reševanja problemov v socialnih situacijah.

VKT pri otrocih z motnjo v razvoju

Pri otrocih z motnjami v razvoju, ne glede na stopnjo težav, vsakdanje in občasne situacije lahko predstavljajo velik stres in izziv tako zanje kot za družino ter vzgojitelje oz. osebe, ki dela z otroki (Behavior therapy, 2016). Včasih ti otroci razvijejo negativne vedenjske vzorce, kot so npr. agresivno vedenje (grizenje, puljenje las, udarjanje, metanje stvari), epizode nekontroliranih izbruhov jeze, nizka toleranca na frustracijo in/ali samopoškodbeno vedenje. Nekateri otroci pa razvijejo t. i. »internalizirana vedenja«, ki se lahko kažejo kot socialni umik, odklanjanje sodelovanja, pritoževanje glede bolečin ali težav s prebavo (npr. zadrževanje izločanja blata). Ta negativna vedenja lahko seveda vplivajo na kvaliteto življenja otroka kot tudi njegove celotne družine.

Vedenjska terapija je vrsta psihoterapije, ki se osredotoča na zmanjševanje vedenjskih težav in razvijanje prilagoditvenih veščin (Behavior therapy, 2016; Križnik, 2007). Uporablja psihološke tehnike z namenom izboljšati fizične, mentalne in komunikacijske veščine. Katere tehnike in aktivnosti se za dosego ciljev uporabljajo, je v veliki meri odvisno od starosti otroka in teže njegove motnje v razvoju. Nekatere tehnike se uporabljajo le za zmanjševanje destruktivnih vedenj, druge za spodbujanje samostojnosti. Vedenjska terapija se lahko izvaja v sodelovanju z drugimi terapijami. Npr. s fizioterapijo, tako da se otroka spodbuja k obvladovanju veščin, ki razvijajo mišični in motorični razvoj. Pohvala, pozitivna okrepitev in majhne nagrade lahko npr. otroka spodbudijo k bolj motiviranemu učenju uporabe šibkih nog, k premagovanju govornih težav ali k prenehanju negativnih vedenj, kot je puljenje las ali grizenje. Včasih zasledimo tudi izraz vedenjska modifikacija.

Primer iz prakse

Obravnava vedenjskih in čustvenih težav deklice po preživetem nasilju v družini

Deklica Petra je stara 12 let, izhaja iz velike družine, v kateri je bivala v neugodnih socialnih in bivanjskih razmerah. V družini je bila zlorabljena s strani več oseb. Najprej je obiskovala OŠPP, po namestitvi v rejniško družino pa je menjavala različne institucije, v katerih z njo niso zmogli ustrezno ravnati oz.

so bili kot institucija neustrezni. V dokumentaciji je zabeležena zmerna motnja v duševnem razvoju. Prejema psihiatrično terapijo. Njene težave so se kazale kot: pogosta in intenzivna verbalna in fizična agresivnost do sebe, do drugih otrok, do zaposlenih in predmetov, grožnje s samomorom, močenje, nihanje razpoloženja, upiranje sodelovanju, nenadni izbruhi jeze, pobegi.

»Baseline« – osnovno stanje pred načrtovanimi vedenjskimi intervencijami

Prvi mesec dekličinega prihoda v zavod smo njeno vedenje zapisovali. Vzgojiteljice so dobile pripravljene tabele za beleženje neprimernih in zaželenih vedenj (funkcionalna analiza vedenja). Dnevno je imela enourne individualne obravnave pri psihologinji.

V prvem mesecu so se izbruhi jeze in agresije pojavljali vsak dan, tudi večkrat na dan. Stanje se je počasi izboljševalo, z več razmika med izbruhi, kakšen dan je minil popolnoma mirno.

Od drugega do četrtega meseca se je povečala zahtevnost opravljanja šolskih nalog, več je bilo stikov s sošolci, deklica je bila vznemirjena tudi zaradi obiskov sodnih izvedencev. Agresivno vedenje se je pojavljalo dnevno in zelo intenzivno. Močno je vznemirjalo vrstnike in šolsko delo, »time-out« ni bil učinkovit. Zaposleni so poročali, da je treba z njo delati zelo previdno, »kot bi hodil po jajcih«. Fizično se je okrepila, kar je pomenilo še večji izziv pri spoprijemanju z njenimi izbruhi in varovanjem drugih oseb in materialnega premoženja.

Ugotovili smo, da njeno vedenje ustreza terminu »eksplozivni otrok«, ki ga uporablja Greene (1999). To je težje prilagodljiv otrok, ki sredi frustracije ni sposoben povezano razmišljati. Dekličina jeza se poglobi, ker ni razumljena. Sama ne razume svojega vedenja in hkrati je prepričana, da je tudi drugi ne razumejo.

Strukturirana obravnava po VKT

V petem mesecu se je sestala strokovna skupina in pripravila nov načrt dela z deklico. Pregledali smo funkcionalno analizo vedenja, določili cilje in tehnike obravnave. Dogovorili smo se za vmesne evalvacije.

Cilji

Zastavili smo si naslednje cilje:

1. zmanjšati število agresivnih izbruhov – prilagoditve okolja in pristopa (npr. zagotovitev dodatnega osebja, prestaviti mizo pri pouku, do stabilizacije brez stikov z matično družino, natančna pisna

navodila osebu za ravnanje, dajanje možnosti izbire, strukturiran urnik in vanj integrirano žetoniranje – negativna posledica je bila odsotnost nagrade, pozitivne pa so bile nagrade iz škatle),

2. v primeru agresivnega izbruha zagotoviti varnost (dodatna pomoč varuhov ob izbruhu, deklico fizično odmakniti iz učilnice, med izbruhom se z njo ne pogovarjati/pregovarjati, temveč počakati, da izbruh mine),
3. deklica sledi individualno zastavljenemu urniku (plastificiran natisnjen urnik, po izbruhu se jo usmeri, kje je na urniku in kaj sledi potem – dan se ne konča z izbruhom, ampak se gre dalje).

Funkcionalna analiza vedenja (FAV)

Funkcionalna analiza vedenja je proces ugotavljanja odnosa med vedenjem in okoljem (Grubelnik, 2004). S pomočjo beleženja vedenja smo dobili veliko uporabnih informacij, ki so nam bile v pomoč pri pripravi načrta dela. V pripravljeno tabelo so vzgojiteljice beležile, kaj se je dogajalo pred agresivnim vedenjem oz. kaj so bili sprožilci v situaciji (A – antecedents/antecedenti), kako je bilo vedenje (B – behavior/vedenje) in kakšne so bile posledice (C – consequences/posledice). Beležile so tudi vse pomembne dogodke in spremembe v deklincem življenju.

Tehnike

Uspešne vedenjske tehnike, ki smo jih uporabili, so bile: žetoniranje, tehnika reševanja problemov, učenje socialnih veščin, reflektiranje, zrcaljenje ter igra vlog.

Evalvacija

Po 7 mesecih od vključitve smo naredili evalvacijo, ki je pokazala:

- agresivni izbruhi so redki, deklica se hitreje pomiri, lahko nadaljuje dan naprej (npr. agresivno vedenje do zaposlenih se je postopno zmanjšalo s 13-krat na 1-krat na mesec v sedmih mesecih beleženja),
- pojavlja se manj ali ni več močenja postelje, pobegov, upiranja in groženj (od 12-krat mesečno do 1-krat mesečno zabeleženo),
- deklica se manj zapleta v besedne in fizične dvoboje s sošolci,
- sposobna je sprejemati kompromise in se dogovarjati – razume, kdaj je nekaj mogoče in kdaj ne,
- večino časa je prijetna, pozitivna in dobro razpoložena,

- počuti se varno, ni je več toliko strah izgube naklonjenosti oseb, na katere se je navezala,
- boljša samopodoba,
- aktivna je na športnem in ustvarjalnem področju,
- vesela je zahtevnejših nalog pri pouku,
- vedno več dnevnih opravil naredi z veseljem,
- bolj je natančna in vestna pri opravilih,
- še vedno potrebuje nadzor in spremljevalca, potrebuje tudi zelo natančno strukturo.

Delo tukaj še ni bilo končano. Predvideli smo prihodnje dogodke in spremembe, ki bodo vplivali nanjo, in jo nanje prej ustrezno pripravili (npr. odhod razredničarke na porodniško, družinski prazniki, stiki z družino in številni drugi).

Sklep

Vedenjsko-kognitivna terapija lahko daje izredno dobre rezultate tudi pri otrocih in mladostnikih z vedenjskimi in čustvenimi težavami. Načrtno delo, prilagodljivost in sprotne evalvacije ter predvsem intenzivno in zavzeto sodelovanje vseh vključenih v obravnavo je ključnega pomena za uspeh. Vsekakor gre za premalo izkoriščen in poznan potencial pri nas, v vseh vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Vedno večje število ustreznih usposobljenih vedenjsko-kognitivnih terapevtov tudi na tem področju bo zagotovo neprecenljiva pomoč že vpeljanemu svetovalnemu in vzgojnemu delu.

Viri in literatura

- Angry Kids: Dealing With Explosive Behavior (2016). Child Mind Institute. New York. <http://childmind.org> (dostopno 31. 3. 2016).
- Behavior therapy (2016). United Cerebral Palsy. Washington DC. <http://www.mychildwithoutlimits.org> (dostopno 31. 3. 2016).
- Greene, R. W. (1999). Eksplozivni otrok: nov pristop k razumevanju in ravnanju s kronično neprilagodljivimi otroki. Ljubljana: Orbis.
- Grubelnik, J. (2004). Funkcionalna analiza vedenja. Prispevki iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik I. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
- Križnik N., A. (2007). Vedenjske tehnike. Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik II. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
- Rotvejn P., L. (2001). Kombiniranje tehnik v vedenjski in kognitivni terapiji. Psihološka obzorja. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije.



U tehnična navodila avtorjem

- Prispevke (v eni od različic urejevalnika besedil Word) pošljite po elektronski pošti (vzgoja.izobrazevanje@zrss.si). Ime dokumenta naj se začne z vašim priimkom in prvima besedama naslova članka.
- Slikovno in grafično gradivo (preglednice, grafični prikazi, slike) priložite prispevku kot samostojne dokumente in v glavnem dokumentu (članku) označite, kam spadajo. Podnapisi k fotografijam, skicam ipd. naj bodo vključeni v glavno besedilo.
- Prispevki naj obsegajo največ 5 strani A4 formata (pisava Times New Roman, velikost 12, 1,5 razmika med vrsticami), oz. največ 8.000 znakov s presledki. Besedila, ki so bila pripravljena kot seminarske, diplomске in druge naloge ali referati, priredite za objavo v reviji, tj. preoblikujte jih v članek. Ocenam knjig in drugih publikacij priložite posnetek naslovnice in navedite natančne bibliografske podatke o publikaciji (avtor/-ji, založba, leto izida, ISBN, obseg – število strani itn.).
- Reference v besedilu naj bodo v obliki: (Brajša, 1993), ob navajanju strani pa: (Brajša, 1993: 12).
- Literaturo navajajte na koncu prispevka, npr.:
 - knjiga: Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glota Nova.
 - članek: Novak, H. (1997). Projektno učno delo in prenova osnovne šole. V: Vzgoja in izobraževanje, 2, 4–7.
 - prispevek v zborniku: Bečaj, J. (1996). Doseganje popolne kakovosti – cilj za naslednjo petletko? V: Kakovost preduniverzitetnega izobraževanja. Maribor: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
 - spletna stran: www.zrss.si (dostopno 18. 3. 2010).
- Prispevku priložite izpolnjeno prijavnico prispevka, ki jo dobite na spletni strani revije.
- Če želite, da je vaš prispevek opremljen s fotografijami in/ali likovnimi izdelki otrok, pridobite soglasje staršev za objavo. Obrazec je objavljen na spletni strani revije.
- Uredniški odbor samostojno in neodvisno odloča o objavi posameznega prispevka. Pridržuje si pravico do predelave oz. krajšanja besedila. Vse prispevke člani uredniškega odbora preberejo, ocenijo in vsebinsko obravnavajo na sejah.

ISSN 2385 8826



9 772385 882007