

Pomembnost čuječnosti z vidika vodenja in strokovnega dela v vrtcu ob epidemiji covid-19



Alenka Herceg, dipl. vzg., pomočnica ravnateljca za vrtce, Vrtec Pesnica, OŠ Pernica

Epidemija covid-19 je zaznamovala življenja vseh deležnikov, vključenih v vzgojno-izobraževalne zavode. Ob dolgotrajnem stresu, povezanim z epidemiološko sliko, je psihološko odpornost dobro razvijati in vaditi s čuječnostjo; z usmerjanjem pozornosti na sedanji trenutek. Vodstveni kader lahko oblike čuječnosti skupaj z odprto komunikacijo integrira v svoje delo z otroki, njihovimi starši in strokovnimi delavci ter tako poskrbi za varno in podporno okolje, ki krepi samoregulacijske resurse posameznikov in dviga raven medosebnih odnosov.

Stres je škodljiv, kadar je dolgotrajen in organizmu ne dopusti sprostitvenega odziva. Epidemija covid-19 je v zadnjem letu spremenila življenja otrok in odraslih in zaradi svoje dolgotrajnosti in vseh omejitev, ki jih prinaša, vsekakor predstavlja objektivno visok stresor za vse deležnike, vključene v vzgojno-izobraževalne zavode. V času izrednih razmer se v vrtcu srečujemo z doslej ne toliko izrazitimi stiskami otrok, staršev in strokovnih delavcev. Stiske se odražajo tako na osebni kot na medosebni ravni, dotikajo pa se sfere komunikacije, emocij in veščin samoregulacije lastnih občutkov in vedenja.

Pomembno pa se je zavedati, da občutek stresa ni posledica same situacije, temveč našega doživljanja in interpretacije situacije. Čustva in občutki so torej rezultat naših misli. Zato imamo upanje in možnost, da se situaciji prilagodimo na način, s katerim znižamo neugodna občutja. Za nemočen vzgojno-izobraževalni proces in za dobro klimo med zaposlenimi v vrtcu mora poskrbeti tako vodstvo kot tudi vsak posameznik v kolektivu. Ohranjanje strokovnosti in lažje spoprijemanje s stresom na podlagi razvijanja veščin samoregulacije lahko dosegamo tudi s pomočjo koncepta čuječnosti.

Čuječnost krepi psihološko odpornost

Kabat-Zinn (2005) opredeljuje čuječnost kot zavedanje, ki vznikne iz namenskega, neobsojajočega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek, ki velikokrat služi samorazumevanju in modrosti. Bizjak (2021) jo opisuje kot stanje aktivne, odprte osredotočenosti na sedanji trenutek; ko si čuječ, skrbno opazuješ dogajanje v svojem telesu in okolici, svoje misli in čustva, ne da bi jih presojal kot dobre ali slabe. S čuječnostjo krepimo psihološko odpornost oz. rezilientnost, tj. življenjsko odpornost v stresnih in kriznih situacijah, ki nas spodbuja k normalizaciji stanja (Kiswarday 2013 v Rupar 2021).

Čuječe lahko delujemo na dveh ravneh. Eno je formalna vadba čuječnosti, npr. vsakdanje izvajanje meditacije ali joge, pri kateri smo usmerjeni na dihanje. Drugo je čuječnost v vsakdanjem življenju, npr. usmerjanje pozornosti na izvajanje rutinske dejavnosti, kot sta prhanje ali uživanje hrane (Williams in Penman 2015).

Pomembno pa se je zavedati, da se lahko čuječega delovanja naučimo in ga razvijamo (Malešević 2021). Čuječnost je vadba, negovanje čuječnosti pa je proces, ki se sproti razvija in pogloblja. Lotiti se





ga je potrebno z disciplino, vendar ob tem ohraniti lahkotnost in prijaznost do sebe (Kabat Zinn 2010 v Williams in Penman 2015).

Formalna in neformalna vadba čuječnosti

Medtem ko se lahko odločimo za formalno vadbo čuječnosti doma, lahko neformalno raven čuječnosti zavestno uporabljamo tudi v svojem delovnem vsakdanu. S kontinuiranim pristopom lahko razvijamo čuječnost do take mere, da nam bo pomagala vzdrževati delovne obremenitve in empatično razumevanje sebe ter vseh ostalih deležnikov vzgojno-izobraževalnega procesa. S čuječim pristopom bomo lažje ohranjali kakovostno, kontinuirano delo v vrtcu. To na primer pomeni, da v svoje odnose s starši, sodelavci in otroki v teh kriznih časih vnašamo čim višjo stopnjo empatije. Pomeni, da prilagodimo svoj način komuniciranja tako, da znamo prisluhniti in da v čas z otroki vpletamo čuječe dejavnosti.

Predvsem je v trenutnih razmerah potrebno, da vsak posameznik poskrbi za to, da bo njegova samoregulacija razvita do take mere, da bo vrtec za otroke »sončna hiša«, kjer bodo otroci deležni najvišje strokovne in socialno čustvene podpore, obenem pa je potrebno poskrbeti za ohranitev pozitivnega stika vseh ostalih deležnikov.

V nadaljevanju so predstavljeni najpomembnejši koraki, ki jih je vodstveni kader vrtca Pesnica in Pernica vpeljal ali okrepil ob spoprijemanju s kriznimi posledicami epidemije pri treh glavnih deležnikih: otrocih, starših in pri strokovnem kadru. Opisani pristopi vključevanja čuječnosti in usmeritve pri boljši samoregulaciji so zajemali obe enoti našega vrtca pri OŠ Pesnica, enoto vrtca v Pesnici in enoto vrtca v Pernici, v obe enoti vključujemo skupaj 149 otrok.

Jutranji krog kot čuječ začetek dneva otrok

K. Hauptman (2020) je na podlagi metode opazovanja ugotovila, da epidemija covid-19 vpliva na doživljanje in vedenje vrtčevskih otrok; otroci tako

z verbalnim kot z neverbalnim vedenjem izražajo višjo zaskrbljenost za zdravje in manj sproščenosti v medosebnih odnosih. Na primer manj so sproščeni, ko jih drug otrok objame, ali pa se hitro razburijo, če se druga oseba dotakne njihovega kruha. Podobno smo ugotovili v enotah vrtca Pesnica in Pernica. Pri nekaterih otrocih zaznavamo velike stiske, ki jih največkrat izražajo z jokom, tesnim oklepanjem vzgojiteljic, izolacijo, molčečnostjo in/ali srdito jezo. Pri tem je pomembno poudariti, da je otroku, ki izkazuje kakršnokoli stisko, potrebno podariti več čuječe pozornosti in potrpežljivosti. Pomembno se mu je posvetiti, ga pocrklati in z njim vzpostaviti dialog.

Obenem je za lajšanje stiske posameznega otroka pomembno, da se na ravni oddelka poskrbi za vzdrževanje povezanosti med vsemi vanj vključenimi otroki. Ena izmed čuječih aktivnosti, ki smo jih izvajali že prej, po ponovnem odprtju vrtcev pa ji posvetili večji obseg časa in pozornosti, je jutranji krog. Zjutraj, ko so otroci še zelo dovzetni na nove dražljaje dneva, v mirnem vzdušju povezane skupine jutranjega kroga izvajamo na čuječnost usmerjene dejavnosti. Otroci na primer izvajajo bibarije (po M. Voglar), izštevanka, rajalne igre, igre ugank, predvsem pa se posvečamo igram za izražanje lastnih čustev (primer: igra semafor, ob kateri otroci s pomočjo emotikonov različnih barv opišejo svoje počutje), elementom joge za otroke in predstavljanju žepnih pravljic z izbranimi vsebinami.

To je čas, ko so otroci prisotni v »tukaj in zdaj«, ko se sprostijo in imajo možnost za izražanje svojih mnenj, razmišljanj in skrbi, obenem pa tudi čas za ideje, ustvarjanje in raziskovanje. V jutranjem krogu se ob tem krepi predvsem občutek enakosti in pripadnosti, povezanost z drugimi otroki in vzgojiteljicami.

Ob izvajanju jutranjega kroga sledimo ciljem *Kurikuluma za vrtce* (1999), ki zajemajo vsa področja dejavnosti predšolske vzgoje v vrtcih. Vzgojiteljice vseh enot že od prvega dne ponovnega prihoda v vrtec

po sprostitvi ukrepov opažajo, da so se otroci ponovnega prihoda v vrtec izredno razveselili. Uživajo v medsebojnem druženju, delu in igri ter velikokrat povprašajo, ali bomo jutranji krog naslednji dan ponovno izvajali.

Poudarjanje skrbi zase pri starših

Ob vrnitvi otrok v vrtec izražajo zadovoljstvo tudi starši. Vseeno pa se je na podlagi stresa in tiska ob epidemiji veliko staršev znašlo v valu lastnih neugodnih emocij. Potrebno se je zavedati, da sta v takšnih trenutkih obveščenost in odprta komunikacija tisto, s čimer lahko staršem zagotovimo občutek varnosti v okviru vzgojno-izobraževalne ustanove, kateri so zaupali svojega otroka. V vrtcu Pesnica smo zato v času popolnega zaprtja vrtcev vse leto delali na vidiku pristne, odprte, jasne in dosledne komunikacije. S tem smo zagotovili konsistentnost komunikacije, ki je ostajala nemotena ne glede na epidemiološko sliko.

Vodstveni kader in vzgojiteljice vseh enot smo v e-asistentu vsakodnevno komunicirali s starši otrok, jim pošiljali vsebine (zgodbe, izštevanka, grafomotorične vaje, miselne izzive z vseh kurikularnih področij, ideje za ustvarjanje itd.), ki so bile velikokrat čuječe naravnane. Odzivi staršev na komunikacijo in poslane vaje so bili v prvem valu epidemije zelo dobri. Na dnevni ravni smo prejeli fotografije otrok, njihove izdelke in lepe misli.

Pokazalo pa se je, da v drugem valu epidemije, v času delovanja vrtcev za nujno varstvo, o tem nismo več mogli govoriti. Spletna komunikacija ni več dosegala. Starši so se znašli v zelo velikih stiskah. Na obvestila v e-asistentu so se odzivali veliko manj, povratnih informacij skorajda nismo prejeli. Epidemija je torej terjala svoj davek, zato so bili starši, enako kot otroci, še toliko bolj veseli vrnitve otrok v vrtec.

Ob vrnitvi v vrtec se posvečamo predvsem večjemu opazovanju vedenja staršev in starše, pri katerih zaznavamo stisko, povabimo na pogovor, s čimer sledimo cilju izboljšanja informiranja in sodelovanja s starši iz *Kurikuluma za vrtce*. Pri pogovoru uporabljamo tehniko aktivnega poslušanja, ki ga kombiniramo s svetovanjem o tem, kako ravnati, da se pri njih občutena stiska čim manj prenaša na otroka. Malešević (2021) piše, da starši poleg napotkov o tem, kako naj ravnajo z otrokom, potrebujejo tudi podporo, izraženo razumevanje za težave in priznanje za to, kar so storili za otroka.

Starše opozarjamo na to, da poskrbijo zase. Ljudje smo velikokrat empatični do drugih, pri tem pa pozabimo na empatijo in prijaznost do sebe. Starše opominjamo na čuječe sprejemanje lastnih občutij in jih spodbujamo, da si vzamejo vsaj nekaj časa zase, časa za sprostitev. Naj se na primer enkrat tedensko posvetijo svojemu hobiju. Na tak način – kot zadovoljni starši – bodo lažje pomagali svojim otrokom.

Zaposleni poleg strokovnih razmišljanj izražajo tudi svoja doživljanja

Ker je za dobro delovanje vrtca najpomembnejši strokoven in zadovoljen kader, vodstvo ne sme pozabiti nanj. Strokovni delavci in delavke vrtca Pesnica in Pernica se vključujejo v spletna izobraževanja na izbrano tematiko. Skrbimo tudi za izvedbo vseh projektov, s prilagojenim delom zgolj na ravni oddelkov. Celotni strokovni kader vrtca pa se kontinuirano sestaja v obliki pedagoških konferenc, strokovnih aktivov, preko aplikacije Zoom ali v manjših skupinah na delovnih sestankih. Tukaj si izmenjujemo strokovna razmišljanja, govorimo o tekočem delu in problematikah, prav tako pa damo na naših srečanjih poudarek lastnemu doživljanju trenutnih razmer.





Odprtost vodilnega kadra za težave in pripombe vzgojiteljev in vzgojiteljic, omogočanje refleksije in pogovora o občutjih je izredno pomembno. Kot poudarja Malešević (2021), lahko strokovni delavci pomagajo drugim odraslim in otrokom tako, da so v prvi vrsti pozorni na svoja čustva, misli in občutke. Šele nato lahko nudijo podporo drugim.

Povezovanje strokovnjakov v obliki poklicne skupnosti, intervizijske, supervizijske ali druge strokovne skupine ponuja varno bazo, kjer se vzpostavijo priložnosti za predelave (Sobočan 2020 v Malešević 2021). Delovne skupine, na katerih je prostor za refleksijo in izražanje občutkov, so napovedovalec dobre klime na delovnem mestu, z njimi pa se dosega tudi cilj *Kurikuluma za vrtce* (1999): povečanje vloge evalvacije (kritičnega vrednotenja), ki je pri načrtovanju življenja in dela v vrtcu izrednega pomena, in cilj, ki je naravnani na večjo avtonomnost in strokovno odgovornost vrtcev in njihovih strokovnih delavcev.

Vpletanje čuječnosti v povezovanje in komunikacijo

Ponosni smo lahko, da kljub izzivom časa ohranjamo kvalitetno komunikacijo z vsemi deležniki vzgojno-izobraževalnega zavoda. Osredotočamo se na opolnomočenje sebe in na sprejemanje dejstva, da se pri vseh deležnikih vzgojno-izobraževalnega zavoda in v sklopu vseh interakcij med njimi izražajo stiske kot posledica epidemiološke slike.

Ker gre za globalni problem, smo se osredotočili predvsem na čuječe vidike dejavnosti z otroki in na vodenja diskurza s starši in strokovnimi delavci, v katerega smo vključevali čuječe vidike komunikacije, kot so empatično razumevanje, pristnost in prisotnost v trenutku z aktivnim poslušanjem.

Vnašanje čuječnosti lahko na individualni ravni vsakega posameznika prispeva k izboljšanim samoregulacijskim resursom in s tem k lažjemu spoprijemanju z neugodnimi čustvi in stiskami, na kolektivni

ravni pa k izboljšanim medosebnim odnosom, ki v času krize še bolj kot prej delujejo kot podpora in varna baza.

Ocenjujemo, da smo glede na spremembe v okviru prostorskega in časovnega delovanja vrtca in glede na drugačne zmožnosti realizacije ciljev pri vseh deležnikih poskušali karseda optimalno čuječe pristopati skozi komunikacijo in skozi dejavnosti. Razvojno-procesni vidik kaže na to, da lahko čuječi vidiki bivanja postanejo del pomembne prakse tudi v prihodnje. Nudijo še ogromno možnosti integriranja v sam vzgojno-izobraževalni proces, raziskovanja in ocenjevanja, v katerih vzgojno-izobraževalnih vidikih so čuječe dejavnosti najbolj potrebne. Koncept lahko raziskujemo tako v našem kot v drugih vrtcih ter odpiramo prostor za diskusijo in smernice (boljše družbe) prihodnosti.

Naj zaključim z verzom R. Keya (v Williams in Penman 2015):

Ne bojte se.

Glejte, čutite, naj vas življenje vodi za roko.

Bodite odprti za življenje.

Literatura:

- Bizjak, C. (2021): *Čuječnost in uravnavanje čustev*. Neobjavljeno interno gradivo v sklopu seminarja Svetovalno delo in aktualne potrebe otrok in odraslih v vrtcu.
- Hauptman, K. (2020): Ko zaskrbi tudi najmlajše. V T. Mervic, M. Mlinar, M. Režek in P. Zgonec (ur.), *Zbornik povzetkov prispevkov na strokovnem posvetu Korona in vrtce* (str. 28–30). Ljubljana, Pedagoški inštitut. <https://www.korakzakorakom.si/storage/app/files/Zbornik-strokovni%20posvet%20Korona%20in%20vrtce-november%202020-koncna-CIP.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2005): *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette, UK.
- Kurikulum za vrtce* (1999): Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>
- Malešević, T. (2021): *Strokovno povezovanje in skrb za odnose v času krize*. Neobjavljeno interno gradivo v sklopu seminarja Svetovalno delo in aktualne potrebe otrok in odraslih v vrtcu.
- Rupar B. (2021): *Psihološka odpornost in njen pomen za varno odrasčanje*. Neobjavljeno interno gradivo v sklopu seminarja Svetovalno delo in aktualne potrebe otrok in odraslih v vrtcu.
- Williams, M. in Penman, D. (2015): *Čuječnost: Kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržišče: Učila International.