
Erika Povšnar

Učenje partnerske komunikacije je naložba v medgeneracijske odnose

POVZETEK

V članku obravnavamo pomen partnerske in starševske komunikacije z vidika doprinosu h kakovostnemu partnerskemu odnosu, k vzgoji in socializaciji otrok in k dobremu medgeneracijskemu sožitju. Za učenje kakovostne komunikacije je eno najugodnejših obdobj pričačkanje prvega otroka. Desetletne izkušnje učne enote *Osebna komunikacija med staršema* v šolah za starše v zdravstvenih domovih Osnovnega zdravstva Gorenjske so primer dobre prakse. Bila je sistematično uvedena s projektom, v katerem je Inštitut Antona Trstenjaka na osnovi potreb šole izdelal model, izobrazil izvajalce in s supervizijo strokovno vodil razvoj tega programa. Rezultati kvalitativne raziskave med izvajalci programa kažejo, da projekt dosega zastavljene cilje. Informativna delavnica je s strani udeležencev dobro sprejeta, odgovarja njihovim potrebam, bodoče starše informira o pomembnosti komunikacije in jih motivira za učenje le-te. Pozitivni učinki programa se kažejo tudi v strokovnem in osebnem razvoju izvajalcev z vidika medosebnih odnosov in sožitja.

Ključne besede: partnerstvo, starševstvo, komunikacija, učenje komunikacije, šola za starše, medgeneracijsko sožitje

AVTORICA: *Erika Povšnar* je univerzitetna diplomirana pedagoginja – andragoginja. Kot vodja zdravstveno vzgojnega centra je zaposlena v Osnovnem zdravstvu Gorenjske – v Zdravstvenem domu Kranj. V njeno področje preventivnega zdravstveno vzgojnega dela sodi med drugim tudi šola za bodoče starše, v okviru katere je potekal projekt uvedbe dveurne informativne delavnice *Komunikacija med staršema*.

ABSTRACT

Learning partner communication is an investment in intergenerational relationships

The article presents the importance of communication between partners and parental communication in contributing to the quality of partnership, the education and socialization of children and to the good intergenerational harmony. The time when a couple is expecting their first child is one of the best periods for learning the quality communication. Decades of experiences of teaching unit, called Personal communication with parents, in schools for parents in health centers in Gorenjska are examples of good practice. The teaching unit was systematically introduced within the project, in which the Anton Trstenjak Institute designed a model, trained staff and led the development of this program. The results of qualitative surveys of the program show that the project has been achieving its aims. Informative workshops are well received, respond to the

needs of participants, inform parents-to-be about the importance of communication and motivates them to learn good communication skills. The positive effects of the program are also reflected in professional and personal development of performers in terms of interpersonal relations and coexistence.

Key-words: partnership, parenting, communication, learning of communication, school for parents, intergenerational relations

***AUTHOR:** Erika Povšnar holds a degree in pedagogy-andragogy. She is employed in primary health care of Gorenjska, in Kranj's Health Centre. She is the head of the health education center. In the field of preventive health education amongst others she implements the school for parents-to-be, in which a two-hour informational workshops of communication between parents is introduced.*

1 UVOD

»Človek išče srečo na vseh svojih potih« je v svojem delu *Človek in sreča* zapisal naš veliki psiholog in mislec Anton Trstenjak (1994, str. 117) in dodal, da v tej hoji moderni človek najbolj zaostaja. Bolj ko napreduje v vseh udobnostih in užitkih, v znanosti in tehniki, bolj se v iskanju sreče znajde v ozki in temni ulici. Dejstvu, da je sodobni človek ob relativno visokem materialnem udobju (pre)pogosto nesrečen, pritrjujejo tudi strokovne in znanstvene razprave.

Doživljanje sreče je ob primerno zadovoljenih osnovnih človeških potrebah najtesneje povezano z medosebnimi odnosi. Ko govorimo o medosebnih odnosih, je na prvem mestu družina. Temeljni odnosi, partnerstvo in starševstvo so umeščeni vanjo, ne glede na različnost modelov in težavnost definiranja pojma sodobne družine. V družino se človek rodi, v njej doživlja in preživlja otroštvo in mladost ter zrela leta partnerstva, starševstva in staranja, s katerimi sklene življenjsko pot. V njej se človeško oblikuje kakor nikjer drugje. Družina je sinonim za srečo, ki temelji na sožitju in dobrih odnosih vseh njenih članov, ki jih v največji meri določa kakovost medsebojne komunikacije, dialoga.

Odnose v družini gradi ali uničuje beseda. V stičišču medgeneracijskih odnosov je komunikacija najpomembnejši dejavnik vzgoje in socializacije otrok. Družinska vzgoja vpliva in je tesno povezana s kasnejšimi etapami socializacije ter z medgeneracijskim prenašanjem norm in vrednot. Partnerstvo in starševstvo živita ali umirata v komunikaciji. Če jo z učenjem negujemo, je eden glavnih virov vitalnosti in duševne stabilnosti družine ter njene povezanosti s širšim socialnim okoljem.

2 KAKOVOST PARTNERSKEGA IN STARŠEVskega ODNOSA JE V VEČINSKEM DELU KAKOVOST KOMUNIKACIJE

Ni presenetljivo, da v raziskavah o zadovoljstvu s partnerstvom in z družino Hahlweg in Bodenmann (2003) ugotavljata, da je dobro počutje osrednji element zadovoljstva, šele nato sledijo zdravje, kariera in finančni prihodki. Odločilni dejavnik dobrega počutja v družini je osebna komunikacija med partnerjema

oziroma staršema. Satir (1995, str. 46) komunikacijo primerja z ogromnim dežnikom, ki »pokriva in vpliva na vse, kar poteka med človeškimi bitji. Odkar se je na zemlji pojavilo človeško bitje, je komunikacija največji samostojni dejavnik, ki odloča o tem, kakšne vrste odnosov bo kdo vzpostavil z ljudmi okrog sebe in kaj se bo s kom na tem svetu dogajalo. Kako si bomo uredili življenje, kako bomo razvijali zasebnost, kako bomo ustvarjalni, kako bomo osmislili svoje delovanje, kako se bomo povezali z božjim – vse to je odvisno od naših komunikacijskih sposobnosti.«.

V opredelitvi komuniciranja sta Ramovš in Slana (2010) pozorna na tri vidike: besedno ali verbalno komuniciranje (danes je v ospredju znanstvenega raziskovanja), nebesedno ali neverbalno komuniciranje (govorica telesa) in komuniciranje z dejanji, ki je predvsem v vsakdanjih izkušnjah in v ljudski modrosti prisotno kot skladnost med besedo in dejanjem. Med glavne elemente osebne komunikacije sodijo: način pripovedovanja svojih misli, izkušenj, doživljanja, želja, potreb idr., način poslušanja drugega, način molčanja o tistem, kar je škodljivo govoriti, in način klicanja drugega (Ramovš, 2008; Ramovš in Povšnar, 2009).

Poudarek je na pomembnosti in posledični učinkovitosti pozitivne komunikacije. V vzorcih komuniciranja stabilnih partnerskih zvez oz. parov, ki so zadovoljni z odnosom, prevladuje petkrat več pozitivnih kot negativnih vedenj. Nesrečni družinski odnosi so pogosto posledica negativnih komunikacijskih vzorcev, v katerih prevladujejo negativne interakcije, kot so uničujoče kritike, zaničevanje in podobno (Ramovš, 2007; Ramovš, 2008a; Chapman, 2010; Gottman, 2015). Zato sta cilja večine preventivnih prizadevanj zmanjšanje pogostosti negativnih in povečanje pogostosti pozitivnih, nekonfliktnih komunikacijskih sporočil oz. konstruktivnega reševanja konfliktnih situacij (Job et al., 2012). Komunikacija je najučinkovitejša, ko si izkazujemo naklonjenost in spoštovanje, ko pripovedujemo o mislih in občutkih, ko izražamo pohvale, pozornost in podporo ter ko znamo biti aktivni poslušalci. Poleg govorjenja je za učinkovito komunikacijo ključnega pomena komunikacijska veščina poslušanja. Raziskovalci (Gottman in Silver, 2000; Driver et al., 2003) ugotavljajo, da so za srečne pare značilni določeni komunikacijski vzorci. Učinkovito poslušanje je ena od ključnih sestavin tega vzorca. Za uspešno komunikacijo in posledično kakovostne odnose – tako partnerske kot starševske – je treba zagotoviti tudi čas za pogovor. Iskanje časa, ki ga bodo partnerji in starši preživeli skupaj, je danes eden od težjih izzivov, s katerim se soočajo.

Z vidika preventive so ugotovitve učinkov, ki jih prinaša pozitivna komunikacija, izjemnega pomena. Način, kako pari v družini komunicirajo (še posebno v konfliktnih situacijah), je po ugotovitvah Gottman in Silver (2000) ter Ramovš (2007) napovednik, ali bo življenje para krenilo v rast in razvoj ali pa v ločitev. Gottman in Silver (2000) ugotavljata, da je 70 % zakonskih oziroma partnerskih težav nerešenih. Osnova za reševanje vseh problemov je, da partnerja razumeta želje, potrebe in položaj drug drugega ter da se dogovorita, kako bosta vsaj nekatere od teh potreb zadovoljila. Ključnega pomena sta dogovarjanje in pogovor, torej komunikacija. Podobno tudi Ramovš (2007, 2008) ugotavlja, da vzroki propadlih partnerskih odnosov in družin niso zunanji dejavniki in problemi ali različne potrebe partnerjev, temveč način, kako se partnerja o tem pogovarjata, to je način njunega komuniciranja.

Miller in sodelavci (2003) opazajo, da sta v situacijah, ki so zahtevale terapevtski pristop, kot najpogostejši težavi partnerskega odnosa izstopali komunikacija in reševanje konfliktnih situacij. Težave, ki izhajajo iz potreb po moči, nerealna pričakovanja in spolne težave so se izkazale kot manj pomembne. Nekakovostna komunikacija, trdi Mackintosh (2012), izstopa kot najškodljivejša od vseh dejavnikov tveganja za partnerski odnos.

Kljub željam po srečnem in urejenem partnerstvu in družinskem življenju je nizka kakovost odnosov danes sorazmerno pogost pojav, ki se neredko konča z razvezo, ki je eden najbolj stresnih dogodkov v življenju človeka (Hahlweg et al., 2010). Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije v letu 2015 v Sloveniji beležimo 6449 sklenitev zakonskih zvez in 2432 razvez; kaže se trend naraščanja (Eurostat). Število ločitev je visoko tudi drugod v svetu. Tako poročajo, da je bila v Nemčiji leta 2011 stopnja razvez 50 %, v Švici in Avstriji pa 43 %. Kljub boleči izkušnji prve ločitve se ponovno razveže 75 % parov. Ob tem pa niso zaskrbljujoče le visoke stopnje ločitev, temveč tudi stabilna, vendar nesrečna partnerstva. Rezultati študije EPL (*Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm*) kažejo, da je bilo 70 % naključno izbranih parov z minimalno tremi leti partnerske zveze nezadovoljnih s svojim odnosom (Kaiser et al., 1998).

Posledice razvez vključujejo psihične in fizične posledice za vse vpletene strani, še posebej za otroke (Amato in Cheadle, 2005, povzeto po Mackintosh, 2012). Podatki mednacionalnih raziskav (Job et al., 2014) zanesljivo kažejo visoko stopnjo razširjenosti in povezanosti partnerskih stisk z negativnimi čustvenimi in telesnimi zdravstvenimi posledicami za odrasle partnerje. Posledice so za pare večplastne. Kažejo se v nezadovoljstvu, konfliktih, nasilnem vedenju in ravnanju, povečanih tveganjih za pojav različnih telesnih bolezni (zvišanega krvnega tlaka, koronarne bolezni ...), duševnih motnjah (dvakrat večja pojavnost anksioznosti) in zasvojenostih; prav tako opozarjajo na pogostejše vedenjske motnje.

Fizično in duševno zdravje otrok ter njihov kognitivni in socialni razvoj so v veliki meri odvisni od družinske dinamike. Slabe družinske razmere v nesrečnih partnerstvih ali v času med ločitvijo in po njej se kažejo tudi na otrocih. Številne študije so pokazale, da sorodstveni dejavniki tveganja, kot so neustrezno starševstvo, konflikti v družini ter neuspešen partnerski in starševski odnos, v veliki meri vplivajo na otrokov razvoj (Sturge-Apple et al., 2006; Capaldi et al., 2003; Forgatch in De Garmo, 1999, vse povzeto po Heinrichs in Gnisa, 2008). Težave se lahko kažejo kot socialni problemi – neprilagojenost, osamljenost in izguba zaupanja. Otroci razvezanih staršev pogosto doživljajo čustvene stiske, imajo pogostejše težave v šoli in zmanjšano sposobnost učenja ter dosega nižje izobraževalne in kasneje akademske uspehe. Pogostejše so težave z disciplino (kljubovanje in sebično vedenje). Komunikacija med staršema vpliva na stopnjo čustvene stiske otrok, na njihovo zmožnost povezovanja z vrstniki in na sposobnost reševanja problemov (Vangelisti, 2004).

Furstenberg in Teitler (1994) poudarjata, da otroci iz motenih družin kasneje v življenju v večji meri izražajo nezadovoljstvo s svojim življenjem. Na pogostost duševnih motenj kažejo epidemiološke študije, v katerih ugotavljajo, da ima 10–20 % vseh mladolletnikov klinično pomembne vedenjske motnje, kot so anksioznost, depresija in agresivno vedenje. Tekom razvoja je stabilno zlasti agresivno vedenje, ki se kot nedosledna vzgojna

praksa staršev prenaša iz generacije v generacijo. Ti otroci so tudi bolj samomorilno ogroženi. Težave se v šolskem okolju kažejo z motečim, asocialnim vedenjem. Veliki problemi so tudi družinsko nasilje, trpinčenje in spolne zlorabe (Capaldi et al., 2003; Barkmann in Schulte-Markwort, 2004; Kuschel in Verhulst, 2006; Tröster in Reineke, 2007; Ravens-Sieberer et al., 2007, povzeto po Heinrichs in Gnisa, 2008). Kanoy in sodelavci (2003) ugotavljajo, da so otroci staršev z zakonskimi težavami bolj izpostavljeni tveganim vedenjem in čustvenim težavam, ker niso imeli priložnosti zgraditi odnosa s svojimi starši.

3 KOMUNIKACIJA MED PARTNERJEMA IN STARŠEMA JE TEMELJ VZGOJE OTROK

Odnos med starši in otroki je najbolj primaren medgeneracijski odnos v družini in nekateri menijo, da ta odnos definira družino (Segrin in Flora, 2005). V družini je poleg odnosov ključnega pomena tudi vzgoja. Enotne definicije vzgoje ni, vsem definicijam pa je bolj ali manj skupen prenos moralnih norm in pravil s staršev na otroke, ki poteka preko starševskega vedenja in komunikacije z otrokom. Komunikacija je poleg osrednjega načina za vzpostavljanje osebnih odnosov in sožitja v partnerstvu in družini tudi mehanizem za socializacijo otrok.

Komunikacijo med starši in otroki preučujejo s treh vidikov: enosmernega, dvosmernega in sistemskega. Pristop povezujejo tudi z različnimi vzgojnimi stili: s socialno integrativnim, z interakcijskim, z demokratičnim, z avtoritativnim, s permisivnim, to je do- ali popuščajočim, z »laissez faire« in z represivnim, avtokratskim ali avtoritarnim vzgojnim stilom. Najdaljšo tradicijo ima enosmerni pristop.

Že zgodnja pozitivna verbalna in neverbalna sporočila (dotik, fizična bližina, pogled, izraz na obrazu idr.) utirajo pot razvoju otrokove socialne kompetentnosti. Eden od pomembnih vidikov socialne kompetence je učenje ravnotežja med družabnostjo in avtonomijo, drugi pa je učenje komunikacijskih spretnosti. Starši morajo s svojim odnosom in s komunikacijo posredovati veščine, ki bodo otroku pomagale, da se prilagodi okolju in hkrati ohrani avtonomijo. To pomeni, da zagotovijo ljubeč in topel odnos varnosti, ljubezni, skrbi in brezpogojne sprejetosti, hkrati pa jih soočajo z jasnimi omejitvami in disciplino (Peterson in Harm, 1999; Stafford in Bayer, 1993, povzeto po Segrin in Flora, 2005). Pomembna je usklajenost verbalne in neverbalne komunikacije. Kot v partnerski komunikaciji naj tudi v komunikaciji z otrokom prevladajo pozitivna sporočila (pet pozitivnih na eno negativno sporočilo). Strokovnjaki svarijo pred uporabo brezpogojno pozitivnih pohval, ki niso povezane s tem, kar otrok dejansko počne (Gottman in DeClaire, 2001).

Dvosmerni pristop proučuje vzajemni odnos in komunikacijo med starši in otroki. Proučuje vzajemne interakcije in vplive, ki se začnejo z rojstvom otroka, če ne že pred tem, in se nadaljujejo tekom življenja (Parke, 2002, povzeto po Segrin in Flora, 2005).

Sistemski pristop prikazuje interakcije in komunikacijo med starši in otrokom v okviru družine in socialnih sistemov. Preučuje triadno povezavo med partnerjema, mamo in očetom ter otrokom, ne samo odnosa med staršem in otrokom. Odnose in komunikacijo

obravnavata tudi z vidika partnerskih in starševskih procesov. Ti se pogosto razlikujejo od interakcij med staršem in otrokom, kakovost drugih družinskih razmerij, kot sta partnerski in zakonski odnos, in komunikacija pa pomembno vplivata na starše in otroke.

Odnos med starši in otrokom je ključen za socialni in čustveni razvoj otroka. Otrok se v procesu vzgoje socializira s pridobivanjem izkušenj o medsebojnih odnosih. Ker vzgoja poteka z zgledom, ki je eden najmočnejših vzgojnih sredstev (Ručigaj, 2012), prav zgled določa, kako bo otrok spoznaval in razumel starše ter kakšne medsebojne odnose bo prepoznaval med njimi in seboj. Otroci posnemajo zgled (govorjenje, vedenje in dejanja) svojih staršev, saj so ti zanje pomembni drugi (Pšunder, 2001, po Peček Čuk in Lesar, 2009).

Glede na spoznanja, da je večinski del kakovosti partnerskega in starševskega odnosa odvisen od komunikacije, je ta ključnega pomena tudi v vzgojnem procesu. Ramovš (2005) ugotavlja, da se komuniciranja in sožitja največ, najhitreje in najgloblje naučimo v otroškem ali mladostniškem obdobju s spontanim posnemanjem in s prevzemanjem lepega ali neustreznega načina komuniciranja v družini ter v otroški in šolski družbi. Ugotovitve lahko povežemo s socialnim učenjem (modeliranjem), ki poteka z opazovanjem in s posnemanjem vedenja pomembnih drugih. Otroci posnemajo in prevzemajo ustrezne ali neustrezne socialne in druge komunikacijske strategije staršev (Gerard et al., 2006). Ko otroci opazujejo (so udeleženi) kakovostno ali uničujočo komunikacijo med njihovimi starši, pridobivajo ali so prikrajšani in revnejši v ustvarjanju harmoničnih medosebnih odnosov in v spretnostih reševanja problemov.

4 KOMUNIKACIJA MED PARTNERJI, STARŠI, OTROKI, VNUKI IN STARIMI STARŠI JE TEMELJ MEDGENERACIJSKEGA SOŽITJA

Z vidika medgeneracijske solidarnosti in sožitja so pomembni odnosi in komunikacija med vsemi generacijami, tudi med starimi starši in vnuki. Komunikacija pridobiva pozornost tudi z vidika proučevanja odnosov in medgeneracijske solidarnosti (Segrin in Flora, 2005). Glede na demografske trende, ki se kažejo tudi z daljšo pričakovano življenjsko dobo, se povečuje verjetnost, da bodo ljudje živeli s starimi starši in da bodo v vlogi starih staršev tudi sami. V letu 1900 je manj kot četrtnina novorojenčkov začela življenje z obema starima staršema, leta 2000 pa dve tretjini vseh otrok. S tega vidika so zaskrbljujoči in z drugimi tujimi in domačimi raziskavami primerljivi rezultati slovenske raziskave o komuniciranju med generacijami (Ramovš in Slana, 2010), ki kažejo šibke medgeneracijske stike in komuniciranje med mlado in starejšo generacijo. Dobra desetina teh stikov sploh nima.

Med dejavniki, ki odločilno vplivajo na komunikacijske vzorce (Mueller et al., 2002), je eden najpomembnejših kakovost odnosa staršev s starimi starši. Starši so kot »vrtarji« ali posredniki v odnosu in dialogu med starimi starši in vnuki, ki lahko ovirajo ali spodbujajo interakcijo med njimi. Srednja generacija staršev posreduje večino pozitivnih in negativnih sporočil med prvo in tretjo generacijo. Do neke mere naučeni vzorci interakcij otrok ostajajo enaki tudi v odnosu do staršev, ko ostarijo. Tako kot je učenje lepega komuniciranja pomembno za prvi dve generaciji, je, kot pravi Ramovš (2005),

v enaki meri tudi za tretjo generacijo pomembno, da se nauči komunicirati z mlajšima generacijama in tudi med seboj. Pogoj za dvig kakovosti medčloveškega in medgeneracijskega sožitja v družinah je intenzivno učenje osebnega in delovnega komuniciranja med staršema srednje generacije. Njuni vzorci komuniciranja namreč določajo tudi vzorec komuniciranja in odnosov pri otrocih ter odnos obeh mlajših generacij do tretje generacije sorodnikov in ljudi v okolju.

Strokovnjaki (Harwood, 2000a; Harwood, 2000b; Lin in Harwood, 2003) ugotavljajo, da so teme pogovorov med starimi starši in vnuki praviloma vedno povezovalne v tem, kako se pogovarjajo, in mnogo manj v tem, o čem se pogovarjajo. Medsebojna zaznava, dojemanje in prilagajanje starih staršev in vnukov v komunikaciji so močni napovedniki občutka solidarnega odnosa oz. medgeneracijske solidarnosti.

5 UČENJE KOMUNIKACIJE

Ob nizki kakovosti odnosov in njenih uničujočih posledicah za partnerje, starše, otroke, družine in družbo je področje preventive vzbudilo zanimanje stroke, javnosti in v mnogih državah tudi politike. Preventivni programi so intervencije za skupine parov in posameznikov, da bi preprečili resne problematike. Njihov namen je pomoč za ohranjanje, oblikovanje in rast zdravih medsebojnih odnosov. Izhajajo iz spoznanj, da se je komunikacije kot osnovnega gradnika kakovostnega življenja, medsebojnih odnosov in sožitja možno učiti in naučiti.

Preventivni programi za kakovostno partnersko izobraževanje so najpogostejše sestavljeni iz dveh splošnih komponent.

Prva komponenta sloni na učenju – na izboljševanju in razvoju komunikacije oz. komunikacijskih spretnosti, poudarki so na pozitivnih, asertivnih komunikacijskih sporočilih, na izogibanju negativnim sporočilom in na učenju spretnosti poslušanja. Pari se učijo teh veščin, ki so jedro stabilnih partnerskih odnosov. Te spretnosti tudi trenirajo pod vodstvom usposobljenih inštruktorjev.

Druga komponenta so didaktične informacije, ki so povezane s kakovostjo partnerskih/zakonskih odnosov, npr. upravljanje s financami. Nekateri preventivni programi vključujejo obe komponenti, drugi poudarjajo eno in izključujejo drugo, večina pa poudarja usposabljanje komunikacijskih spretnosti (Gottman in Silver, 1999; Fincham, Stanley in Beach, 2007, povzeto po Hawkins et al., 2008).

Rezultati študij kažejo na uspešnost preventivnih intervencij. Zelo opogumljajoči so rezultati ameriškega predzakonskega programa za izboljšanje komunikacije PREP (*Premarital Relationship Enhancement Program*). Ugotavljajo, da imajo pari po učenju v primerjavi s kontrolno skupino boljšo komunikacijsko strukturo, uspešnejši so v reševanju konfliktov, zadovoljnejši so s partnersko zvezo, beležijo trikrat manjšo pogostost nasilnega reagiranja in pri njih je nižji delež razvez (Engl in Thurmaier, 2005). Uspešnost dokazuje tudi program UPS – *Usposabljanje za partnersko sožitje* (nemško EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm), ki sloni na podobnem komunikacijskem treningu. Ta program, ki je tudi velik raziskovalni projekt na področju partnerstva, je razširjen v Nemčiji, Avstriji, Luksemburgu in na Južnem Tirolskem. V Sloveniji ga izvaja Inštitut

Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Rezultati petletne vzdolžne prospektivne študije (Hahlweg et al., 1998; Thurmaier et al., 1999, povzeto po Job et al., 2012) kažejo pomembno razliko v stopnjah ločitev (4 % v preventivnem programu UPS in 16 % v skupini, ki ni bila vključena v preventivni program). V enajst let potekajoči študiji Hahlweg in Richter (2010) ugotavljata, da je bila stopnja razvez pri parih, ki so se udeležili indiciranega preventivnega programa UPS, 26 %, medtem ko je bila 56 % v kontrolni skupini parov. Pari UPS poročajo o bistveno manj problemih v odnosih in o več pozitivnih verbalnih in neverbalnih komunikacijskih spretnostih.

Ramovš (2007, 2008) poudarja, kako pomembni za kakovostno življenje sta v današnjem času osebna odločitev in zavestno učenje vsega, kar je dobro. Še bolj kot za materialne dobrine velja to za doživljanje sebe in drugih, za komuniciranje med partnerjema in za pogovor v družini. Zavestno učenje pogovora je pot, ki vodi k boljši komunikaciji, razvoju, rasti in zorenju medsebojnih odnosov. Če pa učenje komuniciranja zanemarimo, pot krene v razvoj uničujočih težav in čedalje usodnejših sporov.

Pričakovanje prvega otroka in prva leta partnerskega sožitja ponujajo eno najboljših priložnosti za učenje kakovostne komunikacije med partnerjema, bodočima staršema. Nov odnos, v katerega sta partnerja vstopila vsak s svojimi osebnimi značilnostmi in zgodovino, je priložnost in hkrati nuja za učenje novega vzorca za delovno in osebno komuniciranje. V pričakovanju prvega otroka in z njegovim rojstvom so starši izjemno motivirani za spremembe, ki otroku omogočajo kakovostno življenje in hkrati vodijo k skupni sreči v družini. Starša tako poskrbita za otroka in tudi za večjo kakovost lastnega sožitja. Priprava na porod in starševstvo (materinska šola, šola za starše, priprava na porod in starševstvo) zagotovo spada med najugodnejše priložnosti in je najprikladnejši čas za informiranje bodočih staršev o pomembnosti kakovostne komunikacije in učenja le-te.

Učenje komunikacije poteka v zaporedju treh korakov: informiranje ljudi na primer-nih vstopnih točkah, učinkovito usposabljanje zainteresiranih za lepo komuniciranje in sožitje ter organiziranje podpornih sistemov za lepo sožitje, zlasti majhnih zakonskih in družinskih skupin, poudarja Ramovš (prav tam).

Na teh osnovah je bila vzpostavljena informativna učna enota v šoli za starše v Osnovnem zdravstvu Gorenjske. V nadaljevanju prikazujemo rezultate evalvacijske raziskave o njeni učinkovitosti.

6 DESETLETNE IZKUŠNJE Z IZVAJANJEM INFORMATIVNE UČNE ENOTE O KOMUNIKACIJI V ŠOLI ZA STARŠE OZG

Informativna učna enota o komunikaciji med partnerjema sodi v prvi korak učenja komunikacije. V luči celostnega pogleda na zdravje, ki upošteva telesni, duševni in socialni vidik, in dejstva, da je kakovostno medčloveško sožitje njegov temeljni socialni varovalni dejavnik, se je Osnovno zdravstvo Gorenjske (OZG) leta 2006 odločilo za projekt *Uvajanje nove vsebine – informativne učne enote Komunikacija med staršema – v programe šol za starše v vseh zdravstvenih domovih gorenjske regije*, ki ga je razvojno in izobraževalno uvajal Inštitut Antona Trstenjaka. Odločitev je bila oprta na strokovna dognanja in ugotovljene potrebe udeležencev šol za starše, ki imajo v OZG več kot

50-letno tradicijo. Nova učna enota je v ta pomembni preventivni program vključila tudi socialno zdravje, katerega bistveni sestavini sta kakovost sožitja in medosebnih odnosov. Vsebina šol za starše je pred tem bila predvsem telesno in delno duševno zdravje otroka in matere. Socialno zdravje ni bilo deležno posebne pozornosti. Skladno z znanstvenimi spoznanji in s potrebami časa pa postaja prav to vse pomembnejši in celo nujen vidik kvalitetnega preventivnega programa (Povšnar, 2007; Povšnar, 2008; Ramovš in Povšnar, 2009).

Iz podatkov je razvidno, da se tečajev udeleži sorazmerno velik del mlade populacije; v zdravstvenih domovih na Gorenjskem povprečno okoli 1900 udeležencev v enem letu, kar pomeni 950 parov. V program se vključujejo pari; delež nosečnic, ki prihajajo same, je zelo nizek (2 %). Večina udeležencev šole za starše prvič ustanavlja družino in pričakuje rojstvo prvega otroka. Te šole, ki so vseskozi sledile razvoju stroke, so kljub uvajanju nekaterih novih metod in vsebin ostale pretežno na biomedicinskem in v manjši meri na psihološkem področju. Med novimi potrebami je pričelo pomembneje izstopati področje komunikacije in sožitja med partnerjema. V triletnem spremljanju potreb udeležencev (od 2002 do 2005) so v anketnem vprašalniku med sedmimi tematskimi sklopi po pomembnosti ženske uvrstile področje komunikacije na četrto, moški pa na drugo mesto. Glede na skupno število udeležencev je področje komunikacije uvrščeno na drugo mesto.

Ta izražena potreba udeležencev šole za starše se ujema z navedenimi strokovnimi spoznanji, da je zdravje odvisno od kakovostnega medčloveškega sožitja, ki ga določa predvsem kakovost komunikacije, da je kakovost pogovora v celoti naučena večšina in da je obdobje pričakovanja prvega otroka eno najprimernejših obdobji za tovrstno učenje. Zato je OZG leta 2006/07 pričel z izvajanjem razvojnega projekta **nove dveurne informativne učne vsebine Komunikacija med staršema**.

Projekt je potekal v več korakih. Inštitut Antona Trstenjaka je na podlagi znanstvenih in strokovnih spoznanj izvedel vsebinski in metodični koncept učne enote ter usposabljanje izvajalcev – predavateljev v šolah za starše. Teh je bilo dvanajst zaposlenih v zdravstvenih domovih z različno izobrazbo (osem diplomiranih medicinskih sester, ena višja medicinska sestra in pedagoginja, dve psihologinji in ena sociologinja) in z različnih področij poklicnega dela. Usposabljanje je potekalo po sodobni metodi praktičnega socialnega učenja. Izvajalke so se postopoma usposobile za ustvarjalno izvajanje učne enote, ki so jo ob uvajanju in izvajanju prakse dopolnjevale in nadgrajevale v skladu s potrebami in z zmožnostmi udeležencev, o čemer so strokovni javnosti sproti poročale (Povšnar, 2007; Povšnar, 2008; Ramovš, 2008; Ramovš in Povšnar, 2009).

Danes tim izvajalcev vključuje sedem diplomiranih medicinskih sester, eno pedagoginjo/andragoginjo in višjo medicinsko sestro, eno filozofinjo in medicinsko sestro, eno psihologinjo, eno psihologinjo – specialistko klinične psihologije, eno sociologinjo – doktorico znanosti in enega komunikologa. Timu se postopno, ob vzporednem procesu izobraževanja, pridružujejo tudi novi sodelavci (diplomirani zdravstveniki).

Celotna dveurna informativna učna enota je zasnovana na konceptu aktivne delavnice s socialnim in izkustvenim učenjem. Ta metoda omogoča, da udeležence

istočasno informira o potrebnih spoznanjih o partnerskem sožitju in o komunikaciji med partnerjema, da staršema omogoči pridobiti pozitivno osebno izkušnjo pogovora ter da ju ob oblikovanju pozitivnega stališča motivira za nadaljnje učenje komunikacije in sožitja (Bolka et al., 2007; Bolka in Smrkolj, 2009; Povšnar, 2009; Kušar, 2010; Povšnar, 2012).

Po končanem temeljnem usposabljanju izvajalcev se njihovo stalno izpopolnjevanje in vzdrževanje strokovne kondicije za razvoj in napredovanje nadaljuje na supervizijskih oziroma intervizijskih srečanjih. Nova učna vsebina ne pomeni le vsebinske novosti v slovenskih šolah za starše, ampak tudi nov metodološki razvojni korak tako za izvajalce, vajene predavanj in intelektualnega poučevanja, kot tudi za starše. Rezultati evalvacije kažejo, da s programom dosegamo zastavljene cilje (Povšnar, 2009; Ramovš in Povšnar, 2009).

6.1 KVALITATIVNA RAZISKAVA O IZKUŠNJAH IZVAJALCEV

V nadaljevanju bomo prikazali rezultate kratke kvalitativne raziskave, katere namen je bil ugotoviti izkušnje izvajalcev, inštruktorjev delavniške učne enote *Komunikacija med staršema* v šoli za starše OZG, z vidika izvajanja in učinkovitosti programa ter vpliva na osebno komunikacijo izvajalcev.

V raziskavi je sodelovalo šest (od skupno dvanajstih) izvajalcev programa, pet žensk in en moški. Njihova starost je od 27 do 60 let; povprečno 42 let. Pet anketiranih izvajalcev sodeluje v programu devet let, to je od njegove uvedbe leta 2007, eden pa tri leta. Tri anketiranke so diplomirane medicinske sestre, ena je doktorica znanosti in univerzitetna diplomirana sociologinja, ena je univerzitetna diplomirana psihologinja in specialistka klinične psihologije, eden pa je univerzitetni diplomirani komunikolog. Pet jih sodeluje v programu v Zdravstvenem domu Kranj, ena v Zdravstvenem domu Jesenice.

Podatki so bili zbrani s kratkim pisnim vprašalnikom, ki je vseboval tri vprašanja odprtega tipa. Nanašala so se na dosedanje izkušnje z izvajanjem programa, na mnenja in izkušnje o učinkovitosti te informativne enote z vidika poznejših odzivov bodočih staršev (npr. patronažni obiski) ter na izkušnje o vplivu izvajanja programa na osebno komunikacijo izvajalcev (ozaveščenost za učenje komuniciranja, komunikacija z mlajšo, isto in starejšo generacijo).

Vprašanja smo obdelali s kvalitativno analizo besedila. V postopku analize smo besedilo kodirali in določili kategorije.

6.2 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Odgovore izvajalcev smo razporedili v šest vsebinskih kategorij.

Kategorija 1

UDELEŽENCI POZITIVNO SPREJEMAJO VSEBINO INFORMATIVNE UČNE ENOTE

Vsi anketirani izvajalci poročajo o pozitivnih odzivih udeležencev. Ugotovitve temeljijo na opazovanju sodelovanja v skupinskem delu, na povratnih odzivih med potekom srečanj ter na sklepnih pisnih in/ali govornih odzivih udeležencev.

Ura je za udeležence zanimiva, predavatelji zaznavajo navdušenje in odprtost udeležencev za sodelovanje. *»Udeleženci to temo dobro sprejemajo in so nad njo navdušeni, kar takoj po uri ugotovim po njihovih anonimnih pisnih odgovorih.«* *»V preko sedemdesetih skupinah še nisem imel primera, ko bi nekdo imel resnično negativen odziv.«*

Zadovoljstvo udeležencev temelji na možnosti aktivnega sodelovanja in izmenjave mnenj. *»V povzetku srečanja, v odzivu udeležencev na delavnico me vedno znova presenečata njihova odprtost, njihovo izraženo zadovoljstvo zaradi možnosti aktivnega sodelovanja in medsebojnih izmenjav pogledov, stališč in mnenj o obravnavani temi. Poudarjajo, da si ne želijo zgolj sprejemati informacije v obliki predavanj, saj so le-te danes dostopne vsakomur, ki jih išče.«*

Metodološko in vsebinsko so informativno učno enoto razvili na Inštitutu Antona Trstenjaka in jo v sodelovanju z udeleženci izobraževanja – izvajalci programa – implementirali v zdravstvene domove OZG. Njena celotna struktura poteka v obliki prepleta kratkih predavanj in aktivne udeležbe prisotnih staršev (Bolka in Smrkolj, 2009). Vsem udeležencem je dana možnost, da se najmanj trikrat (ob začetni predstavitvi, pri iskanju »ključev« kakovostnega partnerskega odnosa in pri sklepnem odzivu) aktivno vključijo v skupinsko dogajanje brez večjega tveganja po osebnem izpostavljanju.

Stopnja aktivnega sodelovanja udeležencev se razlikuje od skupine do skupine. *»Nekatere skupine hitro najdejo stik, želijo sodelovati, nimajo zadržkov pri deljenju svojih misli. Drugi so bolj zadržani, včasih se mi zdi celo, da jim je malce nerodno povedati, kaj mislijo, čeprav izpostavim, da tu dejansko ni napačnih odgovorov, so samo načini razmišljanja. Včasih kakšen posameznik s svojim aktivnim sodelovanjem aktivira celotno skupino, drugič se lahko ob prisotnosti bolj aktivnega člana skupine drugi nekako skrijejo v njegovo senco.«*

Čeprav ugotovitve nekaterih (Klinar, 2013) kažejo, da so pari v šolah za starše bolj naklonjeni frontalnim metodam dela, pa je v izobraževanju odraslih aktivno sodelovanje ena od značilnosti učenja, ki omogoča učinkovitost programa. Da udeleženci šol za starše to pričakujejo, je razvidno tudi iz raziskave Skubic (2007), v kateri bodoči starši izražajo pričakovanja, da bodo tečaji metodološko in tematsko skladni s potrebami in z značilnostmi učenja odraslih.

Izvajalci v začetku delavnice opažajo tudi začetno razočaranje parov nad vsebino programa. *»Najbolj zanimivo je to, da je pri vsaki izvedbi na začetku, ko predstavim temo srečanja, začutiti rahlo razočaranje med pari. Razočaranje v smislu: Eh, o komunikaciji bomo govorili. Zelo hitro v nadaljevanju pa se ozračje spremeni. Pari z veseljem sodelujejo in delijo svoja razmišljanja, dožemanja in izkušnje s komunikacijo.«*

»V odzivu na koncu ure so bodoči starši navdušeni. Velikokrat rečejo, da si niso predstavljali, kako bo to srečanje potekalo. Rečeno je na primer bilo: Najprej sem mislila, da bo tema težka za ta čas. Ko pa sem začela delati, sem videla, da je prav dobrodošla v tem obdobju pričakovanja.«

Spoznanja izvajalcev, da udeleženci pozitivno sprejemajo učno enoto, so skladna z ugotovitvami prejšnje analize (Povšnar, 2009), v kateri je večina udeležениh bodočih staršev srečanja ocenila pozitivno. Le majhen delež (slabe 3 %) jih je izrazilo mnenje, da je bilo srečanje zanje obremenjujoče.

Kategorija 2

INFORMATIVNA UČNA ENOTA ODGOVARJA NA POTREBE UDELEŽENCEV

Večina vsebin v šoli za starše se nanaša na čas nosečnosti in na poporodno obdobje, in sicer z vidika telesnega in delno duševnega zdravja matere in otroka. Informativna učna enota razširja vsebino na kakovost partnerskega sožitja staršev. *»Zasnova učne enote upošteva tudi potrebe udeležencev kot parov (staršev).«* *»Udeleženci sprejemajo to, da na delavnici fokus ni usmerjen v otroka, ki ga pričakujejo, temveč v njih same: v njihova čustva, razmišljanja, ravnanja, ki naj bi jih v osebnem pogovoru podelili s svojimi partnerji.«*

Učna enota vsebinsko odgovori tudi na potrebe udeležencev po krepitvi socialnega zdravja kot neločljivega dela celostnega zdravja. Ustava WHO (*World Health Organization*) je zdravje opredelila kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje, ne le kot odsotnost bolezni ali stanje nemoči, invalidnosti. V definiciji zdravja so torej enakovredno poudarjene tri komponente zdravja: biološka, psihična in socialna. Na področju duševnega zdravja nekatere definicije posebej izpostavljajo odnosno dimenzijo, ki se kaže v sposobnosti posameznika za oblikovanje in vzdrževanje smiselnih in dobrih medčloveških odnosov (Lavikainen, J., Lahtinen, E. in Lehtinen, 2000; Friedly, 2009). V tem se duševno zdravje tesno prepleta z delom socialnega blagostanja, ki govori o sožitju, to je o odnosih posameznikov z drugimi ljudmi, o načinih komuniciranja in o občutku pripadnosti (WHO, n. d.).

Izvajalci zaznavajo intenzivno željo oz. potrebo bodočih staršev po ustvarjanju lepega družinskega vzdušja in srečne družine, kar je odvisno predvsem od načina pogovora, komunikacije. *»Vedno opazim interes za temo in s prikazom praktičnih primerov pari pričenjajo verjeti, da se z rojstvom otroka veliko stvari spremeni in da oni sami s komunikacijo lahko ustvarijo takšno družinsko vzdušje, kot ga želijo.«*

Družina je prostor, ki v medsebojnih odnosih omogoča zadovoljitev temeljnih človeških potreb in hrepenenj po ljubezni, pripadnosti in sprejetosti. Kakovost odnosa bodočih staršev bo v največji meri določena s kakovostjo neverbalne, predvsem pa verbalne komunikacije – pogovora. Z vidika ustvarjanja srečne družine je obdobje pričakovanja prvega otroka med motivacijsko najugodnejšimi časi za informiranje in usposabljanje v komuniciranju.

Pri tem ne smemo spregledati dejstva, da je učna enota informativnega značaja ter da je njen namen predvsem usmeriti pozornost staršev na pomen njunega komuniciranja in na možnosti za učenje kakovostnega komuniciranja med partnerjema. Poleg teh informacij učna enota bodočim staršem v kratki vaji ponudi tudi možnost pozitivne izkušnje osebne pogovora.

»Še najbolj nevtralen odziv, ki se ponavlja, je, da je slišano dobra informacija v teoriji, praksa pa je pogosto drugačna. Na tem mestu argumentiram, da so primeri in informacije idealnotipski, saj se pri teh informacijah ni mogoče posvečati specifikam; stvari poskušamo prikazati tako, da lahko z njimi operiramo. Čim bi šli v reševanje konkretnega primera, nismo več v procesu informiranja, temveč kurative oziroma razreševanja problemov, kar pa ni namen te ure. Bistveno je ozaveščanje o tematiki, ki ga dosežemo s širjenjem informacij ter z razlago dejavnikov in procesov.«

Namen informativne ure je ozvestiti potrebo udeležencev po kakovostnem pogovoru in jo nadgraditi s spoznanjem, da to ni mogoče brez zavestne odločitve za učenje komuniciranja.

Kategorija 3

METODA SOCIALNEGA UČENJA

Kljub enaki vsebini je izvedba vsake učne enote posebna in enkratna. Na dinamiko dogajanja vplivajo in jo določajo udeleženci in izvajalec. *»Sam sem vedno sovražil, če je predavatelj hotel na silo aktivirati ali zatreti dinamiko v skupini. Tak princip se mi zdi avtoritaren in egoističen.«*

Skupina v pogovoru in diskusiji omogoča učenje na podlagi medsebojne delitve mnenj, razmišljanj in izkušenj vseh udeležencev. *»Po mojem mnenju bi lahko z deljenjem izkušenj pomagali drug drugemu, saj so informacije iz ust vrstnikov lahko zelo koristne. Dobiti koristen nasvet od nekoga, ki je šel skozi isti proces in dogodke kot ti, lahko določene situacije bistveno olajša ter tako dvigne kvaliteto življenja.«*

Na splošno lahko rečemo, da je učenje spreminjanje dejavnosti na podlagi individualnih znanj in izkušenj, pridobljenih ob interakciji med posameznikom in okoljem. Glede na vpletenost izkušnje v večino psiholoških definicij učenja nekateri avtorji (Garvas, 2010) menijo, da je v najširšem pomenu vsako učenje izkustveno. Metoda socialnega učenja pa je tesno povezana z izkušnjami.

»Pogosto se zgodi, da pari, ki so dlje časa skupaj, dopolnjujejo povedano z izkušnjami in mi pomagajo pri uri ... Srečanja so vsakič zanimiva in bogatijo tako mene kot udeležence šole za starše.«

Socialno učenje je učenje v skupini, ki posamezniku ponudi nove vidike razumevanja, širšo razgledanost in pridobivanje izkušenj skozi socialno interakcijo (Kobolt, 2009). Spoznanje, da je kakovostno učenje komunikacije možno po metodi socialnega učenja, ko se vsi udeleženci izmenjavajo v vlogi učitelja in učenca (Ramovš, 2009), je upoštevano tudi v izvedbi informativne učne enote, ki v sklopu različnih metod dela nudi tudi priložnost socialnega učenja na nivoju para in skupine kot celote.

Metoda socialnega učenja tudi izvajalcem omogoča strokovni napredek. *»Če primerjam kvaliteto informacij z začetka mojih predavanj in danes, je razlika ogromna.«* *»Doprinos poslušalcev je stvar, zaradi katere imam občutek, da se znanje akumulira. Moja predstavitev tematike se skozi ure in interakcije s slušatelji bogati, saj njihove izkušnje in razmišljanja barvajo vsebino in jo delajo bolj stvarno. Prispevki s strani skupine mi omogočajo premislek o vsebinah in delo na njih. Tako imam občutek, da dejansko doprinašam k razvoju te tematike.«*

Ob strokovnem napredku izvajalci izpostavljajo tudi napredek v osebni razvoju. *»Izkušnje pri izvajanju delavnice Komunikacija med staršema mi pomenijo strokovni izziv in me bogatijo po človeški plati.«*

Kategorija 4

KOMUNIKACIJA JE DOBRO IN POCENI PREVENTIVNO ORODJE

Zelo pomembno sporočilo in poudarek izvajalcev je mogoče zaznati v oceni preventivne učinkovitosti programa. *»S tem srečanjem, ki je preventivne narave, naredimo veliko dobrega.«*

Preventiva je zajeta s primarnega in sekundarnega vidika. *»Zanimivo se mi zdi, kako mi hitijo poročat, kako so pridni in se pogovarjajo. Večina pa mi vedno reče, da zdaj vedo, o čem sem govorila, ker resnično otrok prinese v odnos drugačnost. Manj je časa za pogovor. Manj je časa za odnos. In kar je najbolj pomembno, da se spomnijo na skupino, ko smo govorili o komunikaciji.«* *»Učinkovitost te ure se kaže, ko partnerji pozneje povejo, kako so včasih reševali kakšno konfliktno situacijo.«* *»Pri parih, ki so imeli ugodno izkušnjo delavnice, obstaja večja verjetnost, da bodo ob težavah prej poiskali strokovno pomoč, kar se mi je že potrdilo v praksi.«*

Med rizičnimi faktorji, na katere lahko vpliva preventiva, avtorji posebej omenjajo komunikacijske kompetence (Baucom et al., 2006; Heinrichs, Bodenmann in Hahlweg, 2008), poleg njih pa zlasti socialne kompetence in obvladovanje veščin. V kontekstu primarne, sekundarne in terciarne družinske in partnerske preventive se osredotočajo na ciljne skupine, med katerimi imajo pomembno mesto bodoči starši v pričakovanju prvega otroka.

Tudi naši izvajalci ugotavljajo, da se bodoči starši zavedajo pomanjkanja ustreznih komunikacijskih znanj za kakovostno družinsko življenje in da izražajo želje po tem učenju. *»Mnogi pari ugotavljajo, da je veliko vsebin, ki zahtevajo skupne odločitve, vendar so slabo opremljeni za njihovo skupno reševanje. Krepijo in izražajo spoznanja, da samo ljubezen ni dovolj za funkcionalno partnerstvo, da se odnos, ki zvezo krepí in ji zagotavlja trajnost, razvija postopoma, da je zanj potrebno delati, se učiti in se truditi.«*

Preventivni vidik srečanja izvajalci dopolnjujejo s predlogom o nadaljnjih srečanjih. *»Neformalne skupine, ki bi se periodično srečevale, bi po mojem mnenju lahko marsikateremu paru pomagale pri premagovanju vsakdanjih težav in nudile oporo pri problemih. Prav tako bi bila to platforma za deljenje pozitivnih občutij, ki si jih izmenjujejo posamezniki v podobnih življenjskih okoliščinah.«*

Predloge za nadaljnja srečanja samoiniciativno izražajo tudi starši. *»V zvezi s tem nekateri bodoči starši izražajo potrebo in željo po nadaljevanju tovrstnih srečanj po rojstvu otroka.«* *»Večina na koncu izrazi željo po še več takih srečanjih, druženjih, menjavi izkušnj. Mamice, ki pridejo same, velikokrat rečejo, da jim je žal, da ni partnerja.«*

Raziskave (Engl in Thurmaier, 2005; Ramovš, 2005; Ramovš, 2008) potrjujejo, da imajo partnerske/zakonske, starševske in družinske skupine izredno pomemben preventivni učinek pred psihosocialno patologijo. Pozitivne izkušnje, podprte z obsežnimi raziskavami, in izražene potrebe udeležencev strokovno in politično zavezujejo javno zdravstvo in druge javne službe, da ustvarijo razmere za učinkovito učenje partnerske komunikacije, obenem pa je to ugodna priložnost, da poleg izboljšane telesnega zdravja in materialne blaginje prebivalstvo sistematično usposobijo za boljše komuniciranje, medčloveško in medgeneracijsko sožitje ter sodelovanje (Ramovš in Povšnar, 2009).

Kategorija 5

VZGOJA IN SOCIALIZACIJA OTROK

Preventivnemu značaju učne enote v zapisih izvajalcev lahko sledimo tudi z vidika vzgoje in socializacije otrok. Čeprav to ni neposredni namen učne enote, pa izvajalci ugotavljajo, da je komunikacija dobro in poceni orodje tudi za vzgojo otrok. *»Udeleženci se zavedajo, da je za partnersko zvezo bistvena tudi določitev pravil o skrbi za otroka, o vzgoji in socializaciji.«*

Vzgojne in socializacijske cilje je možno doseči le s pomočjo konstruktivne osebne partnerske komunikacije, ki zavaruje otroka ter ga obvaruje pred težkim otroštvom in pred posledicami, ki bi njim, njihovim partnerjem in otrokom v prihodnosti grenili življenje. *»Majhni otroci sprejemajo vsa sporočila, dobra in slaba, in nimajo možnosti izbire ... Za otroka je pomembno, da dobiva pozitivna sporočila, ki mu jih lahko dasta le starša, ki sta v dobrem odnosu in se znata pogovarjati.«*

Na povezavo med kakovostjo odnosov – komuniciranjem – in vzgojo otrok opozarjajo številne raziskave. Raziskovalci ugotavljajo (Lindsey et al., 2009; Stevenson, Matthew et al., 2014), da kakovost reševanja konfliktov določa način sodelovanja med starši in otroki, da vpliva na emocionalno kakovost interakcije ter da botruje neprilagojenemu vedenju otrok in mladostnikov. Zdi se, da starši v partnerski stiski nimajo dovolj topline, tolerance in moči za vsakodnevno spopadanje z izzivi, ki jih prinašajo otroci. Zakonski spori ogrožajo kakovost materinstva in očetovstva, povečujejo nadzor nad drugim in neobčutljivost za drugega ter zmanjšujejo medsebojno sprejemanje.

Kategorija 6

VPLIV NA OSEBNO KOMUNICIRANJE IZVAJALCEV

Izvajalci ugotavljajo, da pridobljena znanja in izkušnje spreminjajo tudi kakovost njihove osebne komunikacije z najbližjimi. *»V težavnih situacijah poskušam uporabiti informacije, ki jih delim na uri, ter poskušam kasneje oceniti, ali sem dobro prenesel sporočilo.«* *»Po vseh teh letih izvajanja učne ure že popolnoma spontano tudi v lastnem zasebnem življenju spoštujem moč besede, tako lepe kot manj lepe.«*

Pozornost je usmerjena na vse vidike komunikacije: na govorjenje, poslušanje, molčanje, preverjanje, razumevanje itd. *»V osebem življenju veliko več pozornosti posvečam spoznanju, da je vsaka interpretacija slišane osebna in da imajo na razumevanje povedanega velik vpliv naše pretekle zavedne in predvsem nezavedne izkušnje. Tisto, kar je izgovorjeno, je pogosto čisto nekaj drugega, kakor je slišano in razumljeno.«*

Zapisi izvajalcev potrjujejo, da je učenje komunikacije možno le s socialnim učenjem in treniranjem, ne pa z intelektualnim učenjem ali poučevanjem. *»Poznavanje tematike ne pomeni nujno obvladanja na osebem nivoju, kar navsezadnje ponazarja tudi rek Kovačeva kobilica je zmeraj bosa. Zanimivo je enačenje med poznavanjem in obvladovanjem. Po tej logiki bi moral biti vsak zdravnik zmeraj zdrav, vsak psiholog psihično stabilen, vsak zidar v svoji hiši, vsak kuhar nahranjen itd. Drži, da imam ponotranjene informacije, ki jih posredujem. Drži tudi, da se zavedam principov. Vendar to še ne pomeni, da pride avtomatično. Tako kot vsak posameznik se moram tudi sam potruditi, da moja komunikacija v partnerskem odnosu deluje funkcionalno. Nobena stvar ne pride sama od sebe,*

ne glede na to, koliko se je zavedamo in koliko jo poznamo. Še vedno je treba zanjo delati in to počnem tudi sam v svojem osebnem življenju.»

Ramovš (2009) jasno zapiše, da učenje komunikacije ne poteka po običajni poti učenja iz knjig in predavanj, pač pa iz izkušenj, ki živijo v pripovedih ljudi, v katerih prevladujejo dobre izkušnje nad slabimi. *»Upoštevam bolj pozitivne stvari, negativne pa ne pogrevam.«* Isti avtor celo opozarja na škodljive posledice zgolj intelektualnega poučevanja o komunikaciji, odnosih in sožitju (Ramovš, 2008).

Med pomembnejša sporočila izvajalcev sodijo zapisi in razmišljanja o učenju komunikacije, ki sodijo v razvoj in krepitev medgeneracijskega sožitja. *»Do starejše generacije imam bolj spoštljiv odnos, upoštevam njihove predloge, ki običajno izvirajo iz njihovih bogatih življenjskih izkušenj. Tudi z mlajšo generacijo skušam imeti čim boljši odnos. Zdi se mi, da do njih ne smeš biti preveč pokroviteljski, da se v odnosu prilagajaš in čim več pogovarjaš.«* *»Komunikacija z različnimi generacijami se je zagotovo spremenila. Najbolj v smislu pravil govorjenja in poslušanja. Treba je slišati in treba je jasno povedati. Tako ustvarjam vezi, ki jih prej nisem poznala.«* *»Spremembe v vsakdanjem življenju na račun spremenjene komunikacije so se pokazale precej hitro. Najbolj sem ponosna, da na tak način vzgajam otroke in tudi partnerja. Za to izkušnjo sem neizmerno hvaležna.«*

Nizka raven komunikacije med generacijami siromaši vse generacije. Pri tem so še posebno izpostavljeni otroci in mladi. Ličen in Bolčina (2010) ugotavljata, da so mladi brez starejših oropani »zgodovinskega spomina«, ker nimajo možnosti vključevanja v družbo s tradicijo. Brez starejših, ki jim dajejo zaupanje v življenje, so brez korenin, brez dela zgodbe.

Misel, da je pot do zgodbe možna le s kakovostno komunikacijo in z zavestnim učenjem le-te, primerno zaključuje našo analizo izvajalcev informativne enote o komunikaciji med staršema v šoli za starše OZG.

7 ZAKLJUČEK

Človekovo doživljanje sreče je najtesneje povezano z medsebojnimi odnosi. Najpomembnejši dejavnik za kakovost partnerskih in starševskih odnosov v družini je način pogovarjanja. Komunikacija med starši in otroki, ki je ključna za vzgojo in socializacijo otrok, je odsev kakovosti komunikacije med staršema. Neustrezno starševstvo je pomemben javni, tudi javnozdravstveni problem, ki se pogosto odraža v resnih dolgoročnih posledicah na razvoju in zdravju otrok.

Ključni pomen komunikacije med staršema se ne kaže le v medsebojnih odnosih med prvo in drugo generacijo, pač pa določa tudi odnose otrok do starih staršev. V sistemu medgeneracijskega sožitja so ključnega pomena starši srednje generacije. Njihova medsebojna komunikacija je model za celotno medgeneracijsko komuniciranje v družini. Starši srednje generacije so nosilci in posredovalci pozitivnega ali negativnega načina pogovora, ki določa kakovost odnosov med generacijami.

Argumentov, ki govorijo v prid prizadevanjem za izboljšanje komunikacije, ni mogoče spregledati. Sodobna strokovna in znanstvena spoznanja o pomenu komunikacije za kakovostne odnose in sožitje ter o tem, da je komunikacija veščina, ki se jo je možno

naučiti, prav tako pa izražene pobude in potrebe bodočih staršev in izvajalcev šole za starše so bile povod, da je OZG pred desetimi leti v šolo za starše uvedlo informativno enoto o komunikaciji med staršema. S tem socialnim vidikom zdravja v preventivi je začelo v celoti uveljavljati definicijo zdravja, kakor jo je postavil WHO.

Evalvacijska raziskava med izvajalci te enote, ki smo jo predstavili, potrjuje, da je naloga zdravstvene, socialne in pedagoške stroke, politike in javnih služb, da odgovorijo na potrebo po učenju partnerske komunikacije. Razviti modeli in primeri dobrih praks kažejo pot do tega cilja. V članku omenjamo nemški primer učenja partnerskega sožitja (UPS), ki je bil ena od osnov pri razvoju našega modela informativne enote v šoli za starše.

Krajncova (2009) pravi, da sta izobraževanje in učenje – v našem primeru partnerske komunikacije – možnosti za izhod iz krize sodobnega zahodnega sveta. Učenje v vseh okoljih in v vseh obdobjih življenja postaja samoumevno. Učenje za kakovostnejše sožitje v družini ne more biti izjema. Prehod v starševstvo je idealna možnost za učenje partnerske in starševske komunikacije. Prikazan model informativne enote v šoli za starše je uspešen kamenček v mozaiku na področjih krepitve zdravja, razvoja družbe in obvladovanja prihajajoče demografske krize ob staranju prebivalstva.

LITERATURA

- Baucom, D. H., Hahlweg, K., Engl, J., Thurmaier, F. in Atkins, DC. (2006). The Long-term Prediction of Marital Quality Following a Relationship Education Program: Being Positive in a Constructive Way. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 448–455.
- Bolka, A., Kavar, N., Pesjak, K., Kejžar, M., Smrkolj, N., Kleindinst, V., Košir, A. in Kušar, S. (2007). Okrogla miza – predstavitev učne enote Komunikacija med partnerjema. V: H. Turk in A. Stepanovič (ur.). 9. *Fajdigovi dnevi, Kranjska gora*, 26.–27. 10. 2007 (str. 115–154). Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine, 5(3). 5.
- Bolka, A. in Smrkolj, N. (2009). Predstavitev učne enote Komunikacija med staršema – primer [Elektronski vir]. V: *Medicinske sestre in babice – znanje je naša moč [Elektronski vir]* / 7. Kongres zdravstvene in babiške nege Slovenije, Ljubljana, 11. –13. maj 2009 (333A [1]). Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije.
- Chapman, G. (2010). *The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts*. Chicago: North field.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y. in Gottman, J. M. (2003). Interactional patterns in marital success or failure: Gottman laboratory studies. V: Walsh, F. (Ed.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*. New York: Guilford.
- Engel, J. in Thurmaier, F. (2005). *Kako govoriš z menoj? Dobra in slaba partnerska komunikacija*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Eurostat statistics Explained. *Marriages and births in Slovenia*. Pridobljeno: 7. 7. 2016 na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Marriages_and_births_in_Slovenia.
- Friedly, L. (2009). *Mental health, resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Europe. Pridobljeno: 7. 7. 2016 na: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/100821/E92227.pdf.
- Furstenberg, F. F. in Teitler, J. (1994). Reconsidering the Effects of Marital Disruption: What Happens to Children of Divorce in Early Adulthood? V: *Journal of Family Issues* 15, 173–90.

- Garvas, M. (2010). Izkustveno učenje kot praksa in teorija izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vrtcu Trnovo. V: *Andragoška spoznanja*, 16(1), 35–46.
- Gerard, J. M., Krishnakumar, A. in Buehler, C. (2006). Marital Conflict, Parent-Child Relations, and Youth Maladjustment: A Longitudinal Investigation of Spillover Effects. V: *Journal of Family Issues*, 27, 951–75.
- Gottman, J. M., Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown.
- Gottman, J., Silver, N. (2000). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press.
- Gottman, J. M., DeClaire, J. (2001). *The relationship cure*. New York: Crown.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce: The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York and London: Psychology Press.
- Hahlweg, K. in Bodenmann G. (2003). Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. V: H. W. Bierhoff in I. Grau (ur.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin, Heidelberg: Springer (191–220). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hahlweg, K. in Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and couple distress: Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 377–383.
- Hawkins, A.J., Blanchard, V.L., Baldwin, S.A. in Fawcett, E.B. (2008). Does Marriage and Relationship Education Work? A Meta-Analytic Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723–73.
- Heinrichs, N. in Gnisa, J. (2008). Das Projekt Modellregion für Erziehung Recklinghausen. V: E. Marks in W. Steffen (ur.): *Starke Jugend – Starke Zukunft Ausgewählte Beiträge des 12. Deutschen Präventionstages* (57–67). Godesberg, Mönchengladbach Forum Verlag.
- Harwood, J. (2000a). Communicative predictors of solidarity in the grandparent-grandchild relationship. V: *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 743–766.
- Harwood, J. (2000b). Communication media use in the grandparent-grandchild relationship. V: *Journal of Communication*, 50, 56–78.
- Job, A.K., Baucom, D.H. in Hahlweg, K. (2012). Prevention of Couple Distress and Implications for Child Well-Being: *ThinkThankPub_Job_2012*. Pridobljeno: 10. 8. 2016 na: http://www.moffittcaspi.com/sites/moffittcaspi.com/files/field/publication_uploads/ThinkThankPub_Job_2012.pdf.
- Job, A. K., Bodenmann, G., Baucom, D.H in Hahlweg, K. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. V: *Psychologische Rundschau*, 65(1), 1–13.
- Kaiser, A., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G. in Groth, T. (1998). The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 753–760.
- Kanoy, K., Ulku-Steiner, B., Cox, M. in Burchinal, M. (2003). Marital relationship and individual psychological characteristics that predict physical punishment of children. *Journal of Family Psychology*, 17: 20–28.
- Klinar, Ž. (2013). *Metode dela v šolah za starše na Gorenjskem*: [diplomsko delo]. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice.
- Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. *Socialna pedagogika*, 13(4), 359–382.
- Krajnc, A. (2009). *Izobraževanje odraslih v času gospodarskih izzivov*. Pridobljeno na: <http://www.zvezalu.si/letniPosvet2009/pdf/AnaKrajnc.pdf>.
- Kušar, S. (2010). Komunikacija v paru. V: J. Rojšek (ur.). *40 let dispanzerja za mentalno zdravje in nevrologijo: zbornik*, (str. 86–88). Kranj: Zdravstveni dom Kranj, DMZ.

- Lavikainen, J., Lahtinen, E. in Lehtinen, V. (2000). *Public Health Approach on Mental Health in Europe. National Research and Development Centre for Welfare and Health Helsinki*. (STAKES) Ministry of Social Affairs and Health. Pridobljeno: 9. 6. 2016 na: http://ec.europa.eu/health/ph_projects/1998/promotion/fp_promotion_1998_frep_11_c_en.pdf.
- Ličen, N. in Bolčina B. ur. (2010). *Izobraževanje – most med generacijami*. Priročnik za medgeneracijsko učenje. Ajdovščina: Ljudska univerza.
- Lin, M. in Harwood, J. (2003). Accommodation predictors of grandparent-grandchild relational solidarity in Taiwan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 537–564.
- Lindsey, EW., Caldera, YM. in Tankersley, L. (2009). Marital conflict and the quality of young children's peer play behavior: the mediating and moderating role of parent-child emotional reciprocity and attachment security. *J Fam Psychol*, 23(2):130–45.
- Mackintosh, B. (2012). *Strengthening the Marriage Bond in Newlyweds: Factors and Strategies for Successful Outcomes*. Richfield: The Faculty of the Adler Graduate School.
- Miller, RB., Yorgason, JB., Sandberg, JG. in White, MB. (2003). Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. V: *The American Journal of Family Therapy*, 31, 395–407.
- Mueller, MM., Wilhelm, B. in Elder, GH. (2002). Variations in grandparenting. *Research on Aging*, 24, 360–388.
- Peček Čuk, M. in Lesar, I. (2009). *Moč vzgoje: sodobna vprašanja teorije vzgoje*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Povšnar, E. (2007). Zgodovina, razvoj, sedanje stanje in perspektive šole za starše na Gorenjskem. V: H. Turk in A. Stepanovič (ur.). 9. *Fajdigovi dnevi, Kranjska gora*, 26. –27. 10. 2007, (str. 139–146). Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine, 5(3).
- Povšnar, E. (2008). Materinska šola nekoč in šola za starše danes – primer Gorenjske regije. V: M. Žagar (ur.). *Kakovostna skrb za družino: zbornik predavanj* (str. 23–31). Kranj: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske.
- Povšnar, E. (2009). Potrebe mladih staršev po učenju komunikacije v šoli za starše [Elektronski vir] = The need of young parents for learning communication skills within the school for parents. V: *Medicinske sestre in babice – znanje je naša moč [Elektronski vir] / 7. kongres zdravstvene in babiške nege Slovenije, Ljubljana, 11.–13. maj 2009*, 212A [1–7]. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije.
- Povšnar, E. (2012). Partnerski odnosi – strokovno srečanje in redni letni občni zbor DMSBZT Gorenjske. V: *Utrip, strokovno informativni bilten Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije*, 20(4), 37.
- Ramovš, J. (2005). Učenje lepšega sožitja je naša največja življenjska priložnost. V: J. Engl in F. Thurmaier, *Kako govoriš z menoj?* (str. 149–74). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2007). Priprava na porod – ugoden čas za učenje komunikacije med staršema. V: H. Turk in A. Stepanovič (ur.). 9. *Fajdigovi dnevi, Kranjska gora*, 26. –27. 10. 2007 (str. 147–150). Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine, 5(3).
- Ramovš, J. (2008). Poslanstvo šole za starše pri usmeritvi staršev v kakovostno psiho-socialno skrb za otroka. V: M. Žagar (ur.). *Kakovostna skrb za družino: zbornik predavanj* (str. 32–35). Kranj: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske.
- Ramovš, Jože (2008a). Nove možnosti medicinskih sester na področju skrbi za kakovostno staranje in sožitje. V: Žagar Marjan (ur.). *Kakovostna skrb za družino: zbornik predavanj*. Kranj: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske, str. 19–22.
- Ramovš, J. in Povšnar, E. (2009). Šola za starše in učenje komunikacije med njimi. V: U. Križaj

- Hacin (ur.), *Duševno zdravje in nosečnost, porod ter zgodnje starševstvo. Strokovno srečanje ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja, Ljubljana. 9. oktober 2009*, (str. 144–54). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Ramovš, J. in Slana, M. (2010). Komuniciranje med generacijami. *Kakovostna starost*, 3, 16–25.
- Ručigaj, Z. (2012). *Vzgoja kot drevo v zdravi rasti*. Jesenice: Samozaložba.
- Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Segrin, C. in Flora, J. (2005). *Family communication*. Mahwah, New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Skubic, M. (2007). *Izobraževanje kot del priprave na porod*: [diplomsko delo]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Statistični urad Republike Slovenije. *Podatki – poroke in razveze*. Pridobljeno: 8. 8. 2016 na: <http://www.stat.si/statweb/pregled-podrocja?idp=78&headerbar=15>.
- Stevenson, Matthew M., Fabricius, William V.; Cookston, Jeffrey T.; Parke, Ross D.; Coltrane, Scott; Braver, Sanford L.; Saenz, Delia S. (2014). Marital Problems, Maternal Gatekeeping Attitudes, and Father-Child Relationships in Adolescence. V: *Developmental Psychology*, 50(4), 1208–1218.
- Trstenjak, A. (1994). *Človek in sreča*. Celje: Mohorjeva družba.
- Vangelisti, AL. 2004. Introduction. V: AL. Vangelisti (Ed.). *Handbook of Family Communication*, pp. xiii-xx. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- World Health Organization. *Social determinants of health*. Geneva: Media Centre. Pridobljeno: 7. 7. 2015 na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/social-determinants/social-determinants>.

Kontaktни naslov:

Erika Povšnar

erika.povsnar@zd-kranj.si