

SEBE SPOZNAVAM, ŽALOST URAVNAVAM

DELAVNICA URAVNAVANJA ČUSTEV ŽALOSTI

Avtorice:

Lea Arnejčič, Sara Bugarinovič,
Ema Kerin Zabukovec,
Brina Zamrnik in Julija Menoni

Mentorica: doc. dr. Katja Depolli Steiner

Ljubljana, 2022



Gradivo je nastalo v okviru predmeta Psihologija pouka na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univeze v Ljubljani. Študentke so jih pod mentorstvom doc. dr. Katje Depolli Steiner prispevali kampanji Odpikajmo nasilje.

OPIS DELAVNICE

Pred vami je delavnica o uravnavanju čustev žalosti, ki je nastala v okviru vaj pri predmetu Psihologija pouka v študijskem letu 2021/2022 na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Delavnica je namenjena osnovnošolcem, in sicer učencem tretje triade (7. do 9. razred OŠ). Delavnica traja 90 minut, z vmesnim petminutnim odmorom. Namenjena je dvema izvajalcema, glavnemu izvajalcu ter pomočniku.

Pripomočki, ki jih potrebujete, so:

- natisnjeni prilogi 1 in 2 (1 kopija),
- flomaster,
- približno 50 samolepljivih listkov (en blok),
- 14 A4 listov in
- lepilni trak.

Žalost je čustvena bolečina, ki je povezana z občutki kot so prikrajšanost, izguba, obup, izolacija, nemoč in razočaranje. Številne teorije jo uvrščajo med osnovna čustva, razvije pa se že v prvem letu življenja. Doživljanje čustev žalosti je povsem normalen odziv, ki ga doživljamo, kadar ocenimo, da smo izgubili nekaj za nas pomembnega. Ustrezno je v okoliščinah dejanske izgube, saj omogoča navajanje na le-to, neustrezno pa, če je preveč intenzivno glede na situacijo, predolgo ali neutemeljeno. Neustrezno doživljanje in izražanje žalosti vodi v še večje doživljanje le-te, v skrajnih primerih pa do depresivnih in drugih razpoloženjskih motenj.

Cilji delavnice so, da mladostniki prepoznajo in uporabijo različne načine za konstruktivno uravnavanje čustev žalosti ter pojasnijo, da čustev žalosti ne smemo označiti samo kot negativna in nezaželena, temveč je za človekovo normativno in optimalno delovanje pomembno doživljanje tudi takšnih čustev. Cilj delavnice je tudi, da mladostniki razlikujejo med izražanjem in prepoznavanjem žalosti v živo in na spletu.

Želimo vam uspešno izvedbo!

POTEK DELAVNICE

Delavnica je sestavljena iz šestih aktivnosti, ki skupaj trajajo 90 minut. Na sredini je po 3. aktivnosti predviden petminutni odmor. Če se prvi del zavleče dlje kot 45 minut, se počaka, da se z aktivnostjo dokonča, in nato odredi odmor. Spodnja tabela nudi pregled delavnice. Uporabite jo kot ček listo in za pomoč pri beleženju časa med delavnico. V stolpec za opombe izvajalca si za pomoč lahko zapišete svoje opazke, opomnike ali pa izkušnje iz preteklih izvajanj. Pri podrobnejših navodilih za vsako aktivnost vas čakajo primeri komunikacije z učenci, ki jih glede na atmosfero razreda ustrezno prilagodite. Ti so označeni z **modro pisavo**.

Aktivnost	Namen	Trajanje	Opombe izvajalca
<u>1. Uvodni del delavnice</u>			
<i>1.1: Pozdravni nagovor in vstopne točke</i>	Aktivacija predznanja in motivacija za sodelovanje.	20-25 min	
<u>2. Osrednji del delavnice</u>			
<i>2.1: Plakata spoprijemanja s čustvi</i>	Učenci s pomočjo "možganske nevihte" najdejo načine pomoči pri občutkih žalosti.	10 min	
<i>2.2: COPE lestvica in spoprijemanje z žalostjo</i>	Tehnike spoprijemanja s čustvi razporedimo glede na lestvico COPE in jih ovrednotimo. Učenci spoznajo, koliko in zakaj so posamezne tehnike (ne)ustrezne.	15-20 min	
<i>2.3: Prepoznavanje in izražanje čustev v živo ter v spletnih okoljih</i>	Učenci iščejo razlike pri prepoznavanju in izražanju čustev v živo in preko spleta.	20-25 min	
<u>3. Zaključni del delavnice</u>			
<i>3.1: Razredni dogovor glede žalosti (in čustev nasploh)</i>	Skupaj z razredom naredimo izdelek, ki jim bo ostal tudi po delavnici - kako se soočati z žalostjo.	10 min	
<i>3.2: Zaključek</i>	Učencem predamo informacije o virih pomoči v primeru stisk.	5 min	

1. UVODNI DEL DELAVNICE

1.1: POZDRAVNI NAGOVOR IN VSTOPNE TOČKE (20–25 MIN)

Delavnico začnemo z uvodnim nagovorom. Če nas učenci še ne poznajo, se na začetku predstavimo. Povemo nekaj takšnega: »Pozdravljeni, sem (vaše ime) in danes bomo imeli dvourno delavnico o uravnavanju enega izmed pomembnih in pogostih čustev. Delavnica bo zelo sodelovalna, zato od vas pričakujem, da odgovarjate na moja vprašanja in delite svoje mnenje. Poudariti želim, da smo v zaupnem okolju, kar pomeni, da vse, kar boste delili, ostane med nami. Prav tako ne bomo nikogar silili v sodelovanje, bo pa vaš prispevek naredil delavnico bolj zanimivo.«

Učenci lahko za izvedbo delavnice sedijo v klopih kot po navadi, še bolje pa je, da klopi umaknemo v stran in na sredini razreda oblikujemo krog iz stolov. Če se odločimo za slednjo obliko, to storimo že pred pričetkom delavnice. Učencem rečemo: »Prosim, da mize dvignete in umaknete ob stene učilnice, stole pa prinesete v krog na sredo prostora.«

V uvodnem delu delavnice bomo učence aktivirali na različne načine, skozi več t. i. *vstopnih točk*. To učence pripravi na sodelovanje na delavnici, v različnih oblikah aktivira njihovo predznanje in jih motivira. Ker imajo učenci različne interese in načine sprejemanja informacij, je več različnih načinov namenjenih aktivaciji čim večjega števila sodelujočih. Povemo: »Zdaj pa sledi ogrevanje. Ste pripravljeni?«

Kvantitativna vstopna točka:

Kvantitativni način je namenjen učencem, ki jih zanimajo števila in vzorci, ki jih tvorijo različne operacije, ki jih je mogoče izvesti, ter vpogled v velikost, razmerja in spremembe. Poteka hitro, dejstva naglo povemo in dodamo čustvene poudarke (npr. z besedo "kar" poudarimo, da je nekaj presenetljivo). Manjše številke (npr. 6) lahko pokažemo tudi s prsti.

Povemo: »Čeprav v znanosti obstaja več teorij glede tega, jih večina pravi, da lahko opredelimo **6** osnovnih čustev: jeza, žalost, strah, presenečenje, veselje in gnus; z različnimi kombinacijami pa poznamo več kot **100** različnih čustev pri človeku. Da se čustvo oblikuje, je potrebna **četrtna sekunda** za prepoznavo dražljaja/dogodka in **še ena četrtna**, da se v telesu ustvarijo snovi, ki sprožijo telesni odziv. Skupno doživljanje posameznega čustva pa bi naj trajalo le **6 sekund!** Občutja se zgodijo, ko o čustvih začnemo razmišljati, ko ne pustimo, da nas le preplavijo in zapustijo, torej trajajo nekoliko dlje. Najdaljši tip doživljanja pa je razpoloženje, ki ni točno vezano na en dogodek, ampak odvisno od več okoliščin. Traja lahko **več ur ali celo več dni, tednov.**«

Estetska vstopna točka:

Estetski način predstavlja vidik umetnosti pri učenju in razmišljanju. Nekatere posameznike namreč navdihujejo umetniška dela ali materiali, razporejeni na način, ki zagotavlja ravnovesje, harmonijo in kompozicijo. Pri tem načinu potrebujemo natisnjeno prilogo 1. Slike iz priloge 1 lahko natisnemo na A4 bele liste papirja, če imamo dostop do projektorja pa jih lahko prikažemo tudi na tak način. Ob vsaki prikazani sliki vprašamo učenke in učence, kaj menijo, kaj je na sliki. Ko si ogledajo vse slike, jih spodbudimo še s spodnjimi vprašanji (izberemo lahko tistega, ki so se mu sproti manj posvečali, glavni poudarek pa je na zapisovanju asociacij).

Povemo: »Oglejmo si nekaj umetniških del, ki so povezana s temo današnje delavnice. Kaj prikazujejo? Kaj jim je skupno? Kako bi jih opisali? Kaj je prva beseda, ki vam pada na pamet, ko si jih ogledujete? Kaj lahko povemo o osebah na sliki, kakšna je njihova drža, oči, usta ...?«

Asociacije pišemo na tablo, spodbujamo jih čim več (npr. »Kaj še?«, »Kaj pa ti meniš?«). Nikogar ne silimo, da pove asociacijo, če mu/ji je neprijetno, vsakemu pa damo prostor, če si ga želi. Zaključimo z povedjo: »Res je, tema današnje delavnice je **žalost**.«

Bazična oz. eksistencialna vstopna točka:

Bazični oz. eksistencialni način je namenjen učencem, ki se ukvarjajo s ključnimi vprašanji na višjem nivoju razmišljanja. Veliko učencev radih razmišlja o takšnih vprašanjih, običajno prek mitov ali umetnosti, ki je bolj filozofsko usmerjena. Pri tej vstopni točki učence aktiviramo z vprašanjem: »Zakaj žalost velikokrat težje nadzorujemo kot druga čustva?«

Učence prosimo, da nam prosto odgovarjajo. Če se nihče ne oglasi, jih spodbudimo s podvprašanji (npr. »Se spomnite, kako vam je bilo, ko ste bili nazadnje zelo žalostni? Ste se trudili žalost skriti? Kako vam je to uspelo?«). Učencem se zahvalimo za odgovore, npr. »Super razmišljanje, hvala, da si to delila.«

Nato postavimo še vprašanje: »Kakšen bi bil svet, če ne bi čutili žalosti?« in ga po potrebi dopolnimo s podvprašanji: »Kako bi bilo, če npr. na pogrebu ne bi nihče jokal? Kako bi to vplivalo na ljudi?«. Učencem rečemo npr. »Da, verjetno bi res bilo nenavadno. Ljudje tako ne bi imeli prostora in časa za žalovanje.«

Socialna vstopna točka:

Socialno izhodišče zajema učenje v skupini, igro vlog, prevzemanje različnih perspektiv, opazovanje pogledov drugih, sodelovanje in dopolnjevanje med seboj. Tak način marsikateremu predstavlja bolj učinkovito učenje in razmišljanje, saj je nekaterim lažje razmišljati v skupini kot individualno. S to vstopno točko skušamo ustvariti občutek skupnosti, da učenci vidijo, da niso edini, ki žalost doživljajo na podoben način, da so njihovi vrstniki v podobnih situacijah.

Povemo: »Naslednjega dela ne bo potrebno deliti s celotnim razredom. Prosim vas, da s sosedom v klopi malo podebatirate o tem, kako se vedete takrat, ko ste žalostni, hkrati pa vas prosimo, da drug drugemu poveste, kako se počutite zdaj, v tem trenutku. Kot že rečeno, tega ne bo potrebno deliti s celotnim razredom, če pa ima kdo željo, pa seveda lahko pove tudi ostalim.«

Po izpeljanih vstopnih točkah učence pohvalimo, da odlično sodelujejo: »Odlično ste sodelovali, hvala za vse, kar ste delili! S tem delom ste sami sebi pokazali, kako veliko že veste o današnji temi in se ogreli za naprej.«

2. OSREDNJI DEL DELAVNICE

2.1: PLAKATA SPOPRIJEMANJA S ČUSTVI (10 MIN)

Za to aktivnost si je predhodno potrebno natisniti dva plakata, vsaj A3 velikosti (priloga 2), lahko pa izvajalec ustvari tudi svoja plakata po predlogi. Dalje je potrebno s seboj prinesiti vsaj 50 samolepilnih ("post-it") listkov, lepilni trak in škarje.

Aktivnost začnemo z vprašanjem: »Na kaj pomislite, če rečem **uravnavanje čustev**? Noben odgovor ni napačen, zanima me le, kaj povezujete s tem izrazom.« Počakamo, da kdo spregovori; če ne izberemo vrsto klopi (v kolikor sedijo v vrstah ali pa del kroga, če so v krogu), za katero rečemo, da naj nam pomaga, npr. »Kaj pa meni vaš del kroga?«. Ko učenci naštejejo nekaj odgovorov, jih poslušamo, ponovimo njihove glavne točke, npr. »Super, ti si pomislil na to, da nekajkrat globoko vdihneš, ko si jezen«.

Nato povemo: »Izraz uravnavanje čustev se nanaša na proces, s katerim ljudje vplivamo na svoja čustva, na to, kdaj jih doživljamo ter kako jih doživljamo in izražamo.

Uravnavanje čustev je lahko avtomatsko ali nadzorovano, zavestno ali nezavedno. Ko čustva uspešno uravnavamo, se lažje vedemo tako, kot si želimo, lažje opazimo naše okolje, ljudi okoli nas, počutimo se varno, naši refleksi so hitri ipd. Neuravnana čustva pa nam to vse onemogočajo, kot da bi zameglila naše doživljanje sveta in naše vedenje. To pa ne pomeni, da je katerokoli čustvo slabo ali negativno. Vsa čustva imajo svoj namen, so pa nekatera manj prijetna kot druga, manj prijetna je npr. žalost.«

Nadaljujemo z razlago, da sledi spoznavanje ter preizkušanje konkretnih aktivnosti, ki jim bodo pomagale z uravnavanjem čustev žalosti. »V tem delu delavnice bomo spoznali in preizkusili različne načine uravnavanja čustev žalosti. S tem naših čustev ne bomo izključili ali pa jih zanikali, ampak bomo poskrbeli za to, da nas v prihodnje žalost ne bo preplavila do te mere, da ne bomo mogli več funkcionirati ali pa se začeli vesti na način, ki bi ga kasneje obžalovali oz. ki bi nam lahko v določenih situacijah škodil.«

Na tablo prilepimo oba natisnjena plakata. Na enem piše **Kako lahko pomagamo sebi, ko smo žalostni?**, na drugem pa **Kako lahko pomagamo prijatelju/prijateljici, ko je žalosten/žalostna?**. Učence spodbudimo, naj na lepljive (post it) listke napišejo svoje ideje in jih nalepijo na plakata, npr. »Poskusite se spomniti vsaj treh načinov, kako pomagate sebi in kako prijateljem, ko so žalostni. Napišite jih na listke in prilepite na plakata.«

Zaključimo z zahvalo: »Hvala vsem za sodelovanje, nalepili ste odlične ideje! K njim se bomo vrnili pozneje.«

2.2.: COPE LESTVICA IN SPOPRIJEMANJE Z ŽALOSTJO (15-20 MIN)

Izvajalca za to aktivnost pripravita 14 A4 listov, na katere predhodno čez cel list zapišeta imena lestvic na vprašalniku COPE (načine spoprijemanja), ki so navedena spodaj. Prilepita jih na tablo/steno in med njimi pustita prostor za lepljenje samolepilnih listkov.

V nadaljevanju bomo načine spoprijemanja s čustvi, ki so jih učenci našli v predhodni aktivnosti, razvrstili glede na lestvico COPE. *The COPE Inventory* (Carver idr., 1989) je psihološki vprašalnik, namenjen merjenju različnih načinov spoprijemanja s stresom, kjer je vključenih 15 različnih lestvic (načinov spoprijemanja). Mimo svojega originalnega namena lahko načine, ki so jih raziskovalci opredelili v namene tega vprašalnika, odlično uporabimo tudi za klasifikacijo načinov spoprijemanja s čustvi žalosti. Na dveh mestih smo po dva podobna načina združili v par, tako da bo pri naši aktivnosti 13 različnih lestvic, štirinajsto mesto pa je razdelek "**drugo**", ki ga učencem ponudimo, v kolikor se res ne morejo odločiti, kam bi razvrstili določen listek.

Povemo: »Zdaj si bomo pogledali različne načine, na katere ljudje uravnavamo žalost. Vsakega bomo na kratko opisali.«

Učencem po smislu predstavimo vse načine, npr. »Aktivno spoprijemanje z žalostjo pomeni, da k problemu direktno pristopimo in ga poskusimo odstraniti ali pa vplivati nanj, tako da preprečimo njegove posledice.«

- **Aktivno spoprijemanje:** aktiven, direkten pristop k problemu, poskus njegove odstranitve ali vplivanja nanj, tako da se preprečijo njegove posledice – pomeni neposredno aktivnost, povečanje napora in poskuse spoprijemanja v stopnjah.
- **Načrtovanje:** razmišljanje, kako bi se spoprijeli s stresorjem – oblikovanje strategije, razmišljanje o korakih, ki jih je treba izvršiti, da bi najbolje obvladali problem.
- **Prekinitev ostalih dejavnosti:** zato, da se lahko osredotočimo na neposredno stvar, ki nas spravlja v žalost, nam dela težavo.
- **Zadrževanje takojšnjega odziva:** čakanje na primeren trenutek za akcijo oz. izražanje vseh občutkov žalosti, ki nas "zadenejo" – poudarimo, da ni vedno ustrezen oz. ne sme biti edini način, a je tudi ta včasih potreben in učinkovit način spoprijemanja, da nas čustva, ki nas preplavijo, "ne požrejo".
- **Iskanje opore za akcijo in čustvene opore s strani drugih:** ta točka zajema iskanje nasveta, pomoči, informacij, da bi lažje rešili problem, ki je povezan z našim doživljanjem žalosti, ali pa prebrodili, preživeli te občutke, če so neizogibni (npr. če nam kdo umre). Del o čustveni opori pa zajema moralno oporo, razumevanje, sočustvovanje (npr. zvemo, da ni nič narobe, če nas grozno boli izguba ljubljene, ker je to res žalosten dogodek, ki bi pretresel vse; drugi potrdijo, da nismo šibki ali pa slabi, ker se tako počutimo).

- **Sprostitev čustev:** zgolj želja, da se sprostimo, damo čustva iz sebe (npr. jočemo), je včasih uporabna, saj pomeni začetek prilagoditve na izgubo, neuspeh itd., lahko pa je ta način tudi neustrezen, če je naša usmerjenost na čustva predolga in že preprečuje prilagoditev.
- **Vedenjska ali miselna neaktivnost:** zmanjšanje napora za aktivno spoprijemanje s situacijo ali razmišljanje o situaciji, npr. zamotitev z drugimi stvarmi, da ne mislimo na to, kar nas dela žalostne (kar je do neke mere lahko razumljivo, v prevelikih količinah pa spet škodljivo, npr. gledanje TV, brskanje po telefonu, spanje, sanjarjenje).
- **Pozitivna preoblikovanje in rast:** stvar, dogodek ali odnos z osebo, ki nas spravlja v občutke žalosti, poskušamo pogledati v novi luči. Npr. se vprašamo, ali je tudi takšna izkušnja za kaj dobra, iz slabega se potrudimo izvleči lekcijo, ki nam bo pomagala v prihodnosti.
- **Zanikanje:** delamo se, da sploh nismo žalostni, da vzroka naše žalosti sploh ni (da se npr. prepir, ki nas je naredil žalostne, sploh ni zgodil). To se velikokrat zgodi kot prvi odgovor na šok, ko do situacije šele pride, dolgoročno pa za nas ni dobro.
- **Sprejetje:** nasprotno od zanikanja; poskušamo se prilagoditi in sprejeti novo stanje, zavedamo se, da bomo morali nadaljevati (npr. nismo sprejeti na želeno srednjo šolo in se s tem poskušamo pomiriti, si rečemo, da tako pač je, tako se je zgodilo, da smo dali vse od sebe, ampak je izhod vendarle tak).
- **Usmerjenost v vero:** mir, pomiritev in spopadanje z žalostjo iščemo v verskih obredih, dogodkih, molitvi, meditaciji ...
- **Uporaba drog:** čeprav predvidevamo, da učenci tega ne bodo navedli kot nasvet zase ali za prijatelja in bo polje ostalo prazno, izpostavimo tudi ta način kot možnost, ki jo nekateri ljudje uporabljajo za spopadanje z neprijetnimi čustvi, in damo jasno vedeti, da dolgoročno za nas ni ustrezen, da nam lahko prinese še dodatne težave itd.
- **Humor:** s hecanjem o situaciji, vpletenimi (tudi o samemu sebi) poskušamo ublažiti občutke žalosti, jih obrniti na smešno noto. Pri tem poudarimo, da humor ni enako kot norčevanje in da s svojim humorjem ne smemo napadati drugih ali pa njih potisniti v neprijetno situacijo/doživljanje žalosti. Humor nam lahko včasih pomaga omiliti težko situacijo, vseeno pa je pomembno, da o čustvih tudi spregovorimo.

Nato povemo: »Zdaj bo vsak od vas po vrsti vzel katerikoli listek, ki ste ga v prejšnji aktivnosti prilepili na plakate, in ga razvrstil k enemu izmed načinov. Zraven mora utemeljiti, zakaj se je tako odločil, če pa misli, da res ne ve, mu lahko pomagajo sošolci. Vsak učenec torej odlepi en listek s prejšnjih dveh plakatov in ga razvrsti.«

Ko učenci en za drugim razvrščajo listke, jih pohvalimo za sodelovanje, izrazimo strinjanje ali nestrinjanje z razvrstitvijo (npr. »Aha, tebi se zdi, da je tole primer za zanikanje. Kaj pa menite ostali? Bi kdo rekel, da je to vedenjska neaktivnost?«) ter jih vprašamo in povemo, ali je način uporaben, mogoče škodljiv itd. (npr. »Super si razvrstila, tole bi res bil primer iskanja opore. Se vam zdi, da nam to lahko pomaga, ko smo žalostni? Je to dober način uravnavanja čustev?«). Na koncu si z učenci pogledamo, kje se najde največ listkov in kje manj oz. če je kaj ostalo prazno. Za načine, ki so prazni ali pa imajo manj primerov, lahko skupaj najdemo še kakšen predlog; za tiste tehnike, ki smo jih prepoznali kot neustrezne za uravnavanje čustev, pa lahko povemo, kako bi jih izboljšali oz. s čim bi jih lahko zamenjali. Npr. preveliko zatekanje k uporabi telefona (miselna neaktivnost) zamenjamo s tem, da svoje občutke žalosti povemo osebi, ki ji zaupamo (sprostitvev čustev), lahko jo vprašamo, če ima za nas kak nasvet (iskanje opore) ali pa tudi sami premislimo, kaj smo se iz situacije naučili (pozitivno preoblikovanje in rast).

Navajamo nekaj primerov za vsako kategorijo, ki lahko služijo kot dopolnitev:

- **Aktivno spoprijemanje:** gremo do prijatelja, s katerim smo se skregali, in se mu opravičimo; popravimo napako, zaradi katere smo žalostni.
- **Načrtovanje:** razmišljamo o tem, kaj lahko naredimo, da rešimo težavo; naredimo načrt, kako se bomo naslednjič bolje pripravili na ocenjevanje.
- **Prekinitev ostalih dejavnosti:** odpovemo vse načrte za tisti dan in se posvetimo reševanju problema; ostanemo doma in si damo prostor, da smo žalostni.
- **Zadrževanje takojšnjega odziva:** zapremo se v svojo sobo in jokamo; umaknemo se iz razreda, gremo na stranišče in tam izrazimo svojo žalost.
- **Iskanje opore za akcijo in čustvene opore s strani drugih:** pogovorimo se s starši, prijatelji.
- **Sprostitev čustev:** jočemo, kričimo, boksamo v blazino.
- **Vedenjska ali miselna neaktivnost:** brskamo po telefonu, spimo.
- **Pozitivna preoblikovanje in rast:** razmislimo, kaj se lahko iz te situacije naučimo; rečemo si, da se bomo drugič lahko podobni situaciji izognili.
- **Zanikanje:** ne pustimo si jokati, ampak se delamo, da je vse v redu; rečemo, da nam je tako ali tako vseeno.
- **Sprejetje:** rečemo si, da je to "usoda", da je bilo tako "namenjeno".
- **Usmerjenost v vero:** molimo, meditiramo, gremo k maši.
- **Uporaba drog:** zamotimo se z alkoholom, kadimo.
- **Humor:** povemo šalo; namesto, da bi jokali, se smejimo.

Na koncu aktivnosti učencem povemo, da lahko plakate pustijo polepljene po razredu. »Odlično ste sodelovali! Plakate lahko zaenkrat pustimo tam, kjer so, in si vzamemo kratek odmor.«

Po zadnji aktivnosti sledi pet minut odmora. Med odmorom pospravimo ali umaknemo na stran plakate iz prvega dela delavnice in pripravimo vse materiale za nadaljevanje.

2.3.: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV V ŽIVO TER V SPLETNIH OKOLJIH (20–25 MIN)

Izvajalca morata pred izvedbo tega dela vaje natisniti izročke (Priloga 2: Primeri komunikacije prek spleta in v živo), če se da obojestransko (drugače vsaka skupina dobi dva zaporedna izročka). Učence razdelita v 8 skupin (npr. po 3 ali 4, glede na število otrok v razredu).

Povemo: »Večji del komunikacije med vami poteka prek spleta, preko družbenih omrežij, aplikacij. To pa lahko precej oteži komunikacijo, saj je ravno preko spleta težje prepoznati, kako se oseba, s katero se pogovarjamo, zares počuti. Lažje se lahko pretvarja, da je vesela ali da je vse v redu, čeprav je v resnici zelo žalostna. Se vam zdi znano? Se vam je kdaj že zgodilo, da niste zares vedeli, kako se počuti oseba na drugi strani ekrana?

Sedaj se bomo razdelili v manjše skupine in si pogledali nekaj primerov pogovora preko spleta in v živo. Skupine, ki boste dobile liste z belim ozadjem, se boste ukvarjale s pogovori preko spleta, tiste z modrimi listi pa si boste ogledale dialoge v živo. Začetek pogovora je napisan, vi pa se v skupinah pogovorite, kako bi pogovor nadaljevali tako, da bi poskušali ugotoviti, kako se prijatelj ali prijateljica zares počuti, mu/ji pomagali, in dopolnite oblačke. Če je oblačkov premalo, jih lahko pisno ali ustno dodate, če jih je kje preveč, pa lahko kakšnega pustite praznega.

Pogovore v živo poskusite še odigrati; preizkusite, kaj se zgodi, če uporabljate različne tone glasu. Na voljo imate 10 minut.«

Vsaka skupina dobi svoj primer, v skupini se pogovorijo in na izroček zapišejo dialog. Izvajalca se gibata po razredu, pristopita k vsaki skupini posebej in preverita, kako jim gre in če so razumeli navodila. Za delo po skupinah imajo na voljo 10 minut; po 9 minutah jih opozorimo, da bomo kmalu končali, in po potrebi dodamo še nekaj minut.

Ko zaključijo z delom po skupinah, vse skupine poročajo o svojem izdelku (dva iz skupine prebereta/odigrata zapisane dialoge). Poročanju namenimo 10 minut (po potrebi še kakšno dodatno minuto; pomembno je, da vse skupine pridejo na vrsto). Pozorni smo na to, da naslovimo njihove odzive na odigrane/prebrane dialoge (npr. smeh, hihitanje, humorne pripombe; npr. vprašamo, kako jim je ob poslušanju pogovorov, validiramo, da je lahko nekoliko nenavadno/smešno, ampak vseeno poudarimo, da je pomembno, da se o tem pogovarjamo).

»Zdaj bo vsaka skupina izbrala dva člana ali članici, da odigrata pogovor, ki ste ga napisali. Ostali jih tiho poslušamo.« Ko skupina konča, jih pohvalimo in vprašamo: »Hvala, super ste odigrali. Kaj ste opazili, kako se oseba B počuti?«

Po predstavitvi vsake skupine razred vprašamo, če so že kdaj naleteli na podobno situacijo. Vprašamo jih tudi, če se jim zdi, da je skupina preko zapisanega dialoga ustrezno preverila, kako se sogovornik oziroma sogovornica počuti in mu/ji ponudila pomoč. Ne kritiziramo, tudi če sam nam kakšen zapis zdi neustrezen; povabimo ostale v razredu, da ponudijo še kakšen predlog (govorimo o bolj in manj ustreznih predlogih, ne pa o dobrih/slabilih).

»Kaj pa ostali, ste že kdaj naleteli na takšno situacijo? Se vam zdi, da so se vaši sošolci ustrezno odzvali? Bi vi naredili enako ali kako drugače?«

Če imamo čas, začnemo še diskusijo (namenimo ji npr. 5 min, lahko pa tudi več ali manj).

Dodatna vprašanja za diskusijo:

- Kako lahko nekdo pokaže, da je žalosten, ne da bi nam to povedal? (*npr. s tonom glasu, s telesno govorico, z umikom, ...*)
- Kakšne razlike opazite pri komunikaciji preko spleta in v živo? Kje je lažje zaznati, da je nekdo žalosten ali slabe volje? (*v živo, saj si lahko pomagamo z nebesedno komunikacijo, preko spleta nekdo to lažje prikrije*)
- Kako se vi odzivate na sporočila preko spleta, če ste žalostni? (*npr. bolj na kratko, dolgo ne odgovorim, ...*)
- Na kaj smo lahko pozorni, če mislimo, da je nekdo v stiski, če se z njim pogovarjamo v živo? Kaj pa preko spleta? (*npr. na telesno govorico, način govora, preko spleta pa opazujemo spremembe v njegovem načinu odzivanja*)

3. ZAKLJUČNI DEL DELAVNICE

3.1.: RAZREDNI DOGOVOR GLEDE ŽALOSTI (IN ČUSTEV NASPLOH) (10 MIN)

Povemo: »Do zdaj smo se že veliko pogovorili o žalosti, našli načine soočanja z žalostjo, opozorili na pomembnost prepoznavanja in izražanja žalosti in še kaj! Vse znanje bomo združili v izdelek, ki vam bo ostal tudi po delavnici, ustvarili bomo namreč plakat z razrednim dogovorom oziroma pravili, kako se soočate z žalostjo. Pa začnimo, kaj bomo napisali? Poskušajte se opreti na vse to, kar smo do sedaj skupaj spoznali o žalosti in uravnavanju čustev.«

Končna aktivnost, ki združi vso znanje in ga tudi preveri, s poudarkom na razumevanju. Z učenci sedimo v krogu, pomočnik pa na plakat piše dogovore/pravila. Plakat naj bo velikosti vsaj A3, lahko tudi večji, najbolje kar bele ali svetle barve. Na vrh napišemo nek tematski naslov (npr. »Kako se 8.A sooča z žalostjo?«), kasneje se lahko plakat tudi okraši. Preden pomočnik napiše novo točko, vsakič preverimo, da se cel razred (ali vsaj večina) strinja. Uporabljamo različne barve, na plakat pišemo z dovolj veliko in lepo, čitljivo pisavo. Na koncu se razred podpiše (lahko vsi, če je dovolj časa, drugače pa recimo predsednik razreda) in plakat izobesimo v razredu.

»V kakšnem razredu bi se najbolje počutili? Bi lahko kako prilagodili učilnico? Kaj lahko naredimo posamezniki, kako lahko pomagamo drugim? Kakšna vedenja spodbujamo, kakšnih ne sprejemamo? Kakšne besede radi slišimo? Kako se obnašamo do učiteljice, kako se ona do nas?«

Če učenci res kar nekaj časa ne dajo ideje, lahko ponudi predlog izvajalec, a naj bo čim bolj splošen. Lahko reče npr.: »Hmmm, bi vključili kaj glede sporočanja svojih čustev? Ali pa kaj lahko vprašamo drugega? Spomnimo se različnih načinov soočanja s čustvi, kateri način se vam zdi dober in bi ga lahko vključili?« in ne dobesedno pove, kaj bi napisali.

Pomoč, spodbude, ki jih uporabimo, če proces ne steče:

- vrednote (Katerih vrednot se bi radi držali oz. bi radi, da se jih držijo drugi? Kaj je vrednota – nekaj, kar ti je pomembno, čemur slediš, kar ti je vodilo?)
- pričakovanja (Kako pričakujete/si želite, da se boste vedli kot skupnost?)
- posledice (Kaj naredimo, če se pravil kdo ne drži?)

3.2. ZAKLJUČEK (5 MIN)

Zaključimo kar po razrednem dogovoru. Učence vprašamo »Kaj ste se danes novega naučili? Kako ste se počutili med delavnico? Kaj vam je bilo najbolj zanimivo ali uporabno? Vas je kaj presenetilo?«

Poudarimo: »Žalost je normalno in pomembno čustvo. Ne pomeni, da je nekaj narobe z nami, če jo občutimo. Pomaga nam razumeti, kaj nam je v življenju res pomembno, in nas povezuje z drugimi. Pomembno pa je, da jo znamo uravnati – da nas ne preplavi in ne prevzame popolnoma. Včasih so občutki žalosti zelo močni ali dolgotrajni. Če se to zgodi, je pomembno, da poiščemo pomoč. Pogovor s prijateljem ali družino je lahko v veliko pomoč, a če se žalost ne izboljša ali nas ovira pri vsakodnevnem življenju, je dobro poiskati podporo tudi pri odraslih. Na šoli imate svetovalno službo – nahaja se (povemo lokacijo), tam pa dela (ime svetovalnega delavca/delavke). Če potrebujete pogovor, so vam na voljo.«

Opišemo jim tudi konkretne vire pomoči: »Če se tako počutite udobneje, lahko pomoč najdete tudi izven šole, saj obstaja veliko organizacij, ki vam nudijo anonimna svetovanja:

- TOM telefon (116 111) – Brezplačna in anonimna pomoč za otroke in mladostnike, dosegljiva vsak dan od 12. do 20. ure. Lahko pokličete ali pišete prek spletne klepetalnice.
- To sem jaz (www.tosemjaz.net) – Spletna stran s koristnimi nasveti o duševnem zdravju in možnostjo anonimnega pisanja strokovnjakom.
- SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja (080 11 55) – Pomoč v primerih nasilja ali zlorabe. Dosegljivi 24/7.
- Klic v duševni stiski (01 520 99 00) – Telefonska podpora za vse, ki se soočajo z duševnimi težavami ali potrebujejo nekoga, s komer bi se pogovorili.«

Lahko navedete dodatne vire, ki se vam zdijo prav tako uporabni in jih priporočajo strokovne organizacije, kot je npr. NIJZ.

Zaključimo: »Hvala vam za sodelovanje! Upam, da boste znali uporabiti to, kar ste danes spoznali – zase in za druge. Ne pozabite: čustva so tu zato, da nam nekaj sporočajo, in vedno obstaja način, kako se z njimi soočiti. Če boste kdaj v stiski, niste sami.«

PRILOGE

Priloga 1 (za estetske vstopne točke)

Prilogo lahko natisnete ali pokažete na projekciji



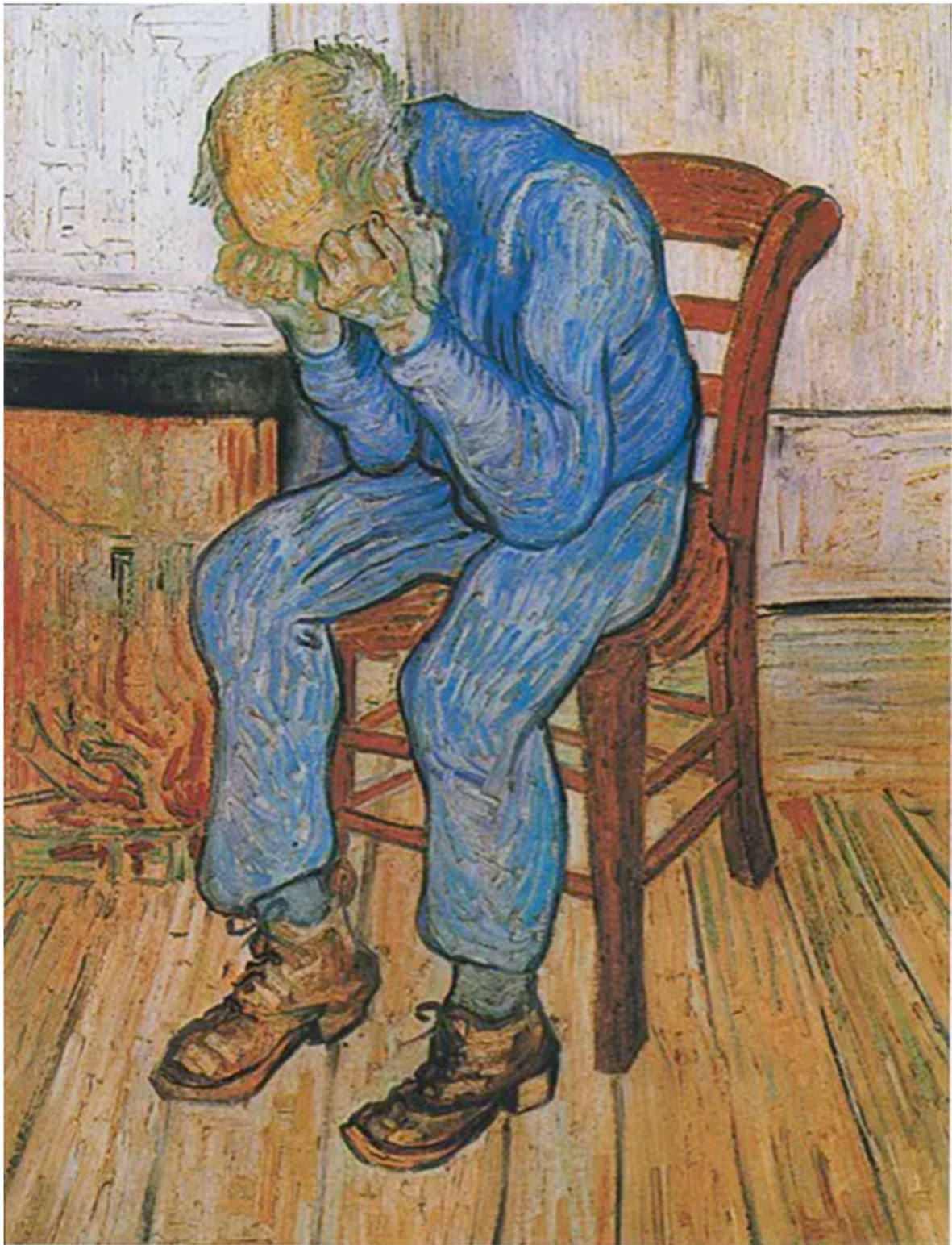
Paul Cezanne, 1867 - Sorrow (The Magdalen)



Edgar Degas, 1875/1876 - L'Absinthe (Pivka absinta)



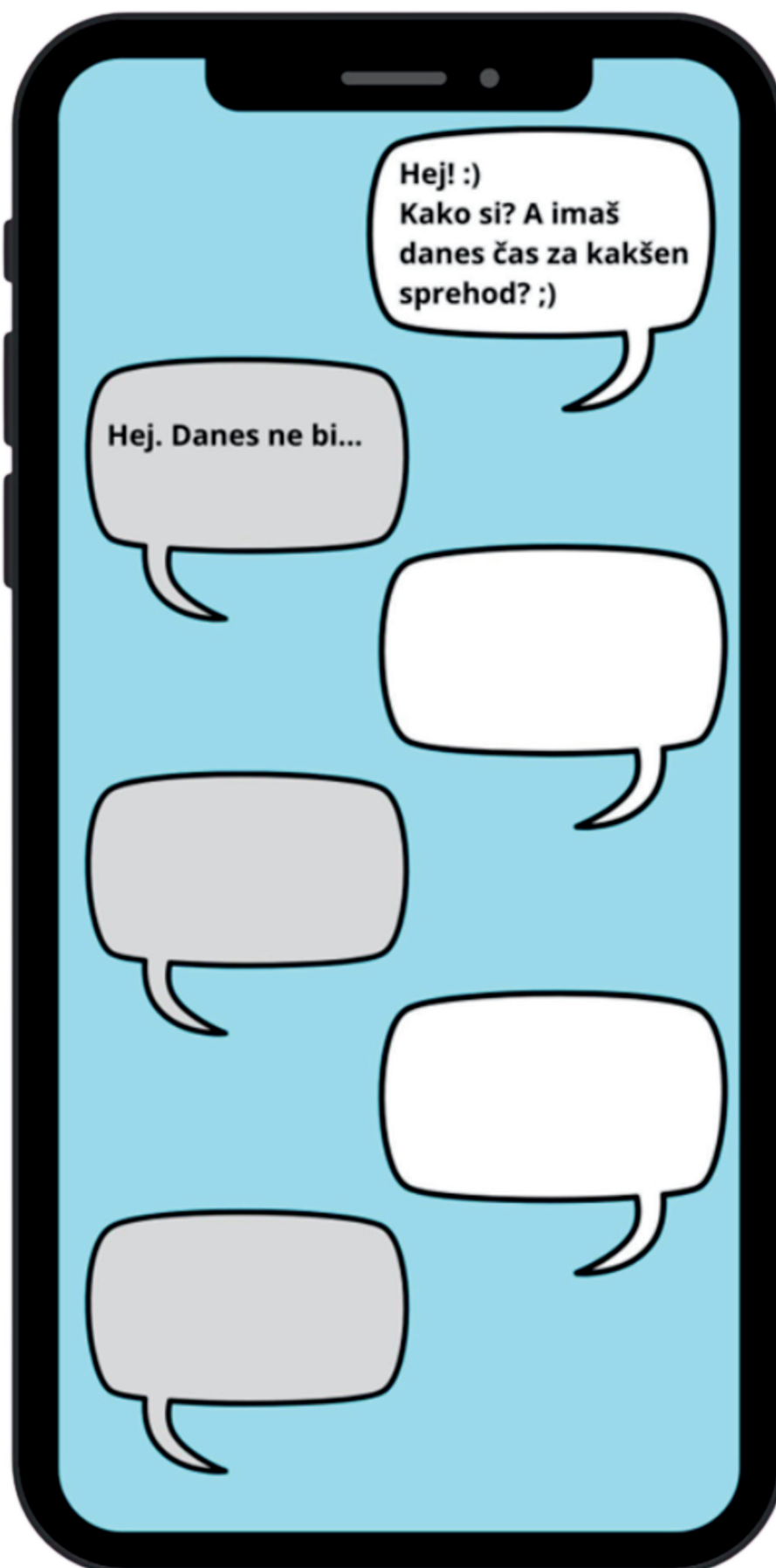
Edvard Munch, 1894 - Melancholy

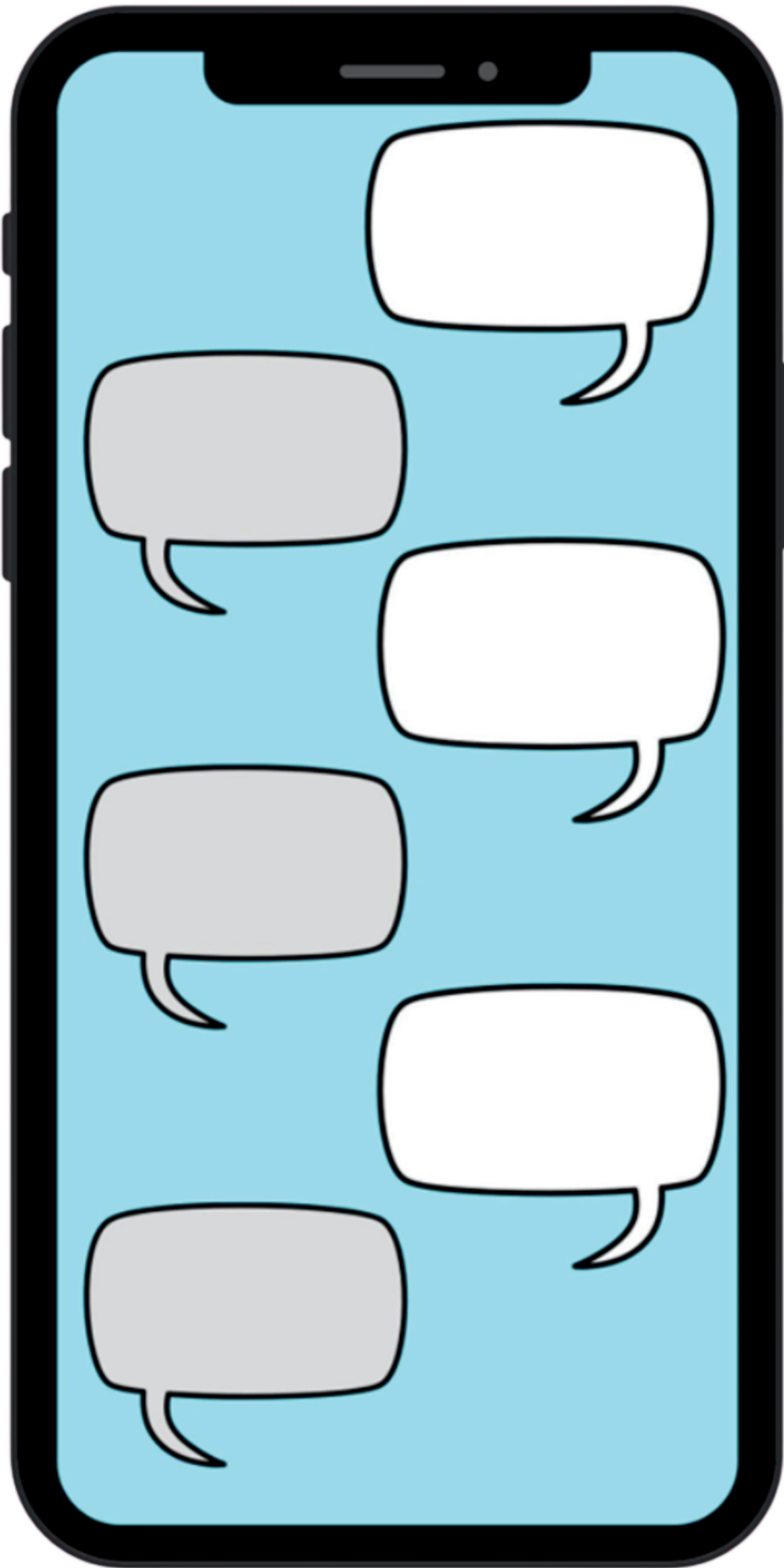


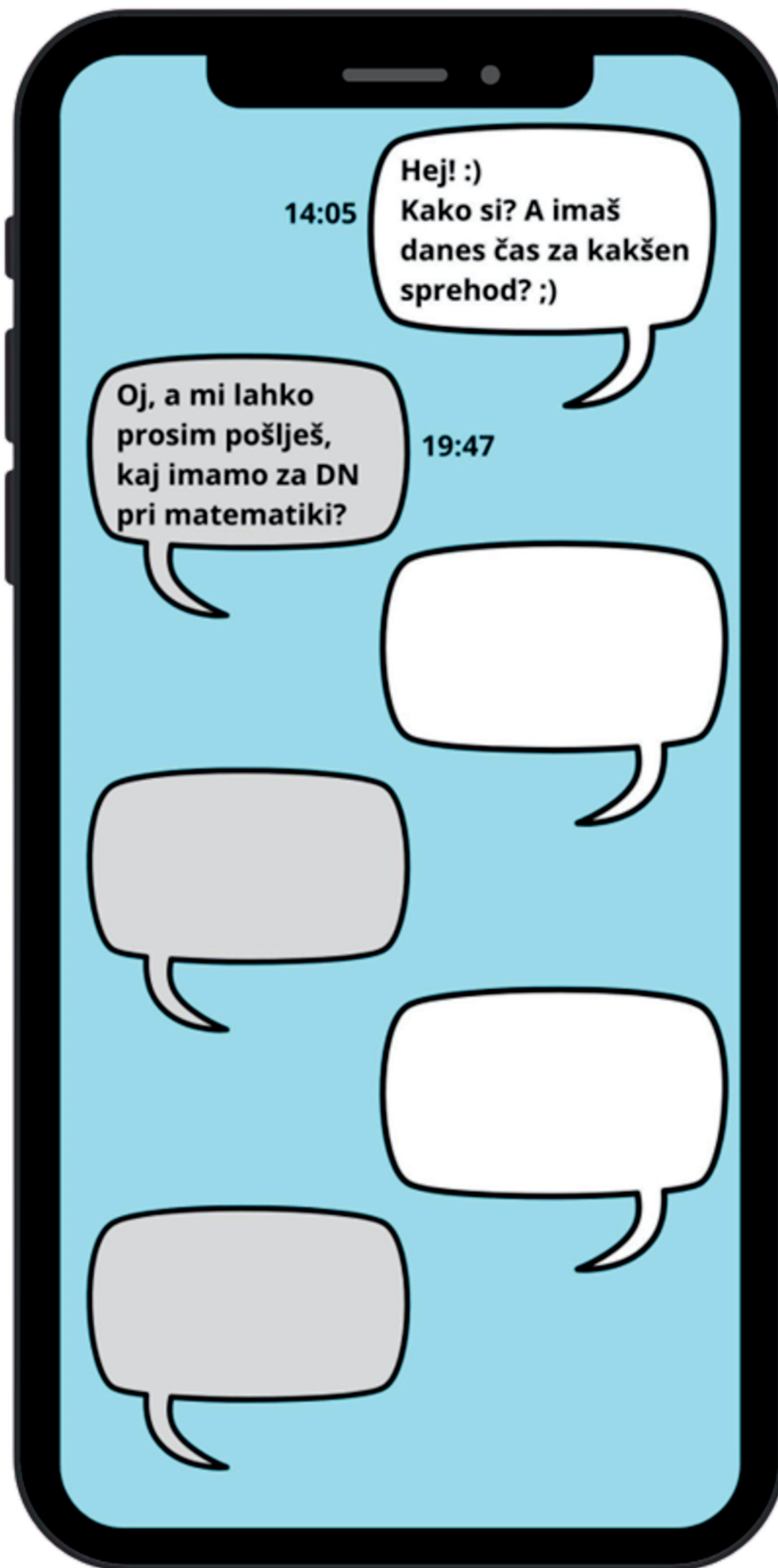
Vincent van Gogh, 1890 - At Eternity's Gate

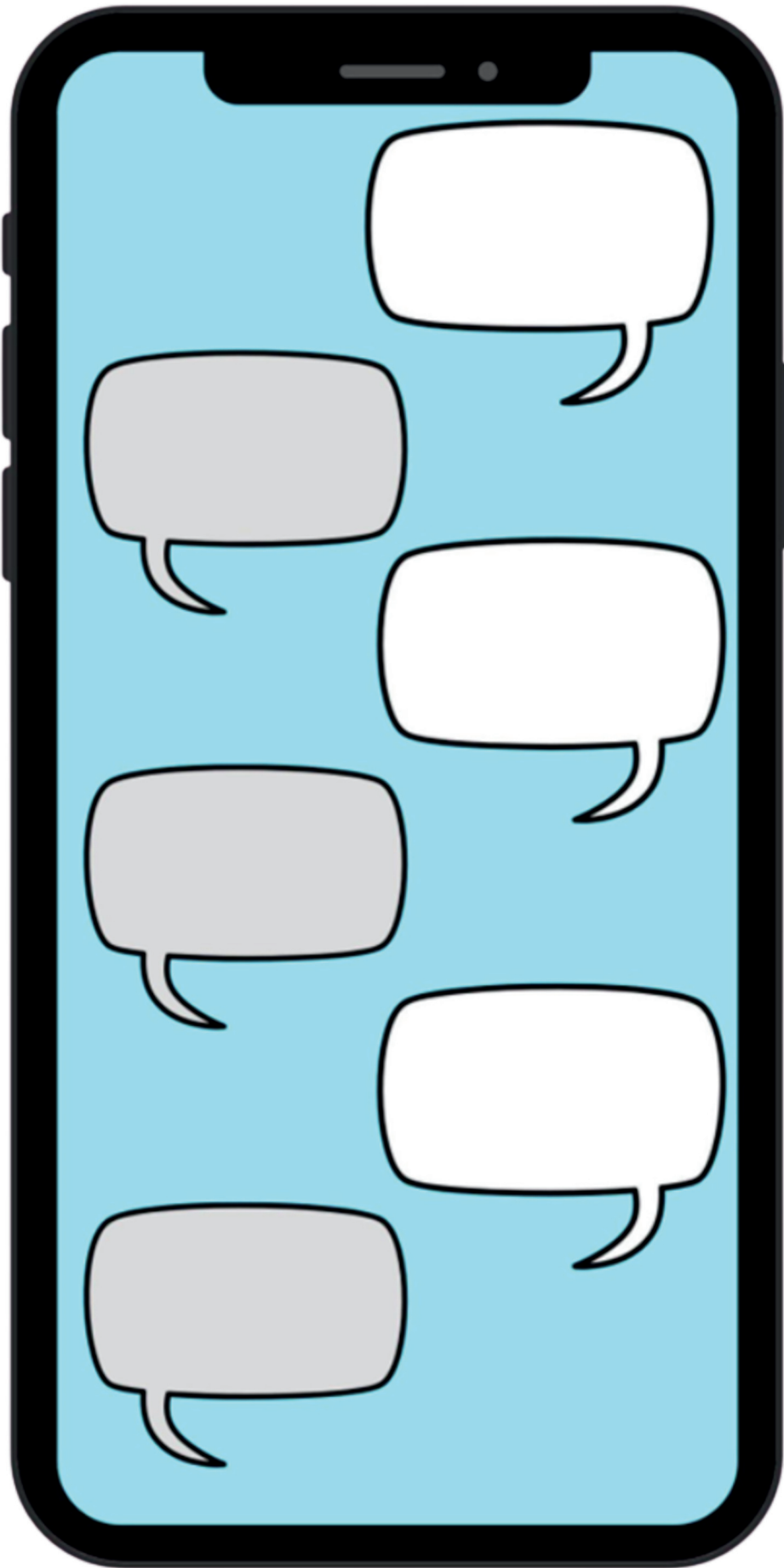
Priloga 2

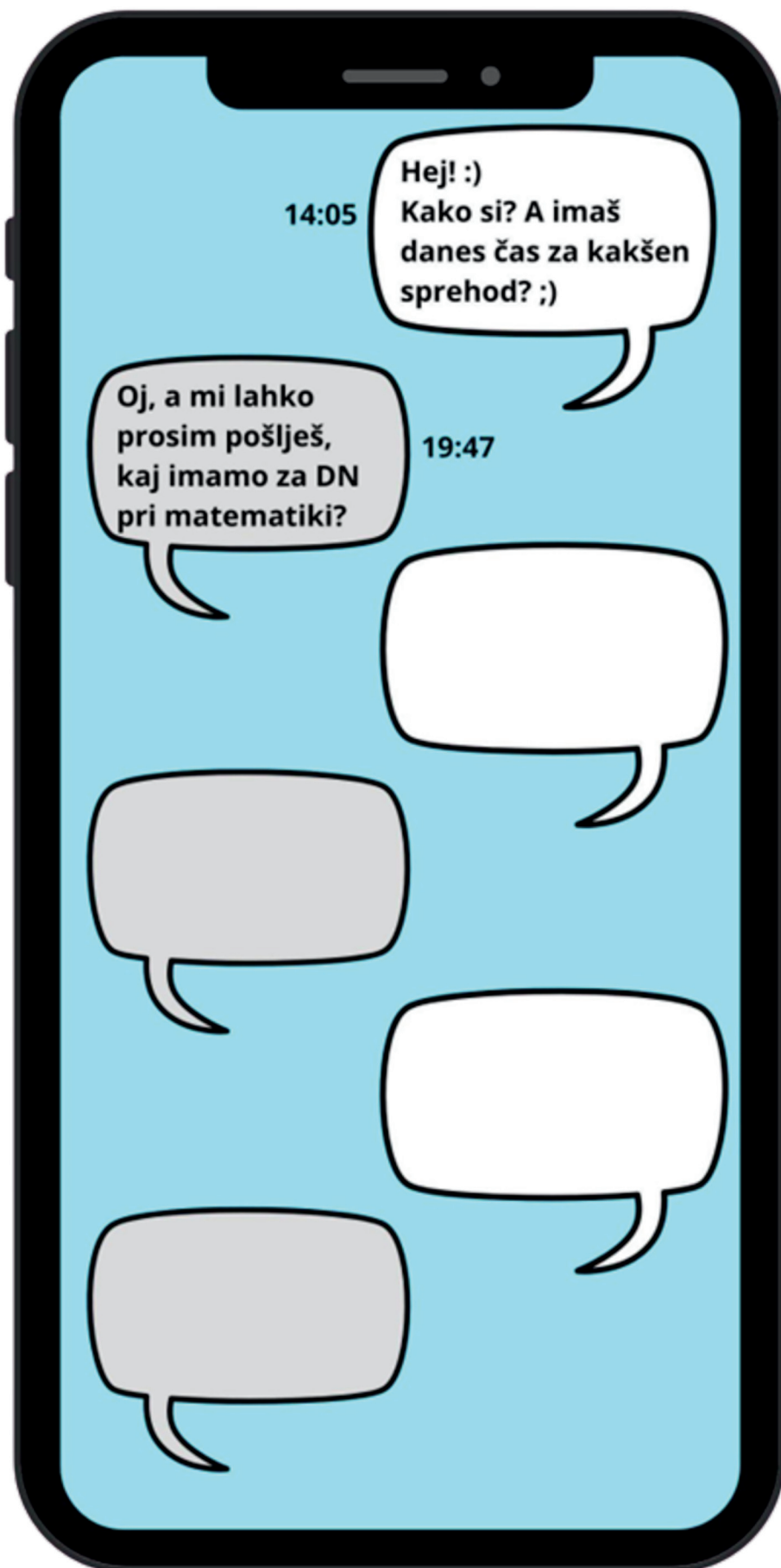
Primeri komunikacije prek spleta in v živo (Aktivnost 4)

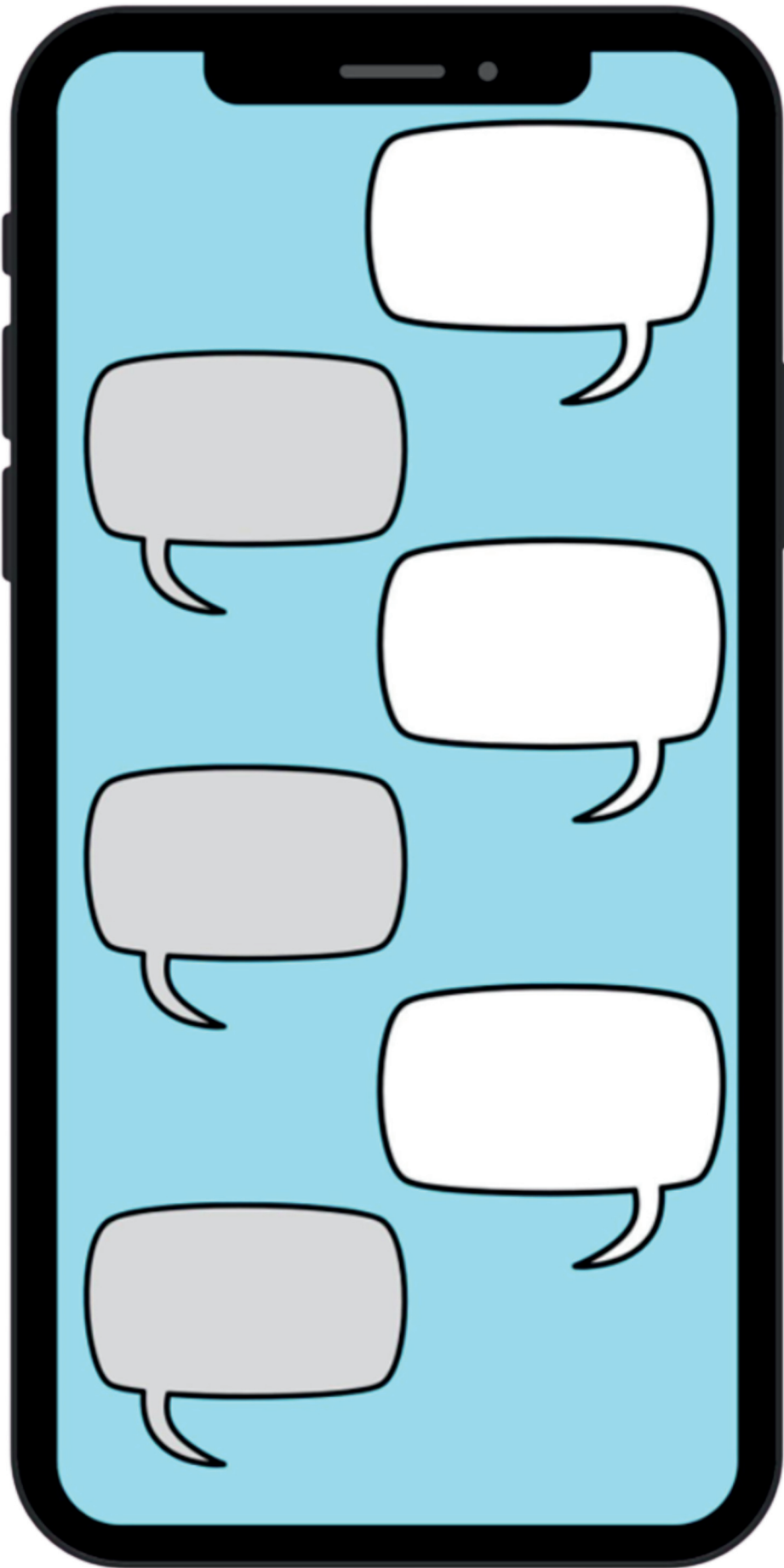


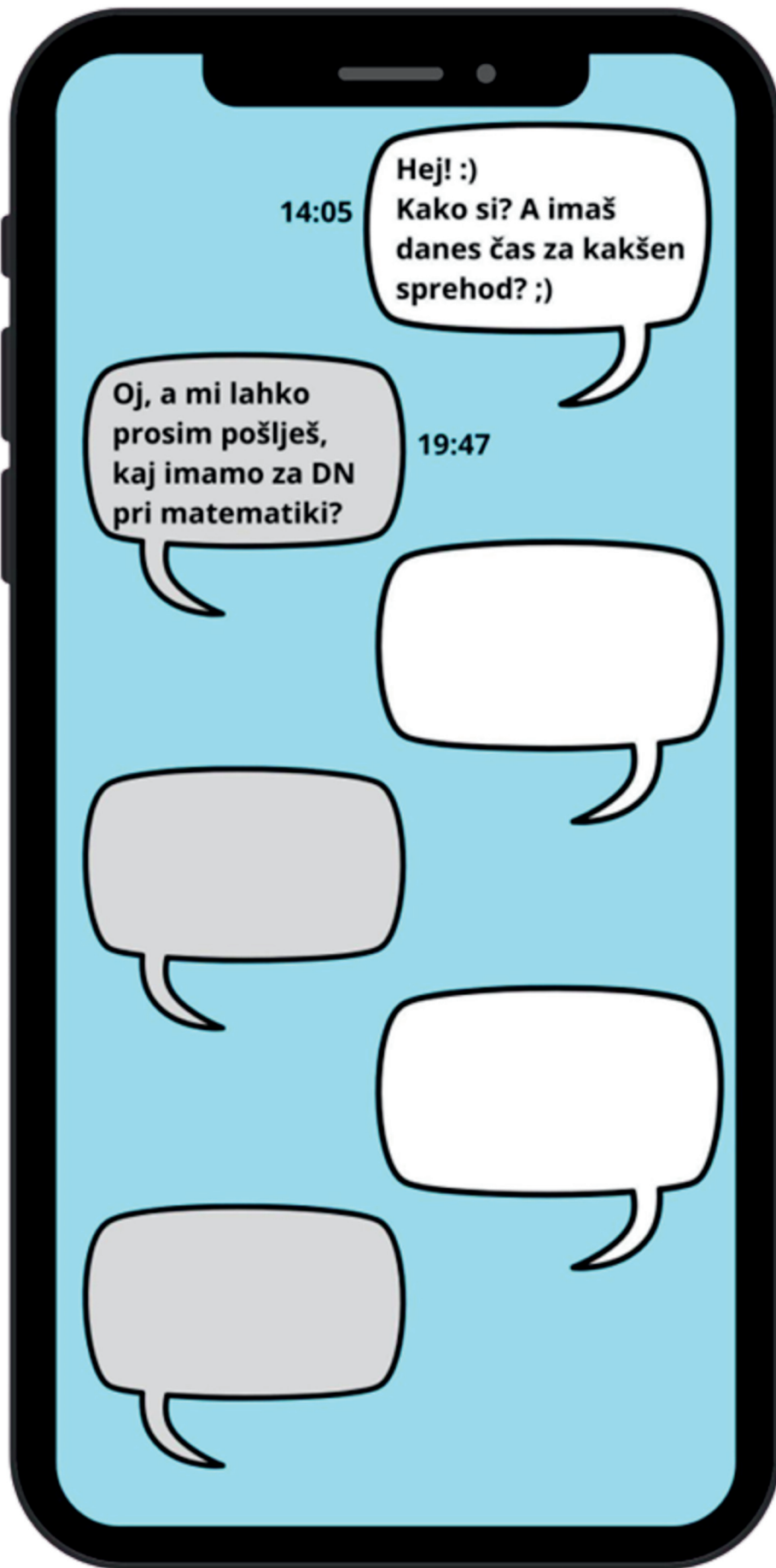










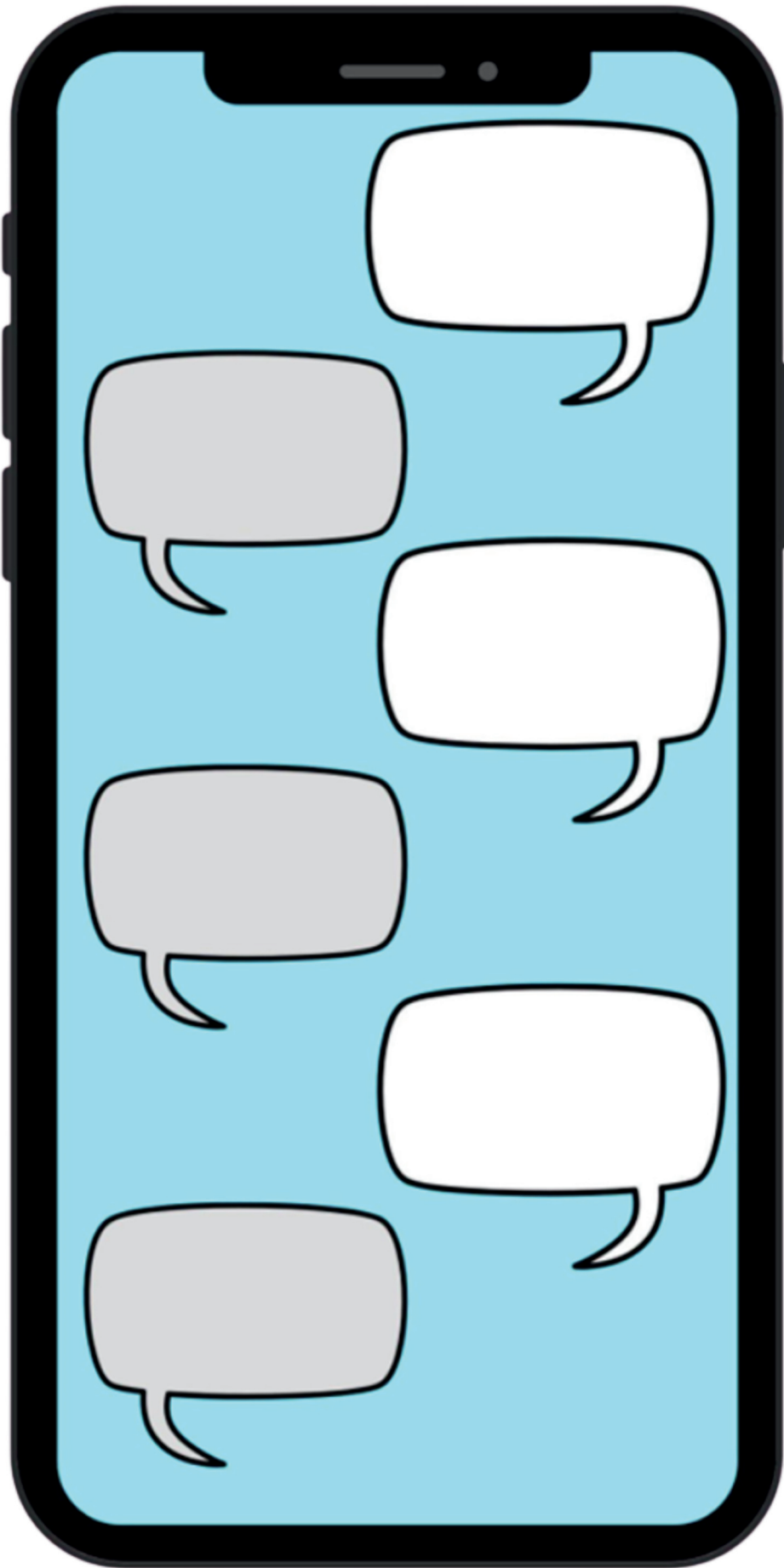


14:05

Hej! :)
Kako si? A imaš
danes čas za kakšen
sprehod? ;)

19:47

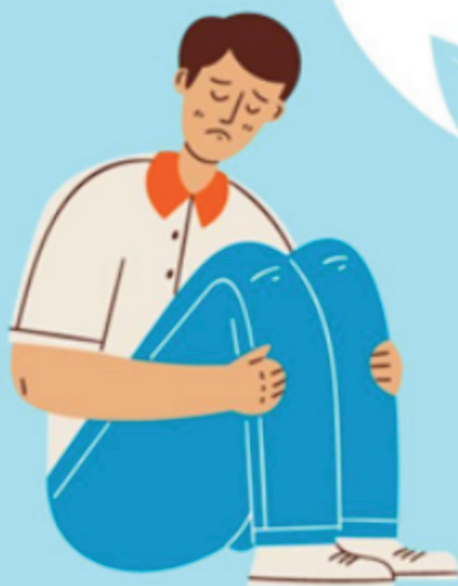
Oj, a mi lahko
prosim pošlješ,
kaj imamo za DN
pri matematiki?



O hej, Marko! Kako si? A bi šel z mano na sprehod?



Hej. Zdajle ne bi...



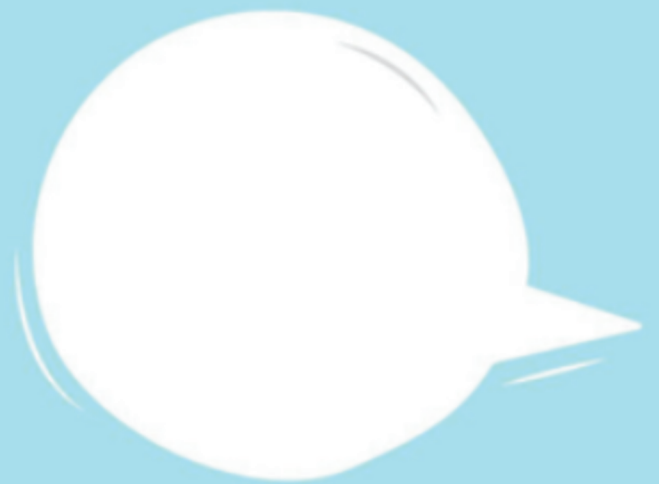
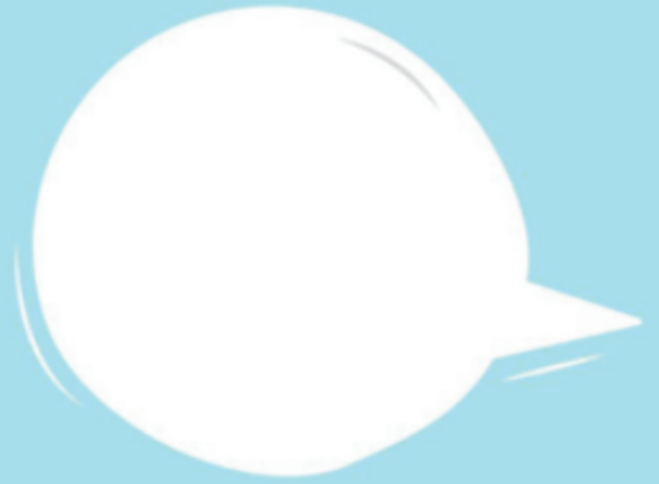


O hej, Eva! Kako si?
A bi šla z mano na
sprehod?

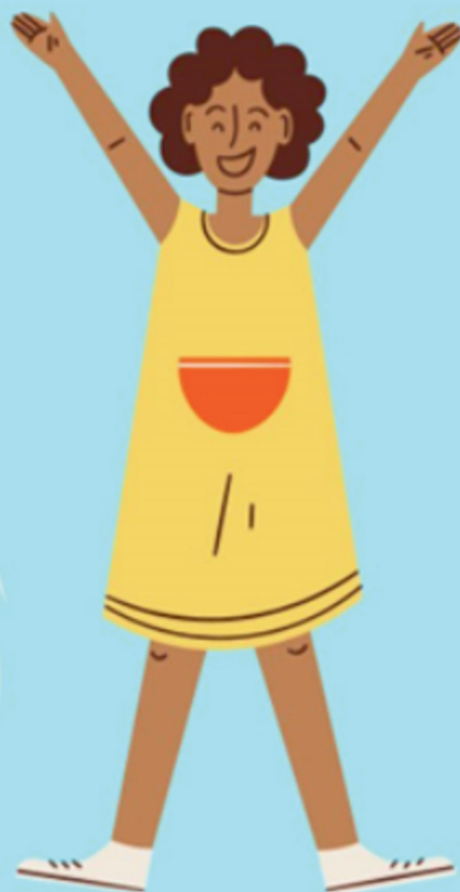


Hej! A bi šlo mogoče
kakšen drug dan,
zdajle nimam časa...
Kako si pa ti?



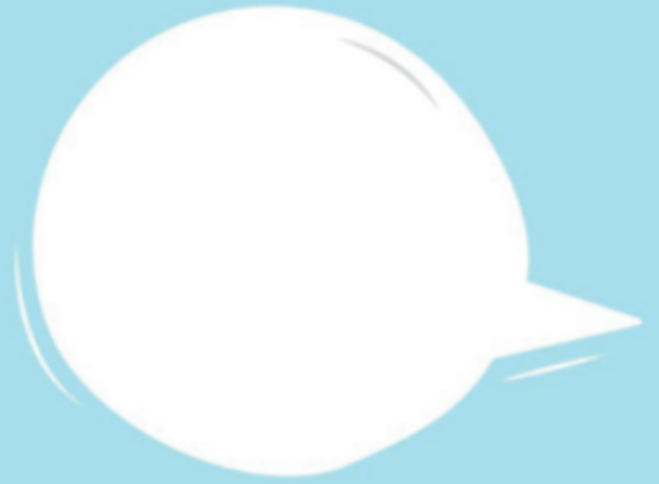


O hej, Manca! Kako si? A bi šla z mano na sprehod?



Pa kaj ti je, Katja, a ne vidiš, da nimam časa?!?

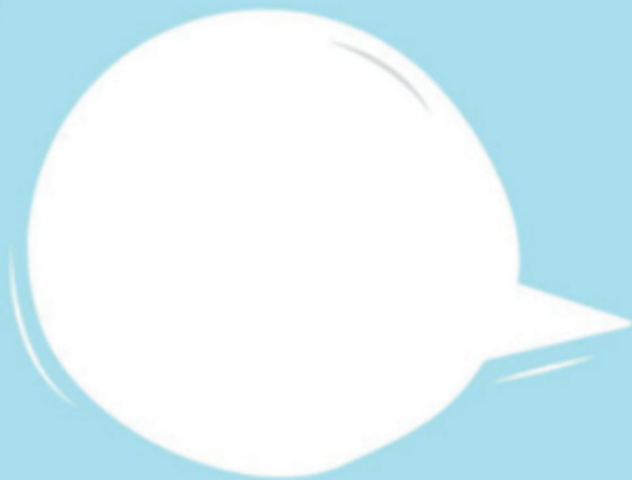


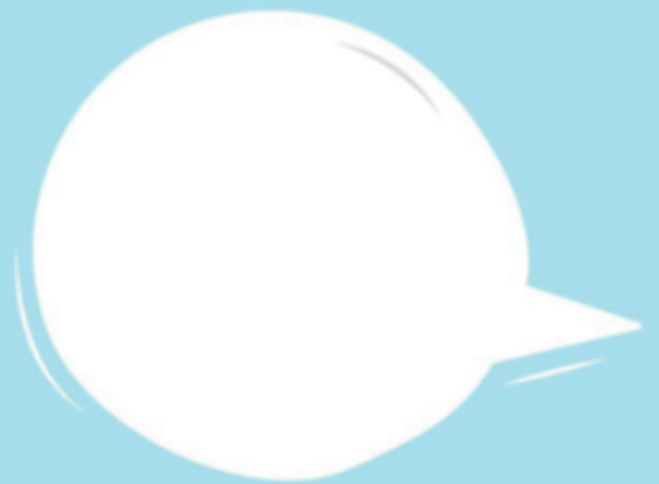
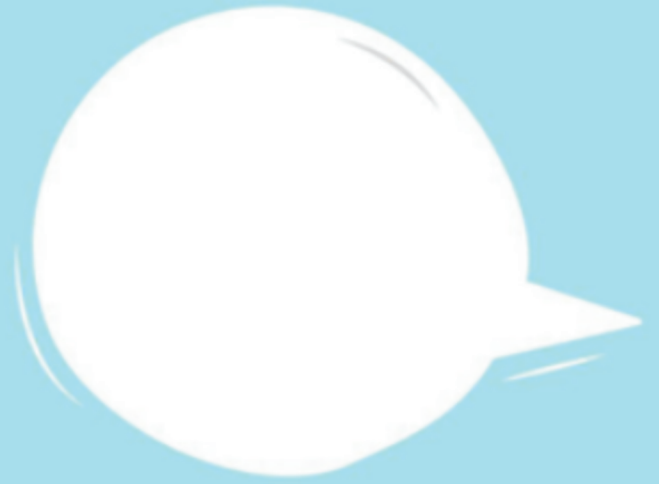


O hej, Nina! Kako si? A bi šla z mano na sprehod?



Hej!! Joj z veseljem, samo zdajle nimam časa... Kako si pa ti?





Priloga 3

Teorija, ki smo jo vključile v delavnico

Žalost je čustvena bolečina, ki je povezana z občutki kot so prikrajšanost, izguba, obup, izolacija, nemoč in razočaranje. Številne teorije jo uvrščajo med osnovna čustva, razvije pa se že v prvem letu življenja. Doživljanje čustev žalosti je povsem normalen odziv, ki ga doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti. Ustrezno je v okoliščinah dejanske nevarnosti in izgube, neustrezno pa, če je preveč intenzivno glede na situacijo, predolgo ali neutemeljeno. Neustrezno doživljanje in izražanje žalosti vodi v še večje doživljanje le-te, v skrajnih primerih pa do depresivnih in drugih razpoloženjskih motenj. Čustev žalosti ne smemo označiti samo kot negativna in nezaželena, temveč je za človekovo normativno in optimalno delovanje pomembno doživljanje tudi takšnih čustev ter tudi to, da je lahko zaznavanje čustev sogovornika precej drugačno, ko se pogovarjamo preko spleta ali v živo.

Za konec podrobneje spoznajmo različne vstopne točke, ki jih lahko uporabimo za aktivacijo učencev. Opisanih bo sedem ločenih vstopnih točk, ki jih lahko v grobem povežemo s posameznimi inteligencami, in sicer pripovedni, kvantitativni, logični, bazični oz. eksistencialni in estetski način, izdelovanje ter socialno izhodišče.

- **Pripovedni način** je namenjen učencem, ki se radi učijo o temah prek zgodb, pripovedi ali filmov.
- **Kvantitativni način** je namenjen učencem, ki jih zanimajo števila in vzorci, ki jih tvorijo različne operacije, ki jih je mogoče izvesti, ter vpogled v velikost, razmerja in spremembe.
- **Logični način** spodbuja človekovo sposobnost logičnega in deduktivnega razmišljanja. Številne dogodke in procese je mogoče konceptualizirati v obliki silogizmov.
- **Bazični oz. eksistencialni način** je namenjen učencem, ki se ukvarjajo s ključnimi vprašanji na višjem nivoju razmišljanja. Veliko učencev radi postavljajo takšna vprašanja, običajno prek mitov ali umetnosti, ki so bolj filozofsko usmerjena in o njih besedno razpravljajo.
- **Estetski način** predstavlja vidik umetnosti pri učenju in razmišljanju. Nekatere posameznike namreč navdihujejo umetniška dela ali materiali, razporejeni na način, ki zagotavlja ravnovesje, harmonijo in kompozicijo.
- **Izdelovanje** – mnogi ljudje, zlasti otroci, se najlažje približajo temi z dejavnostjo, v katero so popolnoma vključeni – kjer lahko nekaj gradijo, manipulirajo z materiali ali izvajajo poskuse/eksperimente.
- **Socialno izhodišče** zajema učenje v skupini, igro vlog, prevzemanje različnih perspektiv opazovanje pogleda drugih, redno sodelovanje in dopolnjevanje med seboj. Tak način marsikateremu predstavlja bolj učinkovito učenje in razmišljanje, saj je nekaterim lažje razmišljati v skupini kot individualno.

The COPE Inventory (Carver, Scheier in Weintraub, 1989) je psihološki vprašalnik, namenjen merjenju različnih načinov spoprijemanja s stresom, kjer je vključenih 15 različnih lestvic (načinov spoprijemanja). Mimo svojega originalnega namena lahko načine, ki so jih raziskovalci opredelili v namene tega vprašalnika, odlično uporabimo tudi za klasifikacijo načinov spoprijemanja s čustvi žalosti. Na dveh mestih smo po dva podobna načina združili v par, tako da bo pri naši aktivnosti 13 različnih lestvic, štirinajsto mesto pa je razdelek "drugo", ki ga učencem ponudimo, v kolikor se res ne morejo odločiti, kam bi razvrstili določen listek.

- Aktivno spoprijemanje: aktiven, direkten pristop k problemu, poskus njegove odstranitve ali vplivanja nanj, tako da se preprečijo njegove posledice – pomeni neposredno aktivnost, povečanje napora in poskuse spoprijemanja v stopnjah.
- Načrtovanje: razmišljanje, kako bi se spoprijeli s stresorjem – oblikovanje strategije, razmišljanje o korakih, ki jih je treba izvršiti, da bi najbolje obvladali problem.
- Prekinitev ostalih dejavnosti: zato da se lahko osredotočimo na neposredno stvar, ki nas spravlja v žalost, nam dela težavo.
- Zadrževanje takojšnjega odziva: čakanje na primeren trenutek za akcijo oz. izražanje vseh občutkov žalosti, ki nas "zadenejo" – poudarimo, da ni vedno ustrezen oz. ne sme biti edini način, a je tudi ta včasih potreben in učinkovit način spoprijemanja, da nas čustva, ki nas preplavijo, "ne požrejo".
- Iskanje opore za akcijo in čustvene opore s strani drugih: ta točka zajema iskanje nasveta, pomoči, informacij, da bi lažje rešili problem, ki je povezan z našim doživljanjem žalosti, ali pa prebrodili, preživeli te občutke, če so neizogibni (npr. če nam kdo umre). Del o čustveni opori pa zajema moralno oporo, razumevanje, sočustvovanje (npr. zvemo, da ni nič narobe, če nas grozno boli izguba ljubljénčka, ker je to res žalosten dogodek, ki bi pretresel vse; drugi potrdijo, da nismo šibki ali pa slabi, ker se tako počutimo).
- Sprostitev čustev: zgolj želja, da se sprostimo, damo čustva iz sebe (npr. jočemo), je včasih uporabna, saj pomeni začetek prilagoditve na izgubo, neuspeh itd., lahko pa je ta način tudi neustrezen, če je naša usmerjenost na čustva predolga in že preprečuje prilagoditev.
- Vedenjska ali miselna neaktivnost: zmanjšanje napora za aktivno spoprijemanje s situacijo ali razmišljanje o situaciji, npr. zamotitev z drugimi stvarmi, da ne mislimo na to, kar nas dela žalostne (kar je do neke mere lahko razumljivo, v prevelikih količinah pa spet škodljivo, npr. gledanje TV, brskanje po telefonu, spanje, sanjarjenje).
- Pozitivna preoblikovanje in rast: stvar, dogodek ali odnos z osebo, ki nas spravlja v občutke žalosti, poskušamo pogledati v novi luči. Npr. se vprašamo, ali je tudi takšna izkušnja za kaj dobra, iz slabega se potrudimo izvleči lekcijo, ki nam bo pomagala v prihodnosti.
- Zanikanje: delamo se, da sploh nismo žalostni, da vzroka naše žalosti sploh ni (da se npr. prepir, ki nas je naredil žalostne, sploh ni zgodil). To se velikokrat zgodi kot prvi odgovor na šok, ko do situacije šele pride, dolgoročno pa za nas ni dobro.

- Sprejetje: nasprotno od zanikanja; poskušamo se prilagoditi in sprejeti novo stanje, zavedamo se, da bomo morali nadaljevati (npr. nismo sprejeti na zeleno srednjo šolo in se s tem poskušamo pomiriti, si rečemo, da tako pač je, tako se je zgodilo, da smo dali vse od sebe, ampak je izhod vendarle tak).
- Usmerjenost v vero: mir, pomiritev in spopadanje z žalostjo iščemo v verskih obredih, dogodkih, molitvi, meditaciji ...
- Uporaba drog: čeprav predvidevamo, da učenci tega ne bodo navedli kot nasvet zase ali za prijatelja in bo polje ostalo prazno, izpostavimo tudi ta način kot možnost, ki jo nekateri ljudje uporabljajo za spopadanje z neprijetnimi čustvi, in damo jasno vedeti, da dolgoročno za nas ni ustrezen, da nam lahko prinese še dodatne težave itd.
- Humor: s hecanjem o situaciji, vpletenimi (tudi o samemu sebi) poskušamo ublažiti občutke žalosti, jih obrniti na smešno noto. Pri tem poudarimo, da humor ni enako kot norčevanje in da s svojim humorjem ne smemo napadati drugih ali pa njih potisniti v neprijetno situacijo/doživljanje žalosti. Humor nam lahko včasih pomaga omiliti težko situacijo, vseeno pa je pomembno, da o čustvih tudi spregovorimo.

Literatura:

Brandt, R. (1993). On Teaching for Understanding: A Conversation with Howard Gardner. *Educational Leadership*, 50(7), 4–7.

Carver, S. C., Scheier, M. F. in Weintraub J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 267–283.

Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed. Multiple intelligences for 21st Century*. New York: Basic Books. 158–181.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič M. (2020). *Razvojna psihologija 1. zvezek*. Univerza v Ljubljani, Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Mineo, L. (2018). »The greatest gift you can have is a good education, one that isn't strictly professional.« *The Harvard Gazette*.

O KAMPANJI PROTI MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU

ODPIKAJMO NASILJE

Kampanja *Odpikajmo nasilje* je projekt RTV Slovenija, ki ozavešča o pomenu preprečevanja medvrstniškega nasilja. Znotraj tematike nasilja med vrstniki poudarja vlogo opazovalcev, tako mladih kot odraslih, saj so prav opazovalci tisti, ki lahko povzročijo največjo spremembo – s tem, da nasilja ne podpirajo in da svoje nestrinjanje jasno izrazijo.

Simbol kampanje: štiri pike, narisane na hrbtno stran dlani

Vsaka pika predstavlja eno zavezo:

- ◆ Nasilja ne podpiram in pri njem ne sodelujem.
- ◆ Ko opazim medvrstniško nasilje, o tem spregovorim.
- ◆ Nikogar namerno ne izključujem, vsak je pomemben.
- ◆ Skupaj lahko odpikamo nasilje.

S preprosto gesto – štirimi pikami na dlani – lahko pokažemo, da podpiramo prijaznejši in varnejši svet za vse.



Kampanja je trajala med 8. in 22. marcem 2025 pod vodstvom **Uredništva otroških in mladinskih oddaj TV Slovenija**. Podprli so jo Zavod RS za šolstvo, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ter Ministrstvo za digitalno preobrazbo. Pri njenem nastajanju so sodelovali tudi strokovnjaki s področja psihologije znotraj Društva psihologov Slovenije.

Več informacij najdete na spletni strani MMC RTV Slovenija in podstrani RTV Čist hudo.