

Plamenček, kako si?

NAJPOGOSTEJŠI IZZIVI MLADOSTNIKOV IN MLADOSTNIC NA OŠ ROJE INTERVJU S ŠOLSKO SVETOVALNO DELAVKO ANJO ORŠIČ

1. Ali se nam lahko na kratko predstavite? Kaj ste po poklicu? Kdo je Anja Oršič?
Sem Anja, stara sem 28 let, po izobrazbi sem socialna pedagoginja, moj poklic pa je delo svetovalne delavke na šoli. V življenju imam čast biti v različnih vlogah – sem hčerka, sestra, vnukinja, sestrična, prijateljica, punca in učiteljica. Sem ljubiteljica življenja, narave, živali, ljudi, potovanja in učenja. Na začetku in koncu pa sem vedno (in samo) človek.

2. Kateri so najpogostejši izzivi, s katerimi se srečujejo mladostniki na OŠ Roje?
Večina mladostnikov se (po mojih izkušnjah) srečuje z izzivi v odnosih – ljubezenskih, prijateljskih in družinskih. S tem povezano se kažejo težave na področju samopodobe in iskanja zunanjih potrditev. Ker je to obdobje, ko ugotavljate, kdo ste in kam spadate, se srečujete z različnimi vrednotami, idejami, prepričanji, stili, vrstniškimi skupinami in skušnjavami. To zna biti zelo zahtevno, saj je izbire veliko in potrebno je veliko poguma ter podpore, da izberete stvari, ki za vas niso škodljive. Večkrat se soočate s težavami na področju motivacije za šolsko (pa tudi domače) delo ter negotovostjo pred prihodnostjo (kam in kako naprej po končani osnovni šoli). A grem v pravo smer? 😊

3. Ali lahko opazite stisko mladostnikov tudi, če je verbalno ne izrazijo? Kako?
Največkrat stiske pokažete z vašim (spremenjenim) vedenjem ter obrazno mimiko. Do tega, da stisko ubesedite, običajno traja nekaj časa, je pa to za življenje zelo koristna vaja, saj je pomembno, da znamo v odnosih svoja čustva in občutke tudi ubesediti.

4. Katera je zadnja največja stiska, ki ste jo nekomu pomagali rešiti?
Vsaka stiska je za posameznika, ki jo občuti, v tistem trenutku največja. O konkretnih primerih pa ne bi govorila, saj cenim vašo zasebnost in zaupanje.

5. Kako se odločite, kako pomagati določenemu mladostniku (kakšna strategija je najboljša)?

Vsako vedenje nekaj sporoča, zato se običajno naprej vprašam, kaj želi mladostnik sporočiti s svojim obnašanjem – kje tiči problem. Ko je težava prepoznana, se prepričam, da sem jo dobro razumela in preverim pri mladostniku, kako je že poskušal pristopiti k reševanju. V kolikor še ni, ga/jo spodbudim, da razmisli o možnih rešitvah, ki jih skupaj preveriva (smiselno, ustreznost, realnost). Če je primerno, tudi sama podelim svojo izkušnjo (kako sem se npr. jaz soočila s podobno težavo) in kaj se meni zdi v tem trenutku smiselno. Potem skupaj sprejmeva odločitev o prvem koraku v smeri reševanja težave. Pomembno je, da je mladostnik v proces aktivno vključen (razen, če je težava zanj prevelika (npr. zlorabe), v tem primeru odgovornost za reagiranje prevzamem jaz).

6. Ali so bile kakšne stiske, s katerimi ste se soočali do sedaj, nerešljive? Na koga se obrnete, če stiske mladostnika ne morete rešiti sami?

Verjamem, da za vsako stisko obstaja rešitev, ne pa nujno razrešitev. Rešitev včasih ne pomeni, da težava izgine, ampak da se naučimo soočati (ali pa celo živeti) z njo. Kadar so težave (pre)velike ali kompleksne, za pomoč prosim sodelavke, Center za socialno delo, policijo, zdravstveni dom, Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Strokovni center Logatec ali kakšno drugo zunanjo strokovno ustanovo.

50
let



7. Kaj naredite, če vas mladostnik, ki mu želite pomagati, razjezi?

Otroci želijo po navadi v nas vzbuditi tisto, kar v tistem trenutku čutijo sami. Če se torej razjezim zaradi mladostnikovega vedenja, to lahko pomeni, da je tematika jeze aktualna tudi pri njem. To naglasim in preverim.

Ko sama občutim jezo, jo običajno verbaliziram, potem pa si vzamem nekaj časa za par globokih vdihov. Skušam se umiriti in nadaljujem pogovor, v katerem se osredotočim na mladostnika in njegove potrebe.

8. Kaj narediti, če te prijatelji izločijo iz aktivnosti brez razloga, sam pa želiš sodelovati?

Hm, to je res neprijetna situacija. Sama bi najprej naglasila, kako se ob tem počutim in preverila njihov razlog za takšno vedenje, npr. *»Kadar me ne povabite k Y aktivnosti, se počutim izločeno, to me razžalosti, saj bi se rada družila z vami. Obstaja za vašo odločitev kakšen poseben razlog?«* Vem, da je bilo vprašanje izključitev brez razloga, pa vendar – ali je res brez razloga?

V kolikor se zadeve ne da razrešiti na takšen način, predlagam, da z isto priljubljeno aktivnostjo nadaljuješ sam/a in k njej povabiš drugega sošolca/sošolko, včasih te znajo ljudje, ki jih ne poznaš dobro, pozitivno presenetiti. Vsekakor se ne izplača spreminjati za druge samo zato, da bi te sprejeli. **Pravi prijatelji nas sprejemajo takšne, kot smo in nam iskreno povedo, ko jih pri nas nekaj moti.** Na tem mestu je morda primerno tudi vprašanje *»Zakaj se jaz želim družiti ravno s to skupino prijateljev, ki me izloča?«*

9. Ali se v pogovorih z učenci tudi sama kaj naučite? Kakšen primer?

Veliko. Naučili ste me, da odrasli včasih preveč kompliciramo in da je življenje v resnici preprostejše, kot se zdi. Tekom dela v šoli sem tudi spoznala, da stvari kot so npr. topel dom, zdravje in ljubeča družina, ne bi smeli jemati za samoumevne.

10. Kako se vi soočate z osebnimi stiskami? Kdo je v vašem življenju vaša svetovalna delavka?

Kakšno dobro vprašanje! Menim, da vsak v življenju potrebuje »svetovalno delavko« – osebo, ki ji je mar zate, ki te posluša in ti želi pomagati, kakor najbolje zna in zmore. V mojem življenju so to prijateljice, fant in pa moja učiteljica psihoterapije (ja, tudi jaz sem nekomu učenka 😊).

11. Kako si postavite mejo, da stiske mladostnikov ne postanejo vaše osebne stiske?

Da sem se to naučila, sem potrebovala kar nekaj časa (let). Še vedno pa se zgodi, da mi kdaj ne uspe. Zdi se mi pomembno, da človek na eni točki sprejeme dejstvo, da je njegov domet omejen, da lahko narediš res vse prav/skrbno/strokovno, pa to še ne pomeni, da se bodo stvari spremenile. Če ljudi preveč postavljaš v vlogo žrtve in jim želiš pomagati (preko meje), jim v resnici odvzemaš moč in priložnost, da se tega naučijo sami. Pomembno je pomagati, pomembno pa je tudi vedeti, do kje. Mejo postavim glede na notranji občutek, izkušnje ter s pomočjo posvetovanja s sodelavkami.

12. Kako skrbite za svoje duševno zdravje?

Pomaga mi sprehod v naravi, poslušanje glasbe, slikanje, sestavljanje puzzel, branje knjig, poslušanje podcastov, pogovor s prijateljico/fantom, včasih tudi počitek in umik iz domačega okolja (izlet ali potovanje). **Za svoje duševno zdravje skrbim tudi tako, da si dovolim čutiti vsa čustva in se za to ne obsojam ter da jih izrazim v varnem prostoru.**

