

ENERGETSKA IZČRPNOST V VRTCU IN ŠOLI

by JANJA URBANČIČ in LEA BEZNIK

JANJA URBANČIČ, mama dveh šoloobveznih otrok, vodi in administrira FB skupino Sočutno in avtentično starševstvo ter osebna rast, je ustanoviteljica FB skupine Sočutno partnerstvo in je vodja Sočutne Akademije, strastna ambasadorica in mentorica sočutnega starševstva, ki preko predavanj, delavnic, spletnih seminarjev in izdelkov z različnimi tematikami, ki se dotikajo predvsem vzgoje in osebne rasti, pomaga pri pomembnih in plemenitih transformacijah sebe in drugih.

LEA BEZNIK, psihologinja, pripravlja predavanja za starše in strokovne delavce ter vodi delavnice za otroke in mladostnike. S sestro Nino vodita center Platea v Radovljici, čigar poslanstvo je pomagati otrokom in mladostnikom pri premagovanju čustvenih, vedenjskih, psihosocialnih in učnih izzivov. Veliko delata na področju izčrpanosti, predvsem se zadnje čase veliko ukvarjata z izgorelostjo vzgojiteljev in staršev. Glavni vzrok izgorelosti je v pomanjkanjuprizemljene, umirjene energije, o kateri v pričujočem webinarju Janja in Lea tudi govorita.

1. Osnovna umirjena energija

Človek je energetsko zelo kompleksen sistem, sestavljen iz več vrst energije. Ena vrsta je telesna, fizična, otipljiva, imamo pa tudi bolj subtilne vrste energije, kot so čustvena, intelektualna, ustvarjalna, duhovna. Osnovno, prizemljeno, umirjeno energijo imenujemo MATRIKS in se zelo razlikuje od energije na adrenalinu. Ko smo res sproščeni, umirjeni, ko čutimo varnost, zaupanje, da bo vse okej, stvari lažje izpeljemo, delujemo pod vplivom osnovne energije matriks.

2. Adrenalin in matriks

Adrenalin je energija, ki v nas povzroča paniko, strah, borbo za preživetje ali pobeg. Takrat so aktivne nadledvične žleze, ki dajejo občutek, kot da imaš veliko energije.

Prizemljena, umirjena energija pa pomeni, da bolje precenimo, smo bolj modri, manj storilni... Izčrpanost se tudi razlikuje od utrujenosti...

Utrujen si, ko si odpočiješ od pohoda v hribe, popiješ c vitamin, b kompleks ali magnezij in si boljši... Izčrpanost pa je kronična utrujenost, ker delujemo na podlagi adrenalina, smo prisilno storilni, nikoli dovolj dobri, posledično si tako nalagamo še več dela. Stopnja, ko živimo pod adrenalinom pa lahko deluje tudi do dvajset let, potem pa začne telo, če ne prepoznamo signalov, počasi upadati, lahko obležimo in zbolimo.

3. Znaki izčrpanosti, izgorelosti značilni za učitelje

Zavedati se moramo, da uporabljamo malo dejavnosti, ki bi nam sproti vračale energijo. Žal smo znanja o takih dejavnostih izgubili oz. opustili...

Izčrpan učitelj je brez moči, volje za vzgojo. Čeprav si želi, ima ideje, kaj vse bi lahko naredil v razredu, vse željeno prelaga, na zmore uresničiti. Po drugi strani pa je lahko izčrpan učitelj zelo aktiven, ne zmore prenehati razmišljati o šoli in delu. Čuti, da so učenci prezahtevni, da ga upoštevajo samo, ko je tudi sam zahteven, agresiven. Učitelji čutijo tesnobo, paniko, še posebej, ko se napovedujejo spremembe... Občutek imajo, da so obtičali na mestu, počutijo se izgubljeni, vedno imajo premalo časa, zdi se jim, da ni sprememb, da ni napredka... Težko kontrolirajo čustva, čeprav se zavedajo, da bi morali ostati mirni, se hitro razjezijo, spremljajo jih glavoboli, želodčne bolečine, pomanjkanje spanja, koncentracije... Tudi učitelji ali vzgojitelji, ki so bolj odprti, h katerim se otroci radi zatekajo v objem, lahko sčasoma začutijo stisko, napor...

4. Zakaj pride do te izčrpanosti? Kaj se dogaja?

V življenju ima nekdo več, nekdo manj energije, katero v vsakdanjih situacijah porabljamo. Otroci potrebujejo ogromno pozornosti, energije, da so v stiku z nami, kar sporočajo na bolj ali manj primeren način. Ker so tudi starši izčrpani, v pomanjkanju energije zase je ne morejo podeliti še z otrokom...Otrok od starša ne dobi dovolj in se »nalepi« na učitelja ali vzgojitelja... Pravimo, da te »posesa«... Večina učiteljev si v resnici želi čim več ponuditi, otroci se soočajo s stiskami, ki jih učitelji zaznavajo, kar pa jih psihično izčrpa. Vedno nosiš s sabo otrokovo osamljenost, tudi sistem je mačehovski do tega dela, kar jemlje energijo in moč... Imajo pa tudi učitelji svojo preteklost in pridejo že sami v službo »na adrenalinu«. Vemo, da preden imamo lastne otroke lažje regeneriramo energijo... Kot da bi imeli »energetski« bančni račun. Če samo dvigaš in nič ne vložiš nazaj, sčasoma doživiš osebni stečaj.

5. Vpliv izčrpanosti na samo poučevanje in na odnose otrok-učitelj oz. vzgojitelj, odnosi s sodelavci, nadrejenimi...?

V življenju, konkretno v šoli je veliko najrazličnejše dinamike, ne samo poučevanje. Izčrpanost se pokaže, ko bi rad nekaj ustvaril, pa ne moreš dati iz sebe... Mine te volja, motivacija, zagnanost, nimaš nobene sveže energije...Samo želje, ideje, ampak z vsemi stiskami, dinamikami, s katerimi se soočajo, željenega ne morejo izpeljati. Posledično postajajo jezni, razočarani, upade jim samopodoba, saj ne čutijo, da bi bili dobri učitelji. Ko pa se učitelj energetsko okrepi, postane veliko bolj motiviran za predstavitev snovi. Izčrpan učitelj pa lahko deluje po liniji »najmanjšega napora« ali pa se v službi razdaja in mu zmanjka energije za domače življenje.

Izčrpan otrok doživlja okolje kot bojno polje, opazuje, gleda, kdo dobi pozornost, kdo ne... Nekateri iščejo stik na očarljiv način, drugi s »težavnim« vedenjem. Glede tega je zaskrbljujoče stanje po šolah. Bilo bi res super, ko bi učitelji preverjali svoj energetski račun. Ker, ko imamo tega spraznjenega in se ne počutimo dobro, vemo, da nam gredo hitro vsi in vse »na živce«.

Ko smo izčrpani, pogosto mislimo in rečemo, »če bi bil on drugačen, bi bilo meni lažje...«in to se dogaja pri učiteljih in starših. V resnici pa smo vsi nemočni, ker imamo opravka z vedenjsko zahtevnim otrokom, odgovornost se samo prelaga, ne znamo izstopiti iz tega začaranega kroga, postajamo lahko nepotrpežljivi, težko se pogovarjamo, težko ostanemo avtentično asertivni, sočutni in posledično odločni...

Kadar smo izčrpani se počutimo zelo majhne, smo kot »fičo med tovornjaki«, imamo občutek, da nas lahko vsak podere... Lahko se zapremo vase ali pa agresivno nastopimo... Veliko učiteljev in vzgojiteljev se zelo trudi, vejo kako bi bilo prav, pa ne zmorejo! Pravijo: »V meni noter se trese, me premetava v stiku s staršem... svoje razpoloženje nesem domov in ne vem, zakaj se derem na svojega otroka doma...«

6. Delovanje izčrpanega starša v odnosu do učitelja

Izčrpani starši lahko delujejo kot žrtve ali pa kot napadalci, kontrolorji. Izčrpan starš, ki je na koncu s svojimi močmi, le teh nima, da bi se ukvarjal s svojimi otroci, ne zmore vzgajat. Ni prisoten, nima energije, da bi ga res pozorno poslušal, da bi lahko ugotovil, kaj preko čustev, izbruhov otrok »pripoveduje«, da bi mu sploh lahko pomagal... Če si pa predstavljamo, da je otrok v skupini veliko, je tako deloenergetsko zelo zahtevno. Starši, ki grozijo so v resnici nemočni, ker niti nimajo ideje za spremembo in pričakujejo od učitelja, da bo nekaj naredil...

Kadar smo izčrpani želimo, da bi nas nekdo rešil, ne zmoremo prevzeti odgovornosti, ker je za nas vsega preveč! Kadar smo izčrpani nimamo nobene moči, volje za soočiti se s situacijo. Težko pa nam je reči, zame je preveč! Kot da bi hodili v hrib, pa se sčasoma hoja spremeni v tarnanje, »kaj nam je tega treba bilo«, namesto, da bi si spočili... Pretirano storilnostno naravnanim, nas je sram priznati, da ne zmoremo... Kot da je z nami nekaj narobe... In v prostoru in času, v katerem živimo je naše telo nenehno v krču, nenehno v paniki... Kot da bi bilo ves čas v vojni... In leta takega življenja prinesejo svoj rezultat.

7. Otroci in energetska izčrpanost v šoli in vrtcu

Danes je žal veliko otrok energetska izčrpanih... Ker so starši izčrpani, se otrok ne more nikjer »nahriniti«, ne more dobiti potrebne pozornosti, posluša nesoglasja, prepire med starši, morda se sooča z boleznimi... Odnosi med vrstniki so za otroke tudi naporni, saj se sami ne morejo umakniti od skupine kot to lahko storimo odrasli... To je lahko izčrpljujoče, sploh za tiste bolj senzitivne, ki zaznavajo tudi stiske drugih... V vrtcu je seveda prijetno, je pa veliko situacij, ki otroka izčrpa... Večne borbe med otroci, biti v pripravljenosti, da ti kdo ne vzame igračke, mora se prilagajati, včasih potrebuje odraslega, ki pa takrat ni na voljo...Tudi veliko vzgojiteljev je izčrpanih in ne zmorejo dati otrokom bolj umirjene energije...

Tudi šola je stres. Hitiš v šolo...nekaj pozabiš...pišeš teste, sošolka nekaj vzame...imaš treninge, tekme... Nastopi za otroka so obremenilni, tudi risanke, računalniške igrice so velik odjemalec energije...

Seveda se ne moremo vsemu temu odpovedati. V šolo je potrebno hoditi, teste je treba pisati... Otroci sami si želijo tekem, treningov...To je naše realno življenje. **Pomembno je vedeti, kje je izvor stresa. Ko to ozavestimo je že velik korak. Naslednja stvar pa je, da**

se mi odrasli zavedamo, da smo mi odgovorni, da se energetsko okrepimo. Mi se učimo, kako se energetsko okrepimo, kako si lahko pomagamo, raziskujemo, da bomo lažje oddajali take vibracije, ki bodo dale otroku občutek povezanosti in pozornosti.

Vedenjske, čustvene, učne težave so posledica pomanjkanja energije. Kadar je otrok izčrpan je njegova kontrola čustev slaba, zvečer joka ali pa je hiperaktiven. Če to postaja kronično, se mu to dogaja nenehno... Lahko potlači čustva, se zadržuje ali pa ima slabo kontrolo in izbruhne... Sami pri sebi vemo, da izmučeni prejazakričimo, ignoriramo, smo užaljeni... Isto je z otroci. Hiperaktivnost pomeni, da ima premalo prizemljene energije, da se konstantno spravlja v stres... Kako je nam, če smo v prisotnosti zelo jezne osebe ali pomirjene, optimistične osebe? Adrenalin je močna droga, zato je dobro vedeti, da otroci niso »žleht«, nevzgojeni, ampak da je otrok v velikem pomanjkanju energije, pozornosti...

Otrok z učnimi težavami rad »pobegne« v svoj svet. Vemo pa, da če se želimo nečesa naučiti, moramo biti prisotni, tukaj in zdaj, na zemlji. Otroci z učnimi težavami delujejo na podlagi desne hemisfere, ki je za domišljijo, glasbo, ustvarjalnost... Ampak, če ni dobro povezana z levo možgansko hemisfero, to za učenje ni najboljše. Desna nas »vleče gor«, leva pa je za pozornost, koncentracijo...

Ko otrok ne zmore biti prisoten, ob prisotnosti odrasle osebe pa lahko dela in razume, pomeni, da se je priklopil na energijo starša... Tudi starši pravijo, da so izžeti... Ko pa odraslega ni, ga hitro odnese, izgubi fokus. Odrasli lahko to prepoznamo, ko beremo, pa nam misli kar odplavajo... Če smo izčrpani, se to konstantno dogaja, zaradi premajhnega pretoka energije, krvi, limfe... Doma si sproščen, v šoli pa greš v krč... Zato je pomembno, da ima otrok dovolj energije, da je pretočen, da se zna sprostiti...

Če je učitelj energetsko dobro postavljen, tudi ura drugače poteka... Kadar imam strukturo, in sem s prisotnostjo, z mislijo samo na njih, jih držim, če pa sem utrujena, jih izgubim... Tako je tudi v vrtcu, kjer vse mirno teče, ko pa vzgojitelj z mislijo oddide drugam, je takoj kaos... On joka, ona jemlje igračko... Ko nisi prisoten, prizemljen, gre vse po svoje... Ko pa si opremljen s pravo energijo je lažje, te bolj upoštevajo, lažje slišijo... **Kajti otrok potrebuje ob sebi odraslega, ki je prisoten, trden, ga čuti in resnično vidi, ne samo fizično!!!!**

Avtoriteta je tudi odvisna od energije učitelja... Kadar nismo čisto tukaj in zdaj s fokusom v razredu, ne moremo pokriti celega razreda. Če smo v avtu z osebo, ki je malo zmedena, ne da se ji voziti avta, pa tisti ji teži, pa še malo se zamisli, kako se ob njej počutimo? Bi se peljali z njo ali z nekom, ki nonstop vpije na ostale voznike? Ali bi raje sedli v avto z umirjeno in zbrano osebo?

Je težko, ampak vsi, ki delamo z otroci smo odgovorni poskrbeti zase, da lahko najboljše prenesemo naprej!!!!

Izčrpan otrok tudi ne zmore delati domače naloge, pa sanjajo, ali pa se res uprejo, prepirajo... Kar je pomembno je, da se zavedamo, da noben otrok noče biti neuspešen. Samo ne vedo, kako bi si pomagali. Naloga nas odraslih je, da najdemo vzrok. Če se jaz okrepim, se to avtomatsko prenese na otroka! Če sem jaz slabo, imam cel kup problemov.

Tudi težave s pisanjem in branjem so posledica nepovezanosti med desno (aktivnejšo) in levo hemisfero. Pri pretočnosti se tudi težave omilijo. Enako pomanjkanje energije velja za

agresivne otroke. Vso to izčrpanost povzročajo velike stiske, potlačena čustva, nerazumevanja... Lačni so dotika, objema, vendar se odzovejo z »neprimernim« vedenjem.

Če pridem kot odrasla oseba z vibracijo ljubezni in prinesem »dovolj žemelj« za vse, in če res razumem in rečem: »Vem, da ti je težko, vem da ti je odveč, da ne želiš biti več tukaj, ampak bi mi res veliko pomenilo, če si malo z mano in z mano sodeluješ, čez petnajst minut pa je itak odmor in lahko greš po svoje...« Če res naredim iskreno in z umirjeno vibracijo, bo otrok to sprejel. Če pridem do njega samo zato, ker je prav in z vibracijo izčrpanosti, »brez kruha«, bo slabše, čuti, da nisi iskren!

Otroci zelo dobro čutijo in se odzivajo na moje počutje, ne na besede! Tudi vemo, da proti koncu šolskega dneva tudi sami ne zmoremo več... Je fino, da se znamo nahraniti, in da zdržimo energetske obremenitve..

8. Kako se energetsko kot učitelj, vzgojitelj okrepiti?

Lea s sestro Nino, deluje v njunem centru Platea, v Radovljici, kjer s pomočjo energetske podpore vzpostavljata ponovni pretok energije v telo, kar omogoča več moči in volje za lažje soočanje s stresom.

Najprej ima Lea uvodni sestanek s psihološkim razgovorom, s pomočjo katerega bolje razumemo lastno izčrpanost. V nadaljevanju procesa pa z različnimi pristopi, tehnikami pomaga odpravljati blokade izgorelosti.

Sledi tehnika, terapija globokega sproščanja z Nino, v trehfazah: *barvna terapija*, s pomočjo katere se telo s posebno barvno frekvenco umiri, sledi *energetska podpora*, kjer se telo nahraniz osnovno energijo, vibracijo osmih hercov, ter *obrazno-refleksna terapija*, kjer se s stimulacijo akupresurnih točk, krepijo tudi notranji organi.

Ko smo res izčrpani, si sami težko pomagamo. Takrat se je dobro obrniti na nekoga, ki nas v določenem obdobju podpre! Tudi v puščavi ne zmoremo žejni z lopato iskati vodnjaka. Nekdo nam mora dati kruh, vodo, da se nahranimo, odžejamo, opomoremo, šele potem tudi sami lažje izvajamo vaje, podprti z osnovno, zemeljsko energijo pa se potem tudi bolj odločno in optimistično soočamo z življenjski izzivi.☺

KONTAKT:

Platea, center za svetovanje in podporo otrokom, mladostnikom in staršem d.o.o.

Ulica Staneta Žagarja 2B

4240 Radovljica

T: 040 288 838

E: info@platea.si

www.platea.si

Povzetek napisala Andreja Pernek Vreča