



8

### Temelji otrokove notranje moči

... Odnos staršev ali skrbnikov do otrok zaznamujejo štirje stebri: biti varen, biti viden, biti (po)tolažen. Če lahko v odnosu vzpostavimo navedene tri stebre, s tem oživimo četrty steber varne navezanosti, ki se imenuje biti zavarovan. ...



18

### Mama od blizu – učiteljica na daljavo

... Tečejo dnevi, tedni, meseci ... Vsakdanja rutina je postala ozka, a varna steza čez stanje in doživljanje, ki nam je vsem neznano. Ostali smo doma, že drugič v obdobju enega leta, bolj ali manj opremljeni s tehnologijo, veščinami in predvsem z osnovnimi vrednotami, s katerimi moramo preživeti ta nenavadni čas ...



25

### Najbolj me impresionira človek

... Vzgoja igra najpomembnejšo vlogo pri tem, da se bodo mladi razvili v zdrave, zadovoljne in osmišljene posameznike, ki bodo razvili jasno identiteto in bodo našli svoje poslanstvo, v katerem se bodo počutili potrjene in uresničene. Posledično je to ključnega pomena tudi za razvoj in prihodnost vsake družbe in kulture. ...



35

### Kako rasteta ljubezen in sočutje

... Z rastjo mamic in otrok raste tudi njihova ljubezen. Z rastjo ljubezni raste sočutje. Vsi si želimo, da bi naši otroci zrastle v sočutne odrasle ljudi. Kajti s sposobnostjo sočutja lahko vstopamo v prostor in življenje nekoga drugega, torej sočloveka. Sočutje ustvarja stik. ...



41

### Empatija v predšolskem obdobju

... Empatija ni prirojena niti ne gensko pogojena, ampak se je naučimo od svojih najbližjih (staršev) in v okolju, kjer živimo. Je lastnost, ki jo otrok težko razvije, zato je pri tem izredno pomemben zgled staršev. Empatija nam pomaga razumeti čustva drugih. ...

## Uvodnik

3 *Silvo Šinkovec: Hiša na skali*

## V žarišču: Kriza – kje najdemo moč in upanje

5 *Julija Pelc: Kriza*

7 **Pozitivno v obdobju epidemije – dijaki**

8 *Miha Ruparčič: Temelji otrokove notranje moči*

10 *Marjeta Krejči Hrastar: Prisluhnilo svojemu telesu*

12 *Helena Jeriček Klanšček, Gorazd Levičnik: Skrb za zdravje otrok in mladostnikov*

14 **Pozitivno v obdobju epidemije – petošolci**

15 *Ana Deutsch Sodnik: Dodatna strokovna pomoč na daljavo*

16 *Mateja Cizerle: Ohranimo gibanje*

18 *Dragica Šteh: Mama od blizu – učiteljica na daljavo*

20 **Pozitivno v obdobju epidemije – študenti**

21 *Petra Krulc: Pouk na daljavo v srednji šoli*

23 *Rihard Režek: Vzgojiteljem ni vseeno za dijake*

## Naš pogovor

25 *Erika Ašič: dr. Sebastjan Kristovič: Najbolj me impresionira človek*

## Biti vzgojitelj

30 *Ivo Branimir Piry: Jurij Vega (1754–1802)*

33 *Danielle Bruzzone: Biti vzgojitelj – nov zagon*

## Starši

35 *Lidija Bašič Jančar: Kako rasteta ljubezen in sočutje*

36 *Anton Meden: Avtoriteta učitelja v očeh starša (drugi del)*

38 *Tatjana Jakovljevič: Kam gre naše izobraževanje?*

39 *Karmen Kranjec Klopčič: Kartice veselja*

## Področja vzgoje

41 *Nika Cuderman: Empatija v predšolskem obdobju*

43 *Milček Komelj: Zaupanje v Božjo milost*

45 *Petra Žnidar: Motnja senzorne integracije pri otrocih*

## Duhovni izziv

47 *Slavko Rebec: Tudi na daljavo blizu – v srcu*

## Izkušnje

48 *Suzana Pirman: Bralne minutke v knjižnem kotičku*

50 *Nevenka Tomšič - Iskra: Obravnava Kosmačevih del v srednji strokovni šoli*

52 **Bralni namig**

54 **Iz življenja DKPS**

54 **Summary**

# Križa

■ **Julija Pelc** je univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt in družinska psihoterapevtka EAGT, EAP, ima izkušnje s svetovalnim in terapevtskim delom v izobraževanju, zdravstvu in socialnem varstvu. V Rdečem križu je inštruktorica v programu prve psihosocialne pomoči. Vodi strokovni svet Društva psihologov Slovenije in prostovoljce pri Samarijanu.



*Križa, s katero se soočamo, je posledica pandemije covid-19, ki je ostro in povsem nepričakovano posegla v naš vsakdan. Predstavlja eksistencialno nevarnost za zdravje, življenje in preživetje. Znašli smo se v neugodni in težko rešljivi situaciji, ki že dolgo traja. Današnje generacije ne pomnijo tovrstne izkušnje, čeravno so v zgodovini in v bližnji preteklosti v svetu že obstajale nevarnosti pandemičnih okužb.*

## Obdobje krize – čas odločitev

Beseda križa je grškega izvora in izhaja iz samostalnika 'krisis', ki pomeni odločitev, izbiro, označuje prelomnico, točko preobrata. Povezujemo jo predvsem z neprijetnimi občutki in čustvi, s stisko, manj prisotno pa je dojemanje izvornega pomena, ki izvira iz glagola 'krinein': odločiti se.

Križa napoveduje čas prihajajočih sprememb. Opuščanje starega in zametki novega prinašajo negotovost, saj je kakovost obrata, preloma še neznana. Soočanje z neznanim in negotovostjo pogosto okrepi predvsem potrebo po oklepanju starega, a za spremembo na bolje je potreben kakovostni preskok. Že pred pojavom epidemije covid-19 smo govorili, da smo Zemljo in človeštvo z ekološko krizo pripeljali do točke, ko gre za vprašanje preživetja. Pandemija covid-19 je ostale težave sodobne družbe začasno zakrila s tančico soočanja z aktualno zdravstveno krizo. Skrajni čas je, da se obrnemo k temeljnim bivanjskim vrednotam in osnovnemu razumevanju pojma krize v smislu sprejemanja dolgoročnih odločitev za preživetje posameznika in družbe kot celote. Uspeh je možen le s sodelovanjem, solidarnostjo in medsebojno izmenjavo človeških in drugih virov moči. Obvladovanje krize od posameznika in družbe zahteva nove načine delovanja. Nekaterih od njih se moramo šele naučiti, še posebej ko se soočamo z izzivi, kot je pojav novih nalezljivih bolezni, katerih izvor, obnašanje in zdravljenje zahtevajo raziskovanje, preprečevanje okužb pa ukrepe, ki povsem spremenijo življenjski slog posameznika in družbe kot celote. Vsaka križa

v sebi nosi potencial učenja, razvoja in rasti, lahko pa tudi poslabšanja, nazadovanja, ki ga spremljajo občutja obupa, negotovosti in strahu. Slednje je še posebej izraženo, ko je ob vseh težavah ogroženo tudi življenje posameznika ali njemu pomembnih oseb, nimamo pa morebiti dovolj niti psihološke niti ekonomske podpore. Koronakriža zaradi svojih gospodarskih, družbenih, zdravstvenih posledic predstavlja preizkušnjo za naše fizično in duševno zdravje, finančno trdnost ter pomembno sooblikuje kakovost medosebnih odnosov.

Koronakrižo bi lahko opredelili tudi kot travmatsko krizo. Zanj je značilno, da jo povzroči nenaden dogodek, na katerega nismo pripravljeni. Travmatsko krizo lahko povzročajo še različne druge vrste naravnih in drugih nesreč ter dogodkov (potresi, poplave, požari, utopitve, izguba ljubljene osebe, soočanje s samomorom ali z grožnjo z različnimi oblikami nasilja). K primarni težavi grožnje in posledic covid-19 so se tudi v naši bližnji okolici ali celo družini žal nacepile nekatere od navedenih.

## Križa, klic po spremembi

Spremembe, s katerimi se soočamo zaradi epidemije in pandemije, so za mnoge velik izziv, saj v naše življenje niso vstopile po naši volji in izbiri. Obvladovanje sprememb pa je nepogrešljiv sestavni del prizadevanj za duševno in čustveno zdravje posameznika, institucij in skupnosti (Gray in Weare, 2010). Od ljudi zahteva sposobnost opuščanja ustaljenih vzorcev delovanja z zmožnostjo učinkovitega prilagajanja na novo situacijo in pripravljenost odpovedati se

znanemu in varnemu. Soočanje in obvladovanje sprememb je svojevrsten proces, podoban procesu žalovanja. Potrebna sta čas in postopno napredovanje skozi vse stopnje čustvenega prilagajanja (prav tam). Če je sprememba nenadna, se praviloma odzovemo z avtomatičnim odzivom, ki je skladen s posameznikovim primarnim, biološkim zapisom: nekateri se bojujejo, drugi otpnejo, tretji bežijo. Pri nekaterih se vznemirjenje stopnjuje in prerašča v paniko.

Pogosto se srečamo z odklanjanjem in zanikanjem spremembe, ki jo doživljamo (virusa ni, za nastalo situacijo so krivi drugi/zarota). Zanikanje je oblika razvojno zgodnejšega obrambnega vedenja, ki pomaga pri prilagoditvi na situacijo in pri samozaščiti. Slednja strategija ni sprejemljiva, ko gre za pojav hitro nalezljive in življenje ogrožajoče virusne bolezni. Zanikanje se lahko odraža tudi v pasivnem ali neposredno agresivnem ali drugače nesodelovalnem vedenju posameznikov in/ali skupnosti. Gray in Weare (2010: 201) navajata, da se ljudi v tovrstnih okoliščinah polasti občutek neobglenosti pred 'grozečo' spremembo, lahko pa so potrti in potlačeni. Pred vsako spremembo morajo imeti dovolj časa, da podoživijo preteklost, kar za nekatere pomeni tudi obžalovanje 'dobrih, zlatih časov', šele nato so pripravljeni sprejeti novosti. Tudi v času epidemije se oziramo nazaj, ko smo še lahko potovali, se družili, objemali, veselili, neomejeno gibali, šolali v šoli, obrazi pa niso bili zakriti z maskami ... Šele spoznanje, da se sprememba mora zgoditi, in zmožnost, da jo sprejmemo, omogočata začetke nujnega opuščanja starega in uvajanje novega vedenja. Opisani proces poteka po ustaljenem vzorcu.

Različnost prepričanj, vrednot in pogledov na sedanje stanje v času epidemije in pandemije ter (ne)zaupanje v strokovnost zdravstva in odločevalcev dodatno upočasnjujejo doseganje učinkovitega samo-