

Kako se spraviti v delovni pogon?

September je čas, ko se vse začne znova. Otroke in mladostnike čaka novo šolsko leto, odrasli spet odhitijo v službo ... In ker je september že tik pred vrati, smo poizvedeli, kako se spopasti s stresom, ki ga prinaša nov začetek, in kako se znova spraviti v pogon.



Da delo naj ne bo napor, ga opravljajte z zanimanjem in veseljem.

September ne prinaša le konec dopustov in poletja, temveč pomeni tudi nov začetek. Začnejo se služba, šola, športne aktivnosti ... Vse to pa za nas predstavlja nove obremenitve in začetek stresnega obdobja – tako za otroke kakor tudi za odrasle. Kako se ponovno spraviti v delovni zagon, kako otrokom pomagati prebiti led in zastaviti nove cilje, smo se pogovarjali s psihologinjo, **dr. sci. Andrejo Pšeničny**.

Kako se torej ponovno spravimo v delovni pogon?

Čeprav se zlasti v zadnjem obdobju o delu govori predvsem kot o naporu, nam delo, ki ga opravljamo z zanimanjem in veseljem, prinaša občutek ustvarjanja, sposobnosti in kompetentnosti, kar je nujno za izgradnjo samozaupanja. Ponavadi je prav zanimanje tisto, ki pritegne nazaj v delovni ritem.

Pri večini ljudi traja adaptacija za nov delovni zagon kakšen teden. Ta prehod je lažji pri tistih, ki se izogibajo principu "vse ali nič", torej nihanju med tedni popolnega brezdelja (kar hitro postane dolgočasno) in tedni trdega dela brez zabave. Princip užitka (igra, zabava) je seveda med dopustom na prvem mestu, kar pa ne pomeni, da vse obveznosti odpadejo, prav tako pa je bolje, da med delovnim tednom ne pozabimo tudi na zabavo, igro ... Le razmerje se moramo učiti modro uravnati glede na potrebe.

Na kakšen način naj se motiviramo?

Enakomerno razporedimo obveznosti in ne dopustimo, da rešujemo stvari za nazaj. Modro je obveznostim nameniti tudi kako uro med dopustom (npr. preberemo kakšen mail), zlasti zadnje dni, saj tako pripravimo možgane do tega, da predelujejo informacije, ki so v zvezi z delom. Postopen prehod v delo je na ta način bolj mehak. Prav tako pa je (že vnaprej) potrebno poskrbeti, da tudi prve delovne dni obveznosti prevzemamo postopoma. To si seveda vnaprej onemogočimo, če vrsto obveznosti pred dopustom odložimo na čas po njem, množica (zaostalih) nalog pa nam seveda zmanjšuje motivacijo za vrnitev v delovno okolje.

Kako pa naj starši pomagajo otrokom, da se ponovno privadijo na ustaljene urnike in kako jih lahko motivirajo?

Tudi med počitnicami je zaželeno, da imajo otroci jasno strukturo, v kateri se izmenjujejo obveznosti (npr. v gospodinjstvu) in prosti čas, le da je ta urnik manj tog in je v njem večina časa namenjenega počitku, zabavi in sprostitvi. Otroci (in tudi odrasli) veliko težje prenesejo nihanje med odsotnostjo meja in togimi mejami, kot pa spreminjaje količine obveznosti znotraj jasnih mej!

Najprej ugotovimo, ali so otroci res preobremenjeni. Rado se namreč zgodi, da starši svojo preobremenjenost z nezadovoljivim življenjem oziroma delom pripišejo otroku. Otrok se je sposoben adaptirati sam. Pri motivaciji je pomembno naučiti otroka, da jo obdrži. Otroka pa je treba spodbujati, da se nauči odložiti trenutno zadovoljstvo (npr. igranje igrice na računalniku), zato da čez čas doseže načrtan cilj. Uspeh nagraduje sam po sebi. Predvsem pa: otrok naj ne bo motiviran, da bi postal zgolj priden in ubogljiv otrok, saj s tem ne razvija svoje individualnosti!



Otrokov odnos do obveznosti je odsev našega odnosa do zadolžitev, zato bodite pozitivni. Šola je lahko zabavna! (Foto: iStockphoto)

Ali lahko otrokom na kakšen način pomagamo premagati stres?

Pogosto pozabimo, da je otrokov odnos do obveznosti (tudi šole) zrcalo našega odnosa do naših zadolžitev (tudi naše službe), kakor tudi odraz našega stališča do šole. Čim bolj bomo realno pozitivni in poudarjali tisto, kar bo otroku šola prinesla, manj odpora bo otrok čutil do šole.

Naslednji dejavnik, ki močno vpliva na otrokovo doživljanje šole, so naša pričakovanja glede njegove uspešnosti. Čim bolj ta presegajo otrokove sposobnosti, tem večji stres bo zanj šola.

Največ pa lahko naredimo tako, da nas otroci čim večkrat vidijo, kako mirno in s preudarno aktivnostjo rešujemo probleme, kako se pogajamo, tudi z njimi. Pomembno je, da otroci dobijo jasno sliko o svetu (in šoli v njem), ne kot o kraju problemov in bolečine, ampak predvsem izzivov, ki so "igrišče" za brušenje lastnih potencialov. Neprestano smo bombardirani z besedno zvezo: stres v delovnem in šolskem okolju ... Delo ni bolečina ali muka, temveč priložnost za človeka, da na ta način izraža lastno ustvarjalnost.



Pomagajte otroku zastaviti realne cilje in s spodbujanjem zanimanja premagati stres. (Foto: iStockphoto)

Kako z otrokom zastaviti nove cilje, da bodo v letošnjem letu bolj uspešni?

Starši lahko pomagamo otrokom izbrati zanje ustrezne cilje, tako da jih najprej povprašamo po njihovih željah in se z njimi nato pogovorimo, kako jih je možno uresničevati. Naj otrok torej izrazi želje (cilje), nato mu omogočimo, da jih realizira in da sam ugotovi, koliko napora je pripravljen vložiti v določeno večino, zunajšolsko dejavnost ...

Pomagajmo mu s spodbujanjem radovednosti in raziskovanja, saj le ta otroka pogosto sama vleče v ustrezno aktivnost. Kadar rezultati niso po otrokovih pričakovanjih, ga opogumimo, da odprto spregovori o njih. Na ta način otrok dobi sporočilo, da so napake del vsakega procesa in se uči o uspešnih strategijah za doseganje zastavljenih ciljev.

Pri manjših otrocih so cilji večkrat nerealni (manjši in večji kot njihove trenutne zmožnosti). Preizkušanje realnih zmožnosti je del procesa odraščanja, zato je v tem primeru otroke spet treba spodbujati, da se potrudijo po svojih močeh in se z njimi na zanje ustrezen način pogovoriti o možnih posledicah konkretnega prenizkega ali previsokega cilja.

Koliko naj se starši sploh vtikajo v dejavnosti otrok – do katere mere naj jih nadzorujejo, koliko svobode naj starši pustijo otrokom pri opravljanju šolskih obveznosti? Obstaja kakšna starostna meja?

Otroku lahko pomagate tako, da v njem spodbujate radovednost in raziskovanje, saj ga bo to vleklo v ustrezno aktivnost. Kadar rezultati niso po otrokovih pričakovanjih, ga opogumite, da odprto spregovori o njih, svetuje psihologinja Andreja Pšeničny.

Načeloma otroka usmerjamo v čim večjo samostojnost. Pedagoški delavci ponavadi jasno obveščajo o pričakovanem vedenju, tako da sproti za vsak razred starše seznanijo s tem, kar naj bi bila večina otrok določene starosti sposobna opraviti. Če otroku uspemo ohraniti lastno zanimanje in mu zagotoviti stabilno, predvsem pa spodbudno družinsko okolje, bo otrok sam iskal poti do uspeha.

Pomembno pa je, da otroci sami opravljajo svoje šolske obveznosti, starši jim pomagajo šele takrat, ko se jim zatakne pri tem! To pomeni, da je treba preveriti, ali se je otrok potrudil po svojih najboljših močeh, da bi rešil učni problem, šele potem mu zagotovimo pomoč. Sicer pa vztrajamo, da se bolj potrudil oziroma mu le pokažemo načine, kako naj se loti reševanja. Nikdar namesto otroka ne delamo nalog! Tako otroka usmerjamo v samostojnost, v nasprotnem primeru pa mu dajemo sporočilo, da bo že nekdo rešil njegove težave, kar je seveda popolnoma nerealno in dolgoročno pripelje do težav in hudih razočaranj. Vedno lahko ponudimo pomoč pri preverjanju znanja oziroma nalog, zagotovimo pa jo takrat, ko sam zaprosi zanjo.