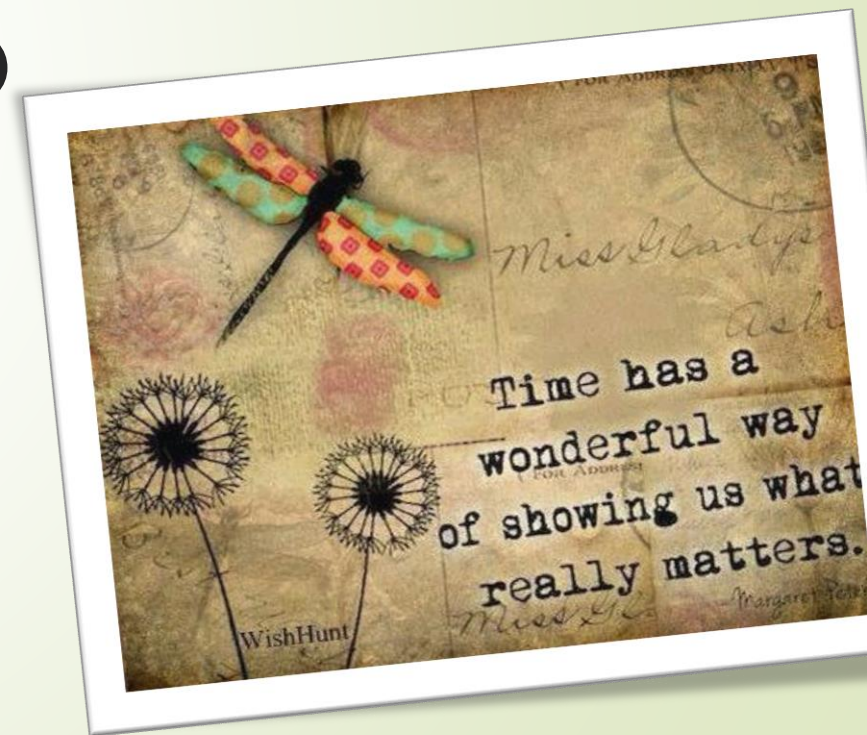


SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE oseb s kronično boleznijo

MARIBOR, 24. november 2018



Veveriček posebne sorte v naši družini



PROSTOVOLJNO DELO Z DRUŽINAMI





POT V PEKEL JE (LAHKO) TLAKOVANA Z DOBRIMI NAMENI...

- ČUSTVENA EKONOMIJA V PROSTOVOLJSTVU

- **POMEMBNA VPRAŠANJA:**

➤ kakšen je moj motiv za to delo?

➤ Ali je to plačilo dovolj močno, da nadaljujem tudi takrat, ko ljudje ne cenijo mojega truda in vložka lastne energije in prostega časa, se jezijo name in mi očitajo, da ne naredim prav ali dovolj?

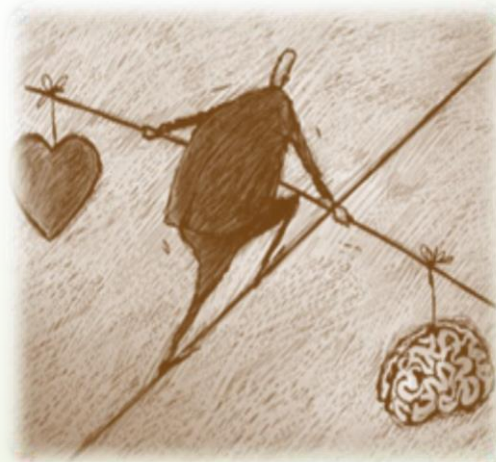
ODGOVOR, KI GA DOBIMO NA TA VPRAŠANJE, JE NAŠE PLAČILO.

Ko mi to plačilo več ne zadošča, je čas, da:

- Postanem plačani profesionalc ALL
- Se preneham ukvarjati s tem delom

PRI DELU Z LJUDMI JE VEDNO OSREDNJEGA POMENA ZAVEDANJE, DA LJUDEM, KI JIM ŽELIMO POMAGATI, NE PREDAJAMO SAMO ZNANJA IN INFORMACIJ, PAČ PA Z NJIMI VEDNO VSTOPAMO V NEK ODNOS.

To vpliva na samopodobo in samospoštovanje vseh udeležениh – tako mentorja kot mentoriranca.





SAMOPODOBA

Kako vidim samega sebe in kako pričakujem, da me bo videl svet



SAMOSPOŠTOVANJE

Temeli moje integritete



SAMOZAVEST

Kaj znam in zmorem

SAMOPODOBA

- Osebnost je tisto kar smo, samopodoba pa je naša predstava o tem: **kaj mislimo, da smo**. Z drugimi besedami: **samopodoba je posameznikovo gledanje na samega sebe**, vse to, kar **si pripisujemo**.
- Oblikujemo jo v skladu z lastnimi potenciali, lastnostmi ter izkušnjami, pa tudi **skozi oči drugih**, torej je slika o nas v veliki meri taka, kakršno so nam vcepili pomembni odrasli našem otroštvu, saj so bili ti naše prvo "ogledalo".
- Ali smo lahko to, kar je naš potencial, naše doživete lastnosti in izkušnje, ali bolj to, kar „drugi“ pričakujejo od nas?



SAMOZAVEST

- ▶ Naša samozavest je vedno omejena na določena področja, s katerimi se ukvarjamo. Tako je nekdo dober za šport, drugi za kuhanje, tretji za matematiko, ročna dela, pisanje, svetovanje, vodenje organizacije ... karkoli.
- ▶ In če sem zelo samozavestna kot kuharica, mi to ne bo prav veliko pomagalo pri pridobivanju samozavesti na področju športa, pa tudi v partnerskem odnosu ali v odnosu z otroci se zato ne bom bolje počutila. VRHUNSKI ŠPORTNIKI, ki so svojo identiteto gradili na svoji samozavesti glede dosežkov, po koncu svoje kariere lahko zapadejo v velike stiske.





ZDRAVO SAMOSPOŠTOVANJE

- ▶ Se zavedamo pravice, da branimo lastno integriteto, kar pomeni, da npr. ne podlegamo občutkom krivde, ker nismo popolni, **ampak se počutimo dobro v svoji koži taki kot je: da poznamo svoje močne strani in svoje šibkosti,** ter se z vsem tem sprejemamo. To ne pomeni, da imamo samega sebe za fantastičnega in najboljšega, pač pa da

poznamo svoje meje, svoje potrebe, vrednote ... in jih spoštujemo.

Družina je povezan sistem,

kar se zgodi enemu, čutijo vsi (slikovni vir. Katherine Denghart)



Družine otrok s posebnimi potrebami

- ▶ Kronično bolni oz. hendikepirani otroci in njihovi starši s(m)o na tem področju še posebej ranljivi. Ubadamo se s svojevrstnim življenjskim izzivom: moramo se boriti, da bi jih/nas drugi videli in doživljali kot osebo, kakršna s(m)o in ne kot poosebljenje svoje diagnoze.
- ▶ Če smo starši osebe z diagnozo, se je dobro zavedati, da se naš otrok sooča s precej bolečim procesom, ki ga starši ne moremo niti preprečiti niti prehiteti. Lahko pa poglobimo svojo sposobnost delovanja in otroku omogočimo razviti in krepiti duševne moči, kar bo preprečevalo, da bi postal žrtev. Samospoštovanje je najmočnejše orožje proti zlorabi.
- ▶ „Je surova psihološka moč, ki bo bolnim in hendikepiranim otrokom izredno pomembna v zunanjih in notranjih bitkah, ki jih še čakajo.“ (J.Juul)



BITI „družina s kronično bolnim otrokom“

- ▶ DIAGNOZA KOT NALEPKA
- ▶ STIGMA in kako ne dopustiti, da se nalepi na naše doživljanje otroka, nas kot staršev in celotne družine
- ▶ Izzivi in naporu s katerimi se nenehno soočamo



ME ZARES VIDITE – KDO sem jaz?



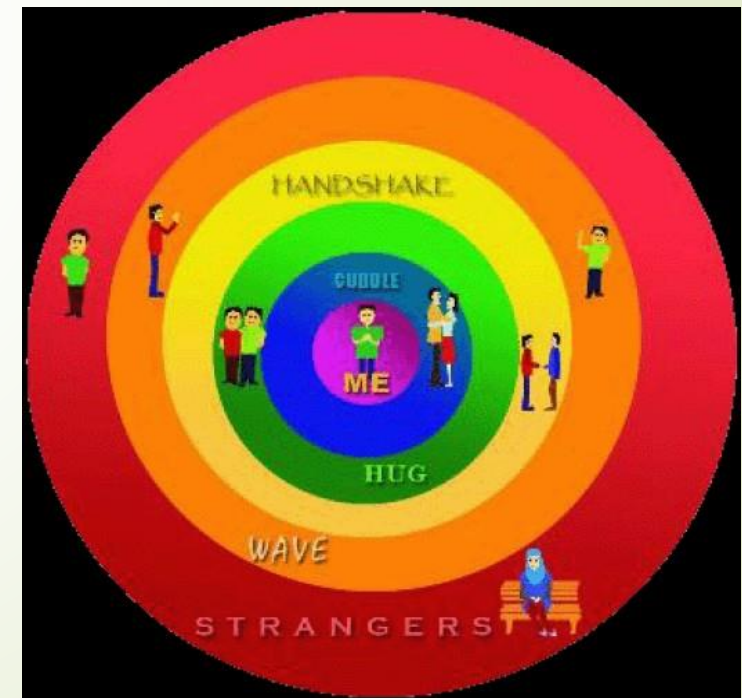
MOJE FIZIČNE MEJE:

- ▶ kako blizu mi lahko nekdo stoji, da mi je še udobno,
- ▶ kdo se me lahko dotakne in na kakšen način,
- ▶ kakšno hrano in kolikšno količino potrebuje moje telo,
- ▶ koliko spanja potrebujem,
- ▶ Koliko in kakšno gibanje potrebujem in zmorem
- ▶ ...



MOJE PSIHIČNE MEJE:

- Kdo me lahko kliče po imenu, kdo po priimku,
- Kdo me lahko tika, kdo me lahko vika,
- Komu povem svoje osebne stvari, komu le površinske,
- Čigavo mnenje mi pomeni več,
- Katere so moje vrednote
- Katere psihološke potrebe so močnejše
- Kaj imam rad (-a) in česa ne maram
- ...





TEMELJNA POTREBA KOT MOJ GLAVNI PROBLEM

**OSEBA S CELIAKIJO ima težave s potrebo, ki je najbolj temeljna za preživetje:
S HRANO.**

NA FIZIČNI RAVNI:

- ▶ Hrana, ki bo moje telo krepila in mu omogočila optimalno delovanje (spoštovati odzive telesa in jih upoštevati je lahko v konfliktu z mojo potrebo, da sam odločam o sebi in svojem telesu).

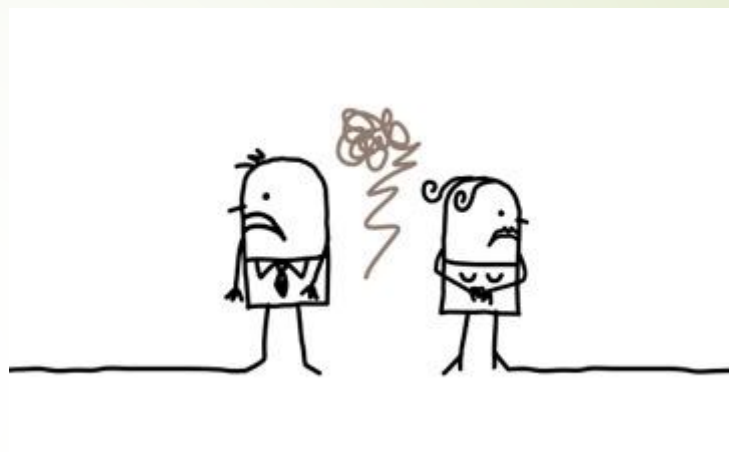
NA PSIHIČNI RAVNI:

- ▶ Hrana – simbolna podoba ljubezni (življenjske energije) – s kom si delimo hrano, tega sprejemamo v svoj bližnji krog, temu pripadamo. Vprašanje pripadnosti nosi osrednjo težo v otroštvu in letih mladostništva.

VIDIKI KOMUNIKACIJE

VSEBINSKI (kaj?)

PROCESNI (kako?)



- Nekateri ljudje imajo „naravni talent“ za dobro komunikacijo, večina pa ne.
- Strah pred čustvenimi reakcijami drugega in občutek nemoči ob tem.

NEZAVEDNE STRATEGIJE v boleči komunikaciji

- Se skrijemo za zid strokovnosti, pristopimo distancirano, uradno in neosebno, pokroviteljsko.
- Ovinkarimo in namigujemo in upamo, da bodo ljudje sami ugotovili, kaj smo hoteli sporočiti.

➤ **OSEBNO ≠ ZASEBNO**



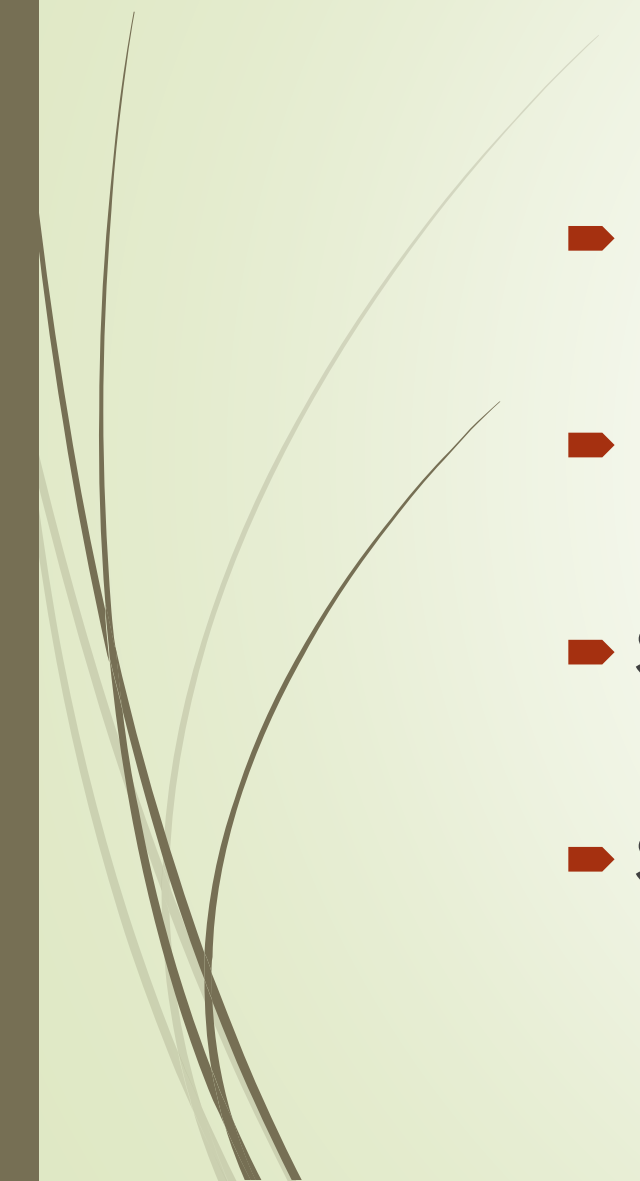
POMEMBNO SE JE ZAVEDATI...

- ... da strokovnjaki za svoje delo z otroci nujno potrebujemo sodelovanje staršev – če bomo uspeli pomiriti starše in v njih vzbuditi zaupanje, bodo veliko lažje upoštevali vaše napotke in tako podprli otrokov razvoj.





POGOJI za uspešno komunikacijo

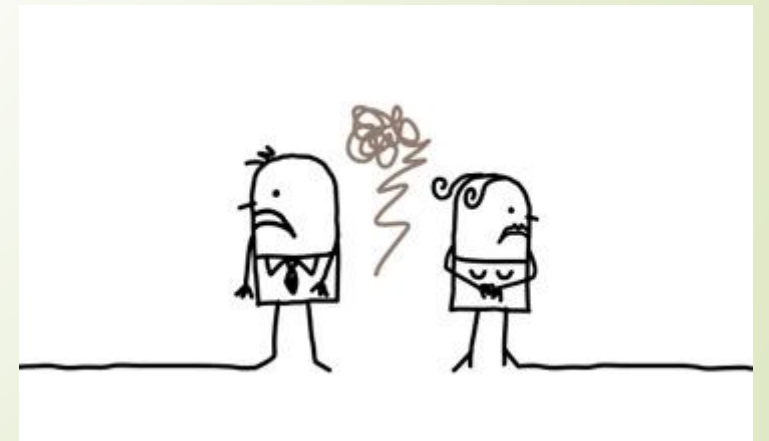
- Iskrena prijaznost in vljudnost
 - Načrtovan čas za srečanja in pogovor
 - Sposobnost dialoga
 - Sposobnost empatije
- 

1. BITI PRIJAZEN IN VLJUDEN...

Je res stvar bontona, vendar v čustveno nabitih situacijah tudi to postane izziv.

- ▶ Ranljivost staršev, ko beseda teče o njihovem otroku in posledična napadalnost do okolice.
- ▶ Ranljivost in posledična upornost mladostnika, ki ga je zadela „drugačnost“.
- ▶ Neobčutljivost strokovnih delavcev, kritika, obsojanje, ki izzove obrambno vedenje staršev.

Če lahko v takih situacijah ohranite mirno kri, vljudnost in prijaznost, ste že zmagali 😊



2. NAČRTOVAN ČAS za komunikacijo s starši

- Tudi znotraj nevladnih organizacij je komunikacija v veliki meri NENAČRTOVANA, SPONTANA.
- NAČRTOVANA KOMUNIKACIJA : ko se dogovorimo za sestanek, pogovorni krog na taboru, za srečanje, skupen obisk trgovine...





3. DIALOG

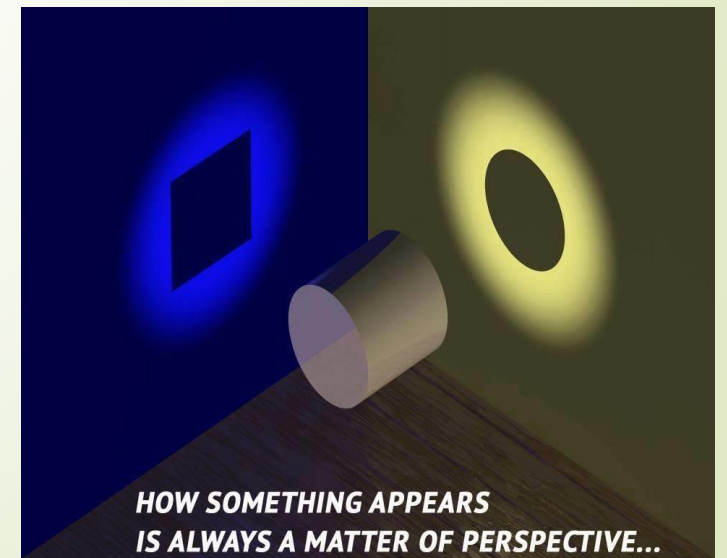
„ Če se želimo izogniti pokroviteljskemu odnosu,
nam preostane le dialog.“

Villy Sørensen



VODITI DIALOG...

... z mentorirancem pomeni **razviti sposobnost vključiti njegov pogled** in njegovo raven razumevanja stvari, ne pa samo posredovati informacije in mnenja, ki smo jih oblikovali o temi pogovora kot strokovnjaki na nekem področju.



4. EMPATIJA

je sposobnost **poslušati sogovornika brez sodbe, poskus razumevanja** njegovega čustvenega stanja, občutkov in perspektive, **ne da bi pri tem zapustili svojo lastno miselno in čustveno perspektivo.**

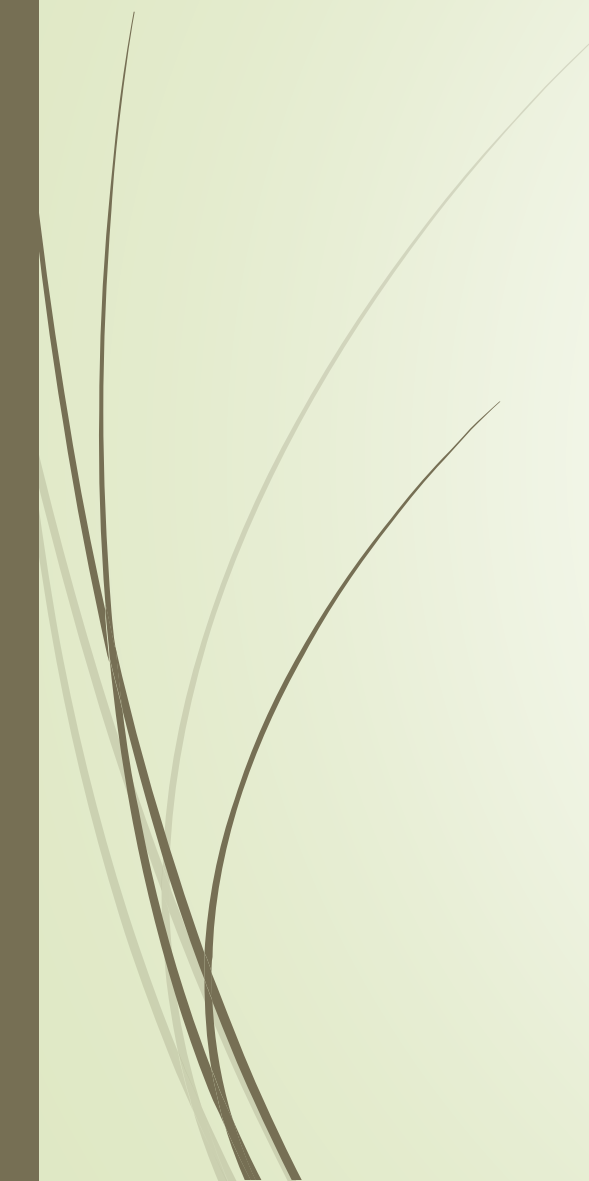

- ▶ Ko se oseba počuti razumljeno, se čustveno razbremeni, zmanjša se raven stresa in posledično tudi obrambnega vedenja – šele takrat se lahko vzpostavi dialog.





KAJ POMAGA VZPOSTAVITI OBČUTEK ENAKOVREDNOSTI

- ▶ Pojasniti cilj in namen nekega razgovora oz. vprašanj, ki jih postavljamo.
- ▶ Pojasniti nekatere pojme iz strokovnega žargona, ki jih v pogovoru uporabimo (sicer se jim je najbolje izogniti).
- ▶ V primeru različnih mnenj je **dobro izraziti razumevanje za stališče staršev**, hkrati pa smo kot strokovnjak (ali pa človek z izkušnjo na mestu mentorja) **dolžni izraziti svoje zadržke do tistih odločitev** staršev, ki bi lahko imele na otroka negativen vpliv.



Vprašanje ne sme biti ALI POVEDATI, KAR VEM,
pač pa KAKO POVEDATI to, kar vem in pustiti
mentorirancu, da sam sprejema odločitve glede
tega.

INTERVIZIJA, SUPERVIZIJA...nepogrešljiva pomoč pri delu prostovoljca

Pri prostovoljskem delu smo lahko kolegi prostovoljci drug drugemu v veliko pomoč, še posebej, če se zato odločimo načrtno in si v urnik postavimo redna/občasna intervizijska srečanja, pa tudi občasna supervizijska srečanja z bolj izkušenimi strokovnjaki.

Na interviziji lahko tako s kolegi **načrtno in strukturirano predebatiramo situacije, ki nas mučijo, dobimo novo perspektivo na mogoče rešitve**, se pa tudi čustveno razbremenimo in s tem razbremenimo tudi situacijo, v katero stopamo kot strokovnjaki in se od nas pričakuje profesionalnost.

