

Naslov članka/Article:

Coaching – učiteljev sopotnik

Coaching – a Teacher's Companion

Avtor/Author:

Marjeta Petek Ahačič

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje 6/2020, letnik 51

ISSN 0350-5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2020

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

COACHING – UČITELJEV SOPOTNIK

Coaching – a Teacher's Companion

Pred nekaj leti sem bila povabljena na izobraževanje o kolegialnem coachingu. Kaj natanko coaching je in kako bi bil lahko uporaben pri mojem delu v šoli, si v tistem trenutku nisem predstavljala. Ker mi je bilo rečeno, da bi se mi tovrstno izobraževanje lahko zdelo zelo zanimivo, me je gnala predvsem želja po nečem novem, vznemirljivem, predvsem pa želja po novih spoznanjih. Ko so nas ob začetku izobraževanja izvajalke vprašale po naših pričakovanjih, pravzaprav nisem znala odgovoriti drugega kot to, da se bom pustila presenetiti. In kako je to včasih koristno – preprosto prepustiti se presenečenju. Od prvega dne dalje me je coaching začaral in je še danes moj zvesti sopotnik tako pri mojem pedagoškem delu kakor tudi v zasebnem življenju. Določene veščine in kompetence coachinga so precej preproste in zlahka uporabne, predvsem pa zelo učinkovite, zato želim z vami podeliti nekaj najosnovnejših vedenj o coachingu in vas vzpodbuditi, da morda tudi sami preizkusite to metodo.

Prispevek se osredotoča na uporabo coachinga pri delu razrednika, kjer se je ta metoda izkazala za izvrstnega pomočnika. Je namreč izjemno uporabna pri reševanju problemov, iskanju novih rešitev, idej in osvetlitvi raznih situacij. Coaching je proces, ki nas nenehno vzpodbuja k učenju in odkrivanju novega, in prav zato je lahko odličen partner v šolskem prostoru. Njegove metode učencem omogočajo, da se naučijo samostojno iskati odgovore na svoja vprašanja, prevzeti odgovornosti za svoja dejanja, se osredotočati na reševanje problema in krepiti voljo do iskanja novih znanj. Coaching je odlična podpora tako učitelju kot učencu pri doseganju zelenih ciljev, organizaciji časa, razvijanju sposobnosti za učenje in krepitvi motivacije. Prav tako nam pri našem šolskem delu olajša vsakdanjo komunikacijo tako s kolegi sodelavci kot tudi z dijaki in njihovimi starši.

Da boste lahko pristop po načelih coachinga preizkusili tudi sami, ob koncu prispevka dodajam še dva praktična primera iz razreda, ki ju lahko uporabite pri svoji razredni uri.

Najprej pa želim osvetliti metodo coachinga, zlasti za tiste, ki se s tem pojmom morda srečujete prvič.

KAJ JE COACHING

Pojem coaching zasledimo že v 19. stoletju na znameniti Univerzi Oxford. Takrat je bila coach oseba, ki je pomagala študentom pri pripravi na izpite. Ko danes govorimo o coachingu, z besedo coach poimenujemo tistega, ki drugega s pomočjo različnih veščin in orodij podpira pri samostojnem doseganju ciljev, reševanju problemov, iskanju nove motivacije, učinkovitem načrtovanju časa in dela. Coach nam z zastavljanjem vprašanj pomaga, da na svoj položaj pogledamo z različnih perspektiv, in nas podpira pri iskanju lastnih rešitev.

Pomembno je vedeti, da coach nikoli ne svetuje, ne predlaga, ne poučuje, ne kritizira, ne pridiga, ne moralizira. Ravno to metodo coachinga močno loči od drugih pristopov, kot so na primer svetovanje, mentorstvo, konzultacije, terapije itd. Najbolj značilna razločevalna lastnost coachinga je, da sogovornik pride do rešitve svojega problema sam, se sam odloči zanjo in sam vodi proces aktivnega reševanja problema.

Odlika dobrega coacha je, da zna osredotočeno poslušati sogovornika z namenom, da bo razumel njegov namen. Tudi učitelj lahko že z osnovnim poznavanjem procesov coachinga za učence naredi veliko dobrega. Z določenimi veščinami lahko pri njih vzpodbuja in krepí vse, kar potrebujejo za lastno opolnomočenje. Določenih orodij se lahko priučijo tudi učenci, kar jim bo omogočalo, da bodo v času svojega šolanja postajali bolj in bolj samostojni, odgovorni in opolnomočeni tako za učenje kot tudi za življenje samo.

Slovenske ustreznice za besedo coaching še nimamo. Pomenško polje angleškega izraza je namreč zelo široko. Metoda vključuje »vođenje« sogovornika v najširšem pomenu besede:

- osebni razvoj,
- doseganje boljših rezultatov,
- izboljšanje kakovosti življenja,
- učinkovito komuniciranje,
- obvladovanje čustev in stresa,
- učinkovito upravljanje s časom,
- načrtovanje aktivnosti,
- rahljanje prepričanj, ki nas omejujejo,
- sprejemanje odločitev,
- reševanje problemov in konfliktov,
- prebujanje potencialov.

Coaching je torej proces, ki pomaga posamezniku ali skupini odstirati pogled na problem ali brezizhodni položaj z različnih perspektiv, pri tem pa sprožati podporo pri lastnem raziskovanju. To omogočajo različne tehnike. Med najbolj osnovne spadajo tako imenovana *močna vprašanja* ali *coaching vprašanja*.

MOČNA OZ. COACHING VPRAŠANJA

V priročniku za kolegialni coaching (Žarkovič Adlešič idr., 2013: 31) sem zasledila naslednja dva citata: *Milijoni vidijo padati jabolka, a samo Newton se je vprašal, zakaj padajo. Znanje postaviti dobro vprašanje je tri četrte odgovora!* Postavljanje vprašanj ni edina, je pa zagotovo ena pomembnejših veščin, lahko bi rekli ključno orodje v coachingu. Kakšna so t. i. močna vprašanja (coaching vprašanja), je v prvi vrsti odvisno

od samega položaja. Imajo pa ta vprašanja kar nekaj skupnih značilnosti.

Coaching vprašanja (Žarkovič Adlešič, 2013: 31–32; Rutar Ilc, 2014: 61–85) so praviloma odprta (*Kako se to kaže? Kaj vas ovira?*), jasna (*Kaj želite v zvezi s tem doseči?*), kratka (*Kdo vam lahko pomaga pri tem?*), vsebine prosta (*Kateri vzorec je tu razviden? Kaj je skupno tem primerom?*), vprašanja z raziskovalnim namenom (*Kako se je to odvijalo? Kaj se je zgodilo najprej? Kaj pa potem?*), vprašanja z največ enojnim zanimanjem (*Čemu se nisi pripravljen odgovoriti?*), brez interpretacij (*V kaj to vodi? Kaj je za tem?*), nesugestivna (*Kaj vas ovira? Kaj želite namesto tega?*), obzirna (*Glede na to, da je to zelo občutljiva tema, bi želeli še kaj povedati o tem?*), osvetljevalna (*Kaj je privedlo do tega?*) in ciljna (*Kaj želiš drugače? Kaj potrebuješ? Predstavi si, da je cilj že dosežen – kako izgleda?*).

Pri zastavljanju vprašanj se izogibajmo vprašanjem, ki imajo odgovor *Da* ali *Ne*, in vprašanjem, ki se začnejo z *na Zakaj*. Prav tako se izogibajmo vprašanjem, ki bi pri sogovorniku vzbujala občutek krivde, vprašanjem, ki so netaktna, očita-joča, vsiljiva, nejasna, razvlečena ali pa radovedna v smislu, da nimajo nobene povezave z izzivom.

Vprašanja si vnaprej težko pripravimo, saj ne vemo, katero področje bo sogovornik razkril, zato je pri coachingu večina dobrega poslušanja izjemno pomembna, če želimo sogovorniku res slediti. V procesu coachinga lahko zastavimo več deset vprašanj, včasih pa bomo učinek dosegli že z dvema ali tremi močnimi vprašanji. Pri tem je dobro paziti, da vprašanj ne zastavljamo prehitro. Sogovorniku moramo pustiti dovolj časa, da razmisli o odgovoru.

Dobro je, če se coach, preden zastavi vprašanje, vpraša, kaj želi z njim doseči.

Avtorice priročnika *Kolegialni coaching* pravijo (Rutar Ilc idr., 2014: 7), da metoda coachinga človeku daje možnost svežega razmisleka o svojem izzivu; če obvladamo nekaj temeljnih veščin coachinga, lahko že to dvigne raven komuniciranja v kolektivu ali kateri koli drugi skupnosti.

RAZREDNIK

Priložnost, da znanje coachinga koristno uporabim, se je pokazala ravno pri delu z razredom. Posebnega izobraževanja za razrednika zlasti v srednji šoli pravzaprav ni. Razrednik večinoma postaneš na pobudo ravnatelja in tudi glede na potrebe šole. Od posameznega učitelja pa je odvisno, kako se bo razredništva lotil in kako se bo v tem »poslu«² znašel. V vsakem primeru je pred razrednikom več kot dvajset otrok, učencev ali dijakov, vsak s svojo zgodbo, s svojim načinom razmišljanja. Od razrednika se danes, ko se soočamo z generacijami, ki premorejo manj osredotočenosti, saj znanje zanje ni več prva vrednota, in ki vse bolj begajo v neresničen digitalni svet, pričakuje, da bo spretno vlekel niti med razredom, šolo in starši.

S čim se razrednik najpogosteje ukvarja? Zagotovo so na prvem mestu izostanki dijakov in ocene, temu sledijo sprotne šolske obvestila in dogodki, spremstvo na prireditvah in športnih dnevih ter ekskurzijah. Pogosto delo razrednika popestrijo tudi razburjeni starši z elektronskim sporočilom ali prihodom na govorilne ure. Poleg rednega dela smo razredniki velikokrat obremenjeni še z drugimi šolskimi dejavnostmi, raznimi projekti, ki so danes tako zraščeni s šolskim delom in so do te mere samoumevni kot dodatna ponudba šole, da so neopazno postali del našega rednega dela. In ne nazadnje, morda pa celo najbolj pomembno, razrednik naj

bi imel tudi zelo izostren čut za vse težave, ki tarejo njegove dijake in v veliki meri niso povezani s šolskim delom, temveč z razmerami v domačem okolju.

Pri vsem tem pa ne smemo pozabiti, da je tudi učitelj samo človek, v čigar življenju ima vsak dan svojo težo. Če hodi preobremenjen pred svoj razred, kaj več kot pregleda izostankov in obrabljenega vprašanja, če je v razredu vse v redu, verjetno res ne zmore.

PRAKTIČNA UPORABA COACHINGA PRI RAZREDNIŠTVU

Pred nekaj leti se mi je zgodilo, da sem stopila v razred kot razredničarka, a prvič nisem več čutila prave pripadnosti razredu. Mučilo me je, da razredne ure niso imele smiselne vsebine. Zazdelo se mi je, da opravljam le vlogo aparata, ki označuje izostanke in pregleduje učni uspeh, ob tem pa navidezno pomiri ali pa še dodatno vznemiri dijaka.

Pred mano pa je sedela velika skupina dijakov, ki razrednika večinoma doživlja kot superiorno osebo, ki bo znala vse razrešiti, ki trdno stoji za njimi, jih podpira, je na voljo za odgovor, je motivator, psiholog in svetovalec, moderator, organizator, človek, ki gre z njimi skozi vsakdan, človek, s katerim lahko vse predebatirajo, izrazijo svoja mnenja, pobude. Razred naj bi bil prostor, kjer se vse to dogaja, kjer zorimo in rastemo drug ob drugem, kjer so možnosti, da se naučimo poslušati drug drugega, spoštovati različna mnenja, argumentirati, razvijati kritično mišljenje, jasno izražati svoja stališča, kjer se naučimo opazovanja, fleksibilnosti, se utrjujemo v predanosti, medsebojni pomoči in tako naprej.

Bilka, ki sem se je lahko v tistem obdobju oprijela, je bil zagotovo coaching. Za mano je bilo izobraževanje, prav tako sem ravno hodila po poti k cilju, da tudi sama postanem coachinja. **Tako imenovani samocoaching je najprej sprožil procese pri meni sami, saj sem si prav s to metodo lahko razjasnila, kaj želim dosežati kot razredničarka, kaj mi razredništvo pomeni, na kako želim izvajati razredništvo, kakšen odnos želim imeti z razredom, kolikšen del službenega časa bom temu posvečala, na čem bodo poudarki, kaj mi pri razredništvu ni všeč, kaj že delam dobro, v čem sem šibkejša, kaj želim popraviti, kakšen je moj cilj pri razredništvu.** Odgovori na ta vprašanja, ki so tipična coaching vprašanja, so mi pomagala znova osmisliti moje razredništvo in povrniti zadovoljstvo v tem poslanstvu.

Procese coachinga sem hitro začela prenašati na delo z dijaki. Razrednim uram sem poskusila dati nov smisel. Po delu na omenjenih vprašanjih sem razredu na kratko tudi predstavila svoja razmišljanja, občutja in prav tako coaching kot metodo, ki bi jo rada čim večkrat vključila v delo z razredom, da bi naša razredna srečanja postala čim bolj bogata, vsebinska, smiselna.

Da bi izvedela, česa si razred želi, sem uporabila naslednja coaching vprašanja: *Kako trenutno doživljate razredno uro, česa je pri uri dovolj, česa je preveč ali premalo, kaj bi želeli pri razredni uri spremeniti, kakšen je za vas cilj razredne ure, v čem smo pri razrednih urah že uspešni, kaj bi bilo dobro spremeniti, koliko časa bi potrebovali za razredno uro, kaj želite, da bi vam razredna ura dala?*

To nas je pripeljalo do odločitve, da bomo nekajkrat v letu izvedli tematske razredne ure, s katerimi sem sama želela doseči naslednje:

- bolje spoznati dinamiko razreda,
- dijakom omogočiti, da bi samostojno razmišljali in razpravljali, da bi se naučili poslušati drug drugega in spoštovati različna mnenja,
- doseči, da bi dijaki tudi zunaj šole razmišljali ali se znali pogovarjati o podobnih temah,
- omogočiti, da bi prišli do besede tudi bolj zadržani, »tih« dijaki.

V okviru izobraževanj v coachingu smo spoznavali tudi, kako moderirati skupino, kako voditi diskusije, okrogle mize itd. Med načini, kako uspešno omogočiti aktivnost vseh udeležencev takega dogodka, izpostavljam predvsem tehniki *svetovna kavarna* in *odprti prostor*. Če upoštevamo pravila teh pristopov, bomo presenečeni, koliko novih idej dobimo, novega znanja, kako dobro se naučimo kritičnega razmišljanja, argumentacij, poslušanja, aktivnega sodelovanja.

Dijaki so predlagali naslednje teme, s katerimi bi občasno popestrili naša razredna srečanja: mladi in alkohol, najstniška nosečnost, predsodki, stres, droge, šola (odnosi učitelj – učenec), predanost itd.

Na naši prvi tematski razredni uri smo se odločili, da spregovorimo o alkoholu med mladimi. Za dijake sem pripravila vprašanja po vzorcu coachinga (gl. Prilogo), saj sem se želela izogniti že znanim klišejskim razmišljanjem o tej temi. Kot cilj sem si postavila, da na problematiko alkohola med mladimi pogledamo z res različnih perspektiv, vključujoč tudi naša občutja, ki jih ta problematika lahko izzove.

Razred sem razdelila na več skupin, po tri dijake skupaj. Vsak je svojo skupino izzibal, tako da so bili skupaj vsakokrat drugi naključno izbrani dijaki. S tem sem želela doseči, da se med sabo bolje spoznajo in da spoznajo tudi tiste, ki so bili dotlej bolj v ozadju. Vsaka skupina je dobila list z vprašanji, o katerih so skupaj razmišljali in se pogovarjali. Ker so bili skupaj samo po trije, je vsak nekaj povedal. Temu je nato sledilo »poročanje« oziroma razmišljanje, kjer je vsaka skupina predstavila svoje mnenje in ideje.

Že pri pripravi na tematsko uro smo se odločili, da ne bomo sprejemali sklepov, ampak bomo o posamezni temi samo razmišljali ter vsak zase poskušali razumeti, zakaj ima nekdo drugačno mnenje od našega. Na pripravi na uro (en teden prej) smo določili pravila tematskih razrednih ur, ki temeljijo na pravilih moderiranja skupine:

- vsi imamo pravico do besede,
- ko nekdo govori, ga drugi ne prekinjajo,
- pri izražanju svojega mnenja ne žalimo drugih, ne napadamo, ampak ohranjamo visoko raven spoštljivosti,
- aktivno poslušamo,
- pri podajanju mnenja upoštevamo tudi čas,
- doma razmišljamo o slišnem.

Sama sem sodelovala le kot moderatorica razredne delavnice in nisem podajala svojih mnenj.

Dijakom je bil ta način zelo blizu, saj so ugotavljali, da je razpravljati v pogojih, kot smo jih zastavili, prijetno in učinkovito. Pravila namreč onemogočajo brezplodne prepire, očitke, zamere, saj ima vsak možnost, da se izrazi, ker smo drug do drugega kulturni in spoštljivi. Prav tako so jim bila vseh zastavljena vprašanja, ki so služila kot temelj njihovega nadaljnega razmišljanja.

Zato smo s tematskimi razrednimi urami nadaljevali. Po letu takšnih razrednih ur, ki seveda niso na programu vsak teden, ampak morda enkrat na mesec, ugotavljam, da je v razredu precej manj napetosti. Dijaki so se naučili počakati, da se drugi izrazi, replike so zelo kultivirane, nikoli žaljive. Dijaki se tudi zunaj šole reševanja problemov ali drugih stresnih situacij že lotevajo podobno.

Metodo coachinga sem razširila tudi na individualno delo z dijaki. Z njo večinoma krepimo motivacijo za učenje snovi, ki jim ni blizu ali jim ni všeč, ter skušamo krepiti spretnosti za kakovostno organizacijo časa in medsebojne odnose.

SKLEP

Coaching se je izkazal kot izrazito učinkovita metoda pri praktičnem delu v razredu. Pri šolskem delu ga zato uporabljamo čedalje pogosteje, velikokrat tudi nenačrtovano in nezavedno. Povratne informacije so bile doslej izjemno pozitivne. Metoda coachinga namreč v nas sprošča tiste zavore, ki bi nam sicer preprečevale, da se izražamo odprto in iskreno, še vedno pa s spoštovanjem do sogovornika; da sploh upamo govoriti o svojih ciljih, namerah, željah in sanjah; da se poskušamo znebiti lažne ponižnosti, ki po navadi izvira iz strahu pred mnenjem drugih; da poskušamo prepoznavati ustrezne trenutke in okolja za akcijo. Pri sebi in dijakih opažam tudi porast prijaznosti, strpnosti in razvijanje občutka za drugega. S pomočjo veščin coachinga smo se naučili vzpodbujanja in preprostega veselja, tudi kadar uspeva drugemu. Spoznavamo, da se lahko s skrbnim poslušanjem in opazovanjem marsikaj naučimo. Glede na odzive dijakov, s katerimi delam, pa lahko rečem, da nam procesi coachinga omogočijo ohraniti svojo osebnost in osebno integriteto v celoti, hkrati pa nam omogočijo, da znamo v svoj bivanjski svet spuščati tudi druge in z njimi sobivati.

Coaching, ki je meni osebno dal novih moči, svežih idej in ki je moj podpornik tako doma kot v službi skorajda vsak dan, bi vsekakor priporočila vsem pedagogom, ki s to metodo še niso seznanjeni. Dovolj bo, če se udeležijo vsaj kakega seminarja na temo coachinga, kajti sama izvedba procesa ni zahtevna, daje pa odlične rezultate tako na področju osebne rasti kakor tudi v skupnosti, ki danes še posebej temelji na komunikaciji, sodelovanju in akciji. Kot je lahko nalezljiva bolezen, so nalezljivi tudi pozitivne vrednote in pozitiven pristop k reševanju različnih problemov.

VIRI IN LITERATURA

Kiriácou, C. (1997). Vse učiteljeve spretnosti. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

Kohont, A. idr. (2011). Terminološki slovarček: Karierne orientacije. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje.

Kovč, izvršni kovč. Terminološka svetovalnica. Ljubljana: ZRC SAZU. (Citirano 30. 5. 2017.) Dostopno na naslovu: <http://isjfr.zrc-sazu.si/sl/terminologisce/svetovanje/kovc-izvršni-kovc#v>.

Petek Ahačič, M. (2017). Coaching – razrednikov pomočnik. Svetovi, ki nas povezujejo: Meda-

nrodna konferenca 4. festivala Ko učim gradim, Strahinje, 6. oktober 2017. Zbornik izvečkov. Strahinje: Biotehniški center Naklo.

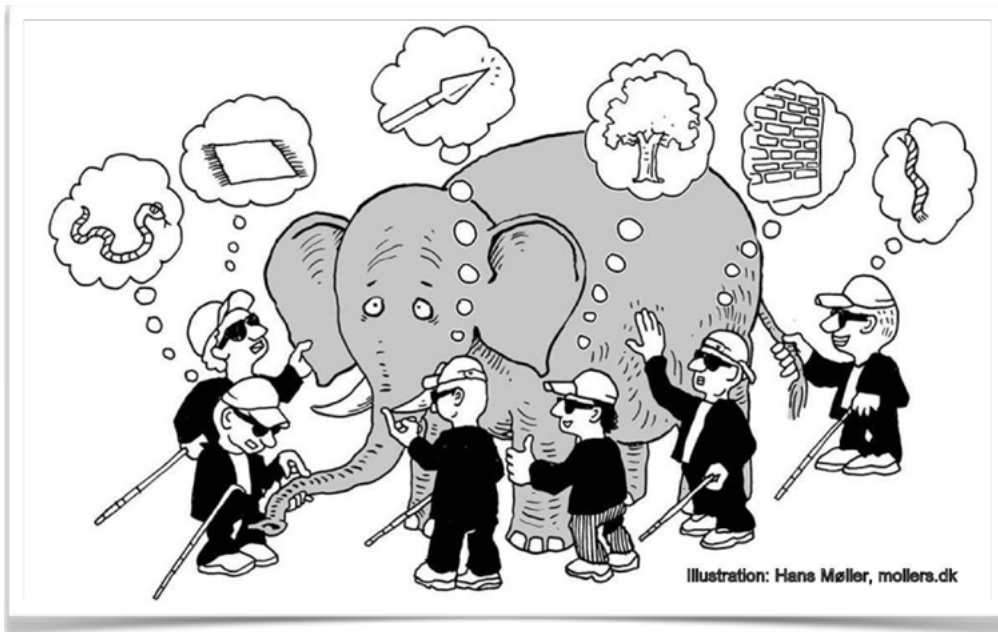
Rutar Ilc, Z., Tacer B., Žarkovič Adlešič B. (2014). Kolegialni coaching: Priročnik za strokovni in osebni razvoj. Ljubljana: ZRSŠ.

Zorko, S. (2005). Sem razrednik?. Maribor: Samozaložba.

Žarkovič Adlešič, B., Rutar Ilc, Z., Tacer, B. (2013). Kolegialni cacing in osebni razvoj učiteljev. Ljubljana: ZRSŠ in MIZŠ.

MARJETA PETEK AHAČIČ, GIMNAZIJA ŠKOFJA LOKA

Coaching – učiteljev sopotnik



MOČNA VPRAŠANJA SO ENO IZMED KLJUČNIH ORODIJ COACHINGA

»Znati postaviti dobro vprašanje je tri četrt odgovora!«

VSI SMO ŽE STALI PRED SLONOM, TODA ALI SMO GA VIDELI V CELOTI? ČE BI ŽELELI VIDETI CELEGA SLONA, BI BILO POTREBNO ITI OKROG NJEGA. PODOBNO JE Z NAŠIMI TEŽAVAMI, ZAPLETENIMI SITUACIJAMI IN PREPRIČANJI. KO NAS OBDAJAJO, VIDIMO LE V ENO SMER, VIDIMO SAMO ENO STRAN SLONA – TEŽAVO. DOBRA NOVICA PA JE, DA IMAJO TEŽAVE, ZAPLETENE SITUACIJE IN PREPRIČANJA, TAKO KOT SLON, VEČ PERSPEKTIV. POGLEJMO JIH Z VEČ STRANI. PRI TEM NAM BO V VELIKO POMOČ COACHING.

KAKO SE TO KAŽE?

Kaj te ovira? Kaj želiš s tem doseči? Kdo ti lahko pomaga pri tem?

KAJ PA POTEM?

Kateri vzorec je tu razviden? Kaj se je zgodilo najprej? Kaj je za tem? V kaj to vodi?

KAJ POTREBUJEŠ?

Kaj želiš namesto tega? Kaj želiš drugače? Predstavljalj si, da je cilj že dosežen, in to opiši.



Coaching zagotovo lahko postane najboljši učiteljev prijatelj

Je namreč metoda, ki v posamezniku sproža nove potenciale, krepi lastno voljo, rahlja moteča prepričanja, spodbuja k uspešnosti, k odkrivanju novih rešitev in spoznanj.

Coaching je napredna metoda



Uporabniku povrne občutek samozavesti in moči, da vsak sam, to je s svojo mislijo, s svojo akcijo in odločitvijo (brez nasvetov in sugestij) pride do boljših rešitev in do cilja, ki si ga je zastavil.

Priloga: Delovna lista, ki ju učitelj lahko uporabi na svoji razredni uri

ALKOHOL – VREDNOTA ALI DRUŽBENO ZLO?

Naslov in članek sta povzeta po prispevku v časopisu Družina, 28. februar 2016.

Preberite mnenje radijskega voditelja o akciji Slovenske Karitas **40 dni brez alkohola** in se pogovorite o prebranem.

KAJ MENITE O NASLEDNJIH TRDITVAH IN VPRAŠANJIH?

- Na uživanje alkohola vplivajo starši, okolica, prijatelji. – Kako?
- *”Moja hči je 17-letna in se že srečuje z alkoholom. Hodi na športno gimnazijo, pa je čudna, ker ne pije.”*

Se tudi vi srečujete s takšno situacijo? V kakšnih situacijah se vam je to že zgodilo?

- *”Nenavadno se mi zdi, da je v šolah takšna toleranca do alkohola, ko pa vsi dobro vemo, kaj povzroča.”*

Se strinjate s to trditvijo? Če se, kaj bi vi predlagali šoli, da bi zmanjšala toleranco do alkohola?

- Pogovorite se o konkretnih posledicah uživanja alkohola. Kako ste sami seznanjeni s posledicami alkohola?
- Kaj mlade privede do tega, da sploh začnejo uživati alkohol?
- Pogovorite se o svojih osebnih izkušnjah: npr. Kje ste se prvič srečali z alkoholom in zakaj, vas je kdo silil piti alkohol, kako bi si želeli preživeti zabavo, potrebujete za sproščen pogovor med prijatelji alkohol kot posrednika, ste že uspeli zavrniti ponujeni alkohol, kako bi vrstnika prepričali, da ne bi več užival alkohola ...?
- **SITUACIJA 1:** Ste na zabavi, vaš/-a sošolec/sošolka je popil/-a preveč alkohola, zato se neprimerno obnaša. Kako se ob tem počutite vi?

- **SITUACIJA 2:** Eden izmed prijateljev je popil toliko alkohola, da je bruhal, nato pa obležal na tleh. Kako se boste odzvali?



TAKO MLADA, PA BOSTA ŽE MAMICA IN OČKA?

Predlagali ste, da tokrat spregovorimo o najstniški nosečnosti in najstniškem starševstvu. Spodaj je nekaj iztočnic in vprašanj, ki nam lahko pomagajo razmišljati o tem.

- Kaj razumete pod besedno zvezo najstniška nosečnost?

IZKUŠNJA

„Tudi moja babica je imela izkušnjo najstniške nosečnosti. Čeprav situacija ni bila enostavna in časi nič kaj prijazni do ljudi, se je rodil moj oče in danes si ne predstavljam, da ga ne bi bilo, da ne bi imela tako dobrega, prijetnega in skrbnega očeta, s katerim ni nikoli dolgčas in s katerim se je tako lepo pogovarjati, družiti. In če se zgodba ne bi odvila tako, kot se je, tudi jaz danes ne bi stala tu pred vami kot profesorica in razredničarka.“ Marjeta Petek Ahačič, razredničarka 1. c

- Ali poznate koga, ki je doživel izkušnjo najstniške nosečnosti, npr. mlado mamico in mladega očeta? Kako se je zgodba razvila?
- Morda ste tudi sami otrok najstniške mamice. Kaj vam to pomeni?
- Mladostniške nosečnosti so večinoma nenačrtovane, zato se dekleta velikokrat znajdejo v stiski. Kaj menite, kakšne stiske doživljajo, o čem se sprašujejo?
- Kaj pa najstniški očetje, fantje, ki še le odraščajo, pa že stopajo po poti očetovstva, kaj menite, kako nenačrtovano nosečnost dekleta doživljajo fantje, kakšni so njihovi odzivi, stiske?

V PORODNIŠNICI – ROJSTVO

- Kaj mlada mamica in mladi očka ob rojstvu otroka najbolj potrebujeta?
- Kako bi se v podobnem položaju odzvali vi, na primer če bi rodila vaša sošolka, prijateljica, sorodnica ...? Kako bi še lahko pomagali mladi mamici kot sošolke in sošolci?
- Kaj bi lahko mi vsi storili glede vprašanja najstniške nosečnosti?

KAJ PA VI?

- Kako bi se odzvali vi v primeru najstniške nepričakovane nosečnosti, na koga bi se obrnili?
- Čeprav ste sami še otroci najstniki, v odraščajočem obdobju, poskušajte razmišljati, kaj pomeni **dobiti otroka, biti mama ali oče, roditi se, živeti ...**

