

Izzivi, motivacija in zahtevnost svetovanja

pred. mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg.

Vsak človek je vpet v veliko vlog.



Geni ne določajo človeka,
ampak človek določa gene,
zato je posameznik edinstven
in potrebuje na njega
»pisano« obravnavo in
svetovanje.

Uravnoteženo svetovanje

ritem in zmožnosti
sprememb



zgled svetovalca

Kaj pri svetovanju lahko damo ali kaj dobimo?



izbira

Poznati sebe

pedagoške prednosti, priložnosti, da jih izkoristimo, in pedagoške meje,



da ne delamo škode ali trošimo svoje energije nesmiselno.

Razmišljati o tem

da smo za svoje vedenje sami odgovorni in da imamo vedno možnost,



da izberemo bolj zdravo vedenje.

Imamo ogromno možnosti in izbir

Možnosti so na primer kot
zvezdno nebo,
vsaka zvezdica predstavlja neko
smiselno možnost.

Nekatere zvezde so svetlejše,
nekatero malo manj.



Koraki za pomoč pri odločanju za spremembo:

1. Raziskati in določiti kaj in kje je problem?



2. Kje je moj svobodni prostor? Za kaj vse sem svoboden?

Svoboda ni beg pred nečim, ampak je odkrivanje možnosti v sebi in okoli sebe.

To so različni talenti, različne življenjske naloge, različne osebe, ki nas potrebujejo,...

Svobodni prostor deluje na ljudi pozitivno – motivirajoče!



3. Katere so možne izbire?

To je kot vaja domišljije. Potrebno je najti širok spekter možnosti, celo nesmiselnih ali smešnih in se vprašati katerih možnosti ni. V tem iskanju sodelujeta oba, svetovalec in udeleženec.



4. Ena možnost je najbolj smiselna.

Največkrat ni najbolj udobna ali najlažja. Je pa najbolj konstruktivna pri reševanju problema.

Možnost napak je velika.

Pri odločanju svetovalci ne smemo prevzeti bremena odločanja, saj le udeleženec sam sebe najbolj pozna.



5. Kar izberemo poskušajmo realizirati!

Odgovornost je vedno individualna.



Pot za spremembo:

analiziraj problem,

razmišljaj,

naredi nekaj pozitivnega.

vsak si lahko prinese nov sončni žarek v svoje življenje..



Samovzgoja ni lahka

- Pomembno, da v času v katerem smo, naredimo vsaj nekaj stvari bolje kot smo jih prvič.



- Človek je bitje, ki vedno potrebuje nov cilj.





CILJ



hitrost sprememb

Naše delo je idealno za postavljanje vedno novih ciljev, saj je to pot, ko se ciljev ne zmanjka.

Stremeti moramo k temu, da ustvarimo nekaj lepega in dobrega.

Nekaj kar bo ostalo kot svetel kamenček v mozaiku.

Ta mozaik delamo skupaj, z uporabniki in med seboj in naj nastane in ostane umetnija.



By Frits Ahlefeldt



Zakaj ljudje delajo?

- Nekateri bodo rekli, da morajo in da delajo predvsem za plačo in preživetje, ker so jim nadrejeni rekli kaj naj naredijo,
- drugi bodo rekli, da delajo zato, da bodo dosegli določene cilje, da delajo zaradi ugleda in napredovanja,
- tretji pa, zato, ker jih to veseli in zanima, ker imajo radi svoje delo, ki je zanimivo in jih izpolnjuje.



Kam spadamo? Imamo radi svoje delo, je zanimivo, nas izpolnjuje?

- Poznati sebe je pogoj za delo z drugimi.
 - Pomembno je kako preživimo dan, ali smo pretežni del dneva v družbi čustev, ki nas dvigajo ali tistih, ki nas vlečejo navzdol in hromijo naše življenje?
 - To kaj prevlada, je odvisno samo od nas.
 - Zato je pomembno, da svetovalci vemo kako delujemo, da se stalno izpopolnjujemo in delamo samorefleksijo.
-
- Svetovanje in delo v promociji zdravja je izziv, ki predvideva neprekinjeno izpopolnjevanje in spreminjanje.



Prevzeti nadzor nad svojim življenjem

- krepiti vsakega svetovanca, da sprejema lastne odločitve in da postane zavestno samostojen.
- svetovalec je povsem realna zavzeta oseba, človeško povezana s svetovancem in pripravljena pomagati.
- v tem odnosu se učita in napredujeta oba, saj gre za vzajemnost in enakopravnost obeh.



Pri delu sem »posegla« v veliko življenjskih zgodb

- te so me kot izvajalko bogatile in oblikovale,
- delo je vedno zanimivo, a zahteva nenehen razvoj in nudi izzive na velikih področjih,

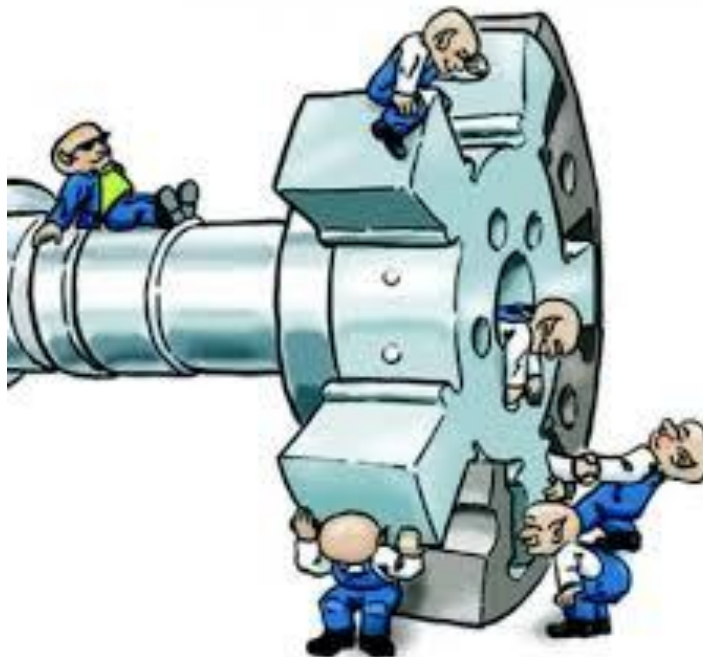


- te raziskujem, se izobražujem in vključujem v svetovanje nova spoznanja.



Kako razmišljamo?

- Če nam gre dobro, se največkrat s tem ne ukvarjamo.
- Tudi avta ne slišimo, če deluje dobro, ko pa oddaja čudne zvoke pa vemo, da je nekaj narobe, a ker nismo strokovnjaki, ne vemo kaj to je.



Pri svetovanju se srečujemo z uporabniki, ki vzroke za svoje vedenje dostikrat iščejo izven sebe.

- Vzrok za vedenje človeka kakršno je, pa ni zunaj nas, čeprav veliko udeležencev misli prav to.
- Če se želimo boljše počuti, moramo spremeniti svoje mišljenje,
- Z mišljenjem lahko spremenimo vedenje in s tem posledično se spremeni naše počutje.



Kaj spoznavam pri svetovanju?

- da je svetovalno delo zahtevno, a obenem zelo zanimivo, da se ga moramo naučiti ceniti, saj tudi nam omogoča stalni napredek.
- da obstaja velika razlika v zahtevnosti poučevanja/svetovanja glede posameznih udeležencev.



Zahtevnost poučevanja/svetovanja

- ni odvisna od starosti ali izobrazbe udeležencev, ampak predvsem od motivov oziroma od tega, koliko se udeležencem zdi smiselno to, kar se učijo.

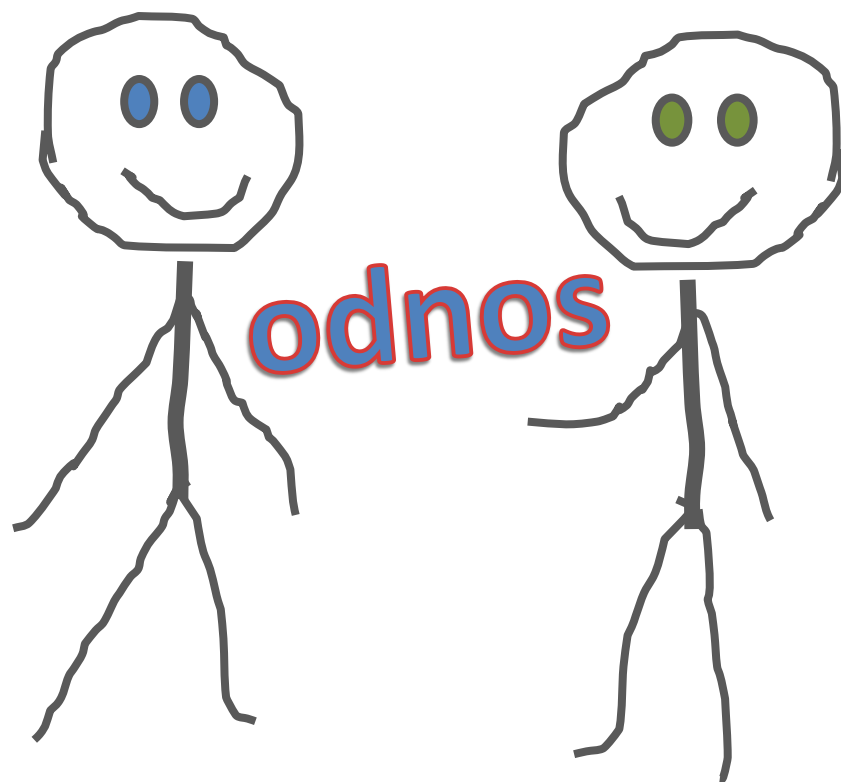


Kaj pomeni in nudi svetovanje?

- Izvorni pomen besede se nanaša na dajanje nasvetov in napotkov, vendar je danes sodoben pomen svetovanja drugačen.
- Pomeni nedirektivno obliko pomoči, ki temelji na podpori človekovih lastnih kompetenc za odločanje in ne na dajanju nasvetov.
- Za svoje življenje smo odgovorni sami; nam so prepuščene prav vse izbire. Drugi nas ne morejo ne osrečiti in ne onesrečiti.



Po teoriji izbire je osnovna naloga vsakega
človeka, da gradi dobre odnose.



se ustvarja in pogloblja pri vsakem srečanju

Potrebe, ki so lastne vsem.

- Potreba po pripadnosti, ljubezni, preživetju, moči, potreba po zabavi in svobodi.



- Potrebe odsevajo v naših željah, predstavah (sličicah), ki nam povedo, kaj bi radi in kaj potrebujemo.

- Kadarkoli pa se dojeti svet ne sklada s tem kar želimo, smo notranje motivirani, da nekaj spremenimo.



- Odločimo se za eno od možnosti s katero skušamo ponovno dobiti to, kar potrebujemo.



Vedno smo motivirani za spremembo, če nam sprememba prinaša nekaj dobrega.



Razlogi zakaj se ljudje vključijo v programe svetovanja za zdravje

- Prva skupina: »prisila« (»silijo« jih zdravniki, referenčne medicinske sestre, zakonci, bolezen,..).



- Druga skupina: »formalno napredovanje« (doseči vzporedne cilje, ki bodo pomagali pri počutju, samopodobi, boljši vključitvi v okolje kjer živijo,,,...).



- Tretja skupina: »zanimanje« (naučiti se česa novega, znati reševati življenjske probleme ali težave, spreminjati stare nezdrave vzorce,,,...).



Dober prijateljski, sodelovalni odnos je temelj poučevanja, svetovanja in vodenja ljudi.



Kdo lahko doseže dobre odnose z udeleženci?



Vsak, ki to želi in se trudi!

Vrednost skupinskega svetovanja

- Skupinsko delo se bistveno razlikuje od individualnega, čeprav ga opravljajo ljudje v istem prostoru.
- Pri skupinskem delu ne gre le za seštevek individualnih načinov reševanja problemov, temveč za bistveno drugačno kakovost dela.



- Posebno vrednost da skupinskemu delu medsebojno komuniciranje vseh članov.



Vse, kar ljudem lahko dam in prejmem od njih, je informacija.

- Svoje vedenje lahko nadzorujem le sama in to poskušam posredovati tudi udeležencem.



- Sledim svojim stališčem, da to, kar posredujem drugim, delam tudi sama, da je to izkustveno in preverjeno, ker sem tako najbolj prepričljiva in je delo najlažje.



- V odnosu, kjer se dobro počutimo je pomembna iskrenost in odkritost in to potrebujejo tudi udeleženci naših svetovanj.



Če je pri udeležencih želja – motivacija dovolj močna, potem ni preprek

- uporabljam metode spodbude, oziroma motivacije, da sproti in večkrat skupaj lahko preverjajo prioritete v življenju.
- Poskušam biti pozorna na to, kako vzpostavljam odnose in sproti delamo samoevalvacijo, ki je za napredek nujno potrebna.



Moja »življenjska filozofija«

- vsak je zmožnem spremembe na bolje,
- nikoli ni prepozno,
- od vsakega posameznika je odvisno, koliko je pripravljen vložiti v svoje dobro počutje,
- način življenja in razmišljanja je njegova izbira,
- odnos je vedno na prvem mestu,
- pomembno je znanje, cilji, različne metode, oblike, vsebina,...



Sprememba preverja vzdržljivost, zahteva napor; ko pridemo na cilj, pa zadovoljstvo traja in traja...



Izkušnja priti na cilj je pomembna, saj ohranja motivacijo živo.



Področje dela je široko, a gre za: »informiranje
in svetovanje o prevzemu nadzora,



oziroma odgovornosti do lastnega zdravja«.

