

E-UČITELJ

JANUAR 2008

MIB d.o.o.
podjetje za svetovanje,
izobraževanje in trgovino
d.o.o.
Cesta v Kleče 16
1000 Ljubljana
Tel.: 01 510 12 41
Faks: 01 519 21 27
E-pošta: info@mib.si
www.mib.si
Urednica:
Maruška Željeznov Seničar

Elektronski reviji na pot...

Ideja o elektronski reviji za učitelje se je porodila že pred tremi leti. Pa vendar je ugledala luč sveta šele sedaj. **Najpomembnejše je, da se je zgodila.** Ciljev elektronske revije je več. Eden izmed pomembnih je, da naj bi omogočala izmenjavo izkušenj praktikov, odpirala nove in aktualne probleme v šolskih klopih ter s tem prispevala k dvigovanju zavedanja, da je razvoj didaktike, metodike, pedagogike, psihologije nujno potreben.

Visokoleteči cilji, ki jih lahko dosežemo z majhnimi koraki in spoznanji.

Maruška Željeznov Seničar



Edina slaba stvar, ki jo lahko naredimo sami sebi, je slaba misel o sebi.

Stres — dober in slab

Dandanes je človek zaradi hitrega tempa življenja postavljen pred hitre odločitve in ostaja vse manj časa za to, da se poglobi v svoje osnovno delo ter da na tem področju tudi raste. Stres je na nek način lahko dober motivator človekovega življenja in napredka. V nasprotnem primeru pa lahko stresna situacija predstavlja oviro, prepreko, da bi se človek pomaknil naprej. V vsakem primeru si je

potrebno vzeti čas in postaviti prioritete naloge določenega življenjskega obdobja.

Nekaj osnovnih vodil:

- dobro se naspite
- vizualizirajte svoj uspeh
- planirajte vsak dan (ne preveč)
- sproščajte se in skrbite za telesno kondicijo
- imejte jezo pod nadzorom
- smejte se
- zdravo jejte

Več lahko preberete:

- stres.svetovanje-on.net
- www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/
- www.dominor.si
- zdravje.kjesi.com

NAPOVEDUJEMO ... 29. 3. 2008
SIMPOZIJ KARIERNE POTI PEDAGOŠKEGA DELAVCA—poiščite genija v sebi

Delo s starši

Za doseganje rezultatov na področju dela z otrokom, ki ima učne, vedenjske ali pa čustvene težave je pomembno sodelovanje staršev. Krize, ki jih doživljajo člani družine se ponavadi zrcalijo tudi v otrokovem vedenju. To so ponavadi obdobja, ko so s strani šole veliki pritiski na starše naj že kaj ukrenejo, hkrati pa tudi obdobja, ko sama družina nima moči, da bi začela razreševati svoje osnovne probleme, kaj šele probleme povezane s šolo. Ponavadi se starši umaknejo, ker izgubijo moč. Umik je predvsem pogost pojav med starši. V takšnem obdobju bi potrebovali dodatno podporo za razreševanje njihovih osnovnih problemov in problemov v šoli. Starši v krizi še težje sprejemajo informacije, ki to krizo še poglobljajo. Jezo, razočaranja lahko učitelji in svetovalni delavci zamenjamo z razumevanjem in sprejemanjem. V kolikor je informacija o otroku "slaba oz. prinaša opis kroničnega stanja" kot so npr. specifične učne težave, motnje v vedenju osebnosti,

hiperaktivna motnja ipd. je pred starši težak proces sprejemanja drugačnosti svojega otroka:

- faza zanikanja in jeze (starši ne vidijo problema, v šoli zanikajo moteče vedenje otroka, starši se jezijo na šolo in učitelje v smislu, da pedagoški delavci ne znajo z njihovim otrokom). Ta faza je tako za starše kot tudi učitelje izredno naporna saj zahteva ogromno razumevanja, pogovorov in vzpostavljanja zaupnega odnosa sodelovanja;
- faza barantanja (starši iščejo alternativne poti kako bi to stanje popravili npr. otroka s specifičnimi učnimi težavami peljejo k bioenergetiku ipd.);
- faza izolacije družine (starši ne prihajajo v šolo, izogibajo se komunikaciji z učitelji, starši v tej fazi izražajo nemoč nad problemsko situacijo);
- faza sprejemanja drugačnosti (starši ponotranjijo otrokove posebnosti).

Pri vsem skupaj je izrednega pomena, da pokažemo svojo življenjskost in človečnost.

Pripravila: Maruška Željznov Seničar



Takole pa v
MiB - u delamo z
učitelji.

Kje lahko starši poiščejo pomoč in podporo?

Center za starše (01 510 12 41) www.starsi.si

Društvo UP www.drustvo-up.si

Društvo avtizem www.avtizem.com

Stran na srcu operiranih otrok http://regi.si/srcu/src_zmarcel.htm

Društvo staršev plus (enostarševske družine) www.starsevstvo-plus.com

Združenje staršev in otrok Štorklja www.storklja.si

Utrinki z naših ustvarjalnih delavnic



Izdelovali smo lutke ... delavnico je vodila Klara Lesjak, kreativna vodja v Centru za starše

Motnje hranjenja

Kompulzivno (prisilno) prenaždanje

Oseba, ki trpi za kompulzivnim prenaždanjem poskuša obvladati neprijetna, boleča čustva in notranji nemir s prenaždanjem, pri tem pa izgubi kontrolo. S hrano se tolaži, znižuje napetost in strah, toda boleča čustva ostanejo. O tej motnji govorimo takrat, ko se to prisilno vedenje pojavlja vsaj dvakrat na teden. Oseba se prenažda brez jasnega razloga, čeprav ni fizično lačna. Možne so epizode prenaždanja z visokokalorično hrano različnih okusov, v katerih oseba v kratkem času poje velike količine hrane in pri tem hitro golta, lahko pa se prenažda čez ves dan. Lahko se prenaže tudi do fizične slabosti oziroma poje toliko, da že občuti neudobje ali bolečino. Občutek ima, da je izgubila kontrolo, nadzor nad hranjenjem, da se ne more

obvladati. Tej prisili se težko upre, sčasoma celo vse težje, kajti kompulzivno prenaždanje je progresivna bolezen. To pomeni, da bolezen napreduje in jo oseba vse težje obvlada z voljo in disciplino. Miselno je preokupirana s hrano, nadzorom nad hranjenjem in telesnim videzom. Zaradi prenaždanja jo mučijo občutki krivde in sramu, prezir do sebe. Zaradi svojega odnosa se počuti požrešno in debelo, tudi če to ni. Svoje početje večinoma poskuša skriti pred drugimi. Nekatere osebe pa se prenaždajo tudi v družbi in iz sebe brijejo norce, da bi se opravičili pred drugimi. Vedno znova si oseba obljubi, da se bo prenaždala samo še danes in da v ponedeljek začne z dieto. Vnos hrane ter telesni videz poskuša nadzirati na različne načine in sicer izpušča obroke, je le polovične porcije, odreka se določenim vrstam hrane, pretirano telovadi, navdušuje

se nad vedno novimi dietami, ki obljublajo čudeže. Za njo je veliko število neuspešnih poskusov obvladovanja notranje prisile po prenaždanju, kar se kaže v lotevanju številnih diet, celo postenja, po prekinitvi diete pa je sla po hrani še bolj neustavljiva, zaradi česar ji telesna teža pogosto niha. Telesna teža osebe s kompulzivnim prenaždanjem je lahko previsoka, ni pa nujno. Vsi avtorji niso enotni glede opredelitve kompulzivnega prenaždanja kot oblike zasvojenosti. Nekateri menijo, da je prenaždanje oseb z kompulzivnim prenaždanjem poskus samomedikacije, kajti nekatere raziskave kažejo, da imajo te osebe nizek nivo endorfinov, zaradi česar se večkrat počutijo depresivne in otožne. Zaradi tega posegajo predvsem po rafiniranih ogljikovih hidratih, sladkorjih in mastni hrani, ki stimulira izločanje endorfinov. (Ogris, 2000)

... Iz nastajajoče knjige Motnje hranjenja, avtorica Saša Šolc, vms, univ. dipl. ped., zaposlena v Enoti za zdravljenje motenj hranjenja, Psihiatrična klinika.

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna (MKZ) je organizirano kot javni zavod. Namenjeno je za stacionarno in ambulantno rehabilitacijsko dejavnost, nadaljevanje hospitalnega zdravljenja ter primarno in sekundarno preventivno zdravstveno dejavnost za otroke in mladostnike s kroničnimi respiratornimi obolenji in motnjami, ter za dodatno dejavnost zavoda za področje Republike Slovenije.

Je edino srednjegorsko klimatsko zdravilišče za otroke in mladostnike v Sloveniji in posluje celo leto. V letu 2007 je pričel delovati tudi program za motnje prehranjevanja, hranjenja in čustvenih motenj. MKZ bo v bodoče ohranilo vse dosedanje dodatne programe (šole v naravi, programi letovanj in zimovanj, pravljичni dnevi, naravoslovni dnevi, športni dnevi ...).

Kontaktne informacije: Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna; Rakitna 96, 1352 Preserje; telefon: 01 365 98 00; spletna stran: www.mkz-rakitna.si

Več o motnjah hranjenja:

Ženska svetovalnica www.drustvo-zenska-svetovalnica.si
Muza <http://users.volja.net/muza1/>
Psihiatrična klinika www.psih-klinika.si
Med Over Net www.med.over.net

Center za starše www.starsi.si

Center za starše je zasebna svetovalnica za starše, ki imajo na poti svojega življenja težave z odraščajočimi otroci in mladostniki. Center za starše deluje že tri leta in se nahaja v Ljubljani (Cesta v Kleče 16, 1000 Ljubljana). V okviru Centra za starše delujejo tudi šole za starše ter posamezna predavanja za zaključene skupine staršev. Med njimi izstopa tudi Debatni klub staršev (v februarju 12. 2. 2008, od 17. do 19. ure), ki je namenjen staršem, da izmenjajo določene življenjske izkušnje, spoznanja in tudi podporno besedo.

... bi radi na svoji poklicni poti kaj spremenili?
... bi radi zamenjali delovno mesto?
... veste, da ne bo več delovnega mesta v šoli?

Bodite proaktivni in poskrbite za sebe.
Naj bo del tega tudi udeležba na simpoziju z naslovom
KARIERNE POTI PEDAGOŠKEGA DELAVCA—
poiščite genija v sebi
ki bo 29. 3. 2008 v Ljubljani.

Vabilo s podrobnim seminarjem ali dodatne informacije dobite na elektronskem naslovu: klara.lesjak@mib.si

Imate zanimivo pedagoško izkušnjo, spoznanje, sporočilo, ki bi ga radi podelili tudi drugim pedagoškim delavcem v elektronski reviji **E-učitelj**.

V kolikor želite objaviti svoj prispevek v elektronski reviji E-učitelj nam ga pošljite na: info@mib.si

Velikost prispevka: 100 do 150 besed.

Prispevke objavljene v elektronskem časopisu E-učitelj ne honoriramo.



MIB d.o.o.
podjetje za svetovanje, izobraževanje
in trgovino d.o.o.
Cesta v Kleče 16
1000 Ljubljana
Tel.: 01 510 12 41
Faks: 01 519 21 27
E-pošta: info@mib.si
www.mib.si
Urednica:
Maruška Željenzov Seničar

Zavod za vzgojo in izobraževanje
staršev, ZVIS
CENTER ZA STARŠE
www.starsi.si
E-pošta: svetovalec@starsi.si

Kontaktna oseba: klara.lesjak@mib.si (01 510 12 41)