



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

ŽALOST

Pripravil: g. Silvo Šinkovec

Strahinj, 3. 3. 2011

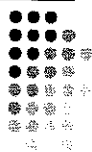
3. Čustva kot učitelji



ŽALOST

Kadar se za nekoga resnično zavzamemo, se mu tegobe zdijo lažje.

(John Marks Templeton)



ČUSTVA

Čustva kot učitelji, str. 20 - 26



- Čustva so veliki učitelji.
- So vrata k izkušnjam: trpljenja in radosti.
- So izvir našega smiselnega odziva.
- Trpljenje nas naredi majhne in nam omogoča, da vidimo stvari v drugi luči.
- Kadar se mučimo v globinah čustvene stiske nas prisili, da si želimo storiti nekaj, kar bi končalo to bolečino.

Zunanji videz ...

- Vedno je presenetljivo, če oseba, ki je dosegla velik cilj, čuti, da ni uspešna, medtem ko se ima nekdo drug, ki je dosegel bistveno manj, za zelo uspešnega.
- Nekateri ljudje se pokvečijo v žive meje iz ligustra ali trnjevo grmovje, čeprav bi morali biti veličastni hrasti.
- Čustva, ki so bolj negativna, nam povedo, kdaj se odmikamo od smeri potovanja.
- Čustva so popravljalec smeri in pomoč do cilja.



Čustva so kot gugalnica

... - ko je ena stran spodaj, je druga zgoraj.
Ena stran se pokaže, druga je skrita, naloga čustvene inteligence je, da jo odkrije.

- Napadalnost - želja po bližini, nežnosti
- Jeza - strah
- Dolgčas - želja po zavezanosti
- Zavist - želja po izboljšanju sebe
- Osamljenost - želja po zaupnosti
- Strah - potlačen pogum in navdušenje
- Žalost - svobodna ljubezen



ŽALOST

14. poglavje: Žalost, str. 132 - 142

- Se rodi iz doživetja izgube (človeka, materialne dobrine, predmeta, situacije).
- Je včasih pot k spremembi in razvoju.
- Je priložnost za našo osebnostno rast - gre za telesno in finančno omejitve in priložnost za čustveno in duhovno obogatitev; iskanje novega / poglobljenega smisla.



Zunanji znaki žalosti:

- tesnobno razpoloženje;
- izguba veselja, zanimanja za stvari;
- nemirnost ali apatičnost;
- utrujenost;
- motnje spomina, koncentracije;
- povečanje ali zmanjšanje apetita;
- bolečine v prsih, bolezni;
- zloraba alkohola.

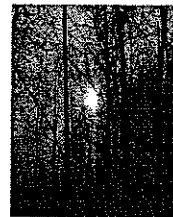


Načini reagiranja na izgubo



1. Zanihanje, da se je izguba pripetila
 2. Pasivnost- priznamo izguba, a zanihamo pomen
 3. Aktivnost- sprejmemo izgubo in se pretolčemo skozi žalost
- Pogovor:
- Spomnite se svojih izkušenj žalosti. Opišite dve ali tri situacije. Kaj vam je takrat pomagalo priti ven iz žalosti? Pogovorite se o svoji izkušnji.
 - Opazujte otroke/učence. Kdaj oni doživljajo žalost. S kom se o svojem doživljanju pogovarjajo in s kom bi se lahko pogovorili?

Pet stopenj žalovanja



1. ZANIKANJE (Ne, to ni res!)
2. JEZA in FRUSTRACIJA (To je krivica, kako..., zakaj...)
3. BARANTANJE (Če bi bil boljši, se mi to ne bi zgodilo. Če bom boljši, bo moj oče ostal.)

4. ŽALOST je bistvena faza, ko občutiš bolečino in izgubo. Počutiš se depresivno, brezupno. Lahko jokaš. Brez žalovanja se bolečine ne da ozdraviti.



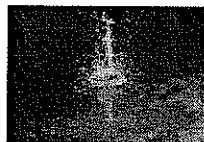
5. SPREJETJE: počutiš se bolje. Še vedno si žalosten, a življenje se vrne v ustaljene tirnice.



Spremljanje žalosti



1. Poslušanje je najboljša pomoč v krizni situaciji. Pomembno je izpovedati svoja čustva in ubesediti žalost in druga spremljajoča čustva: jeza, strah, krivda.
2. Z aktivnim poslušanjem in odgovarjanjem s trditvami, pokažete vaše razumevanje doživljanja in sprejemanja situacije. (To je zate težko.)



3. Opogumljajte, da bodo izražali čustva in misli. Pomagajte razlikovati med:
 - a) čustvi (Te je strah?)
 - b) mislimi (Kaj misliš?)
 - c) vedenjem (Kaj bi bilo po tvojem dobro storiti?)
4. Spodbujajte k sprostivni zaposlitvi: pisanje, sprehod, glasba, maša, delo...

Menim, da tisti, ki odkrito spregovore o svojih brodolomih (izgubah), jutri lahko spet zaplovejo po morju z razvitimi jadri.



5. Vzpostavite podporno mrežo: spodbujajte stik s prijatelji, s skupino žalujočih, s knjigo.
6. Opazujte in spoštujte ustrezne rituale: ki olajšujejo proces žalovanja (udeležba na pogrebu in drugi obredi, obisk pokopališča).