**[Drama,](https://knjigoljupci.com/2016/03/14/nemoj-da-dramis-ili/) socijalne vještine i pubertet**

Dok sam boravila u Norveškoj odlazila sam u Gimnaziju „Henrik Ibsen“ i bila iznenađena kako u toj gimnaziji pored jezičnog i glazbenog usmjerenja postoji i dramsko. Do tada nisam razumjela koliko su dramske vježbe, tehnika važne i koliko mogu doprinijeti u razvoju , ne samo socijalnih već i osobnih vještina i stavova kod mlade osobe. Susrela sam se s nečim što je itekako važno za nastavni proces, a kod nas gotovo i da ne postoji. Moj, kasniji dugogodišnji (nekontinuirani) boravak u Engleskoj proširio mi je vidike o značenju uporabe dramskih tehnika u procesu nastave. U engleskim školama Drama kao predmet je neizostavna, a uporaba dramskih tehnika nešto bez čega se nastava ne može ni zamisliti. To je nešto o čemu se ni ne razmišlja. Ono je naprosto tu. Naravno za uporabu dramskih tehnika potrebno je vrijeme, ali ga oni i imaju jer je nastava koncipirana na posve drukčiji način. Tijekom jednog od boravaka u Engleskoj, posjetila sam u Londonu dramsku školu Anne Scher koja je osnovana još daleke 1968. godine. Dojmovi su suviše veliki, da se samo zapitate u kom svijetu vi živite i radite. Ali stvarnost je takva kakva je. U svakom slučaju trudim se tijekom svog nastavnog procesa što više koristiti dramske tehnike. Na web stranici, o kojoj sam već govorila, ponovno, odličan članak.

[**OMG, I Can’t Even: Drama, Social Skills, and the Teenage Brain**](http://www.edutopia.org/blog/drama-social-skills-teenage-brain-alex-shevrin)

**BY ALEX SHEVRIN**



**O, moj Bože, ne mogu čak ni …!**

**Drama, socijalne vještine i mozak tinejdžera**

***(slobodni prijevod Z. Blaslov)***

Ako podučavate ili odgajate tinejdžere, onda će vam ove rečenice zvučati poznato:

*- Jesi li čula što je ona rekla o…?*

*- Ne mogu vjerovati da je on…!*

*- Ona je jedna takva…*

*- O, Bože, umrije ću ako…!*

*- Pogledaj samo ovaj chat/screenshot/Snapchat! Možeš li vjerovati?!*

Socijalna drama među tinejdžerima je oduvijek sveprisutna, neodoljiva i neće se nikada povući sa scene.  Ali ako se potrudimo bolje razumjeti potrebe koje tinejdžeri izražavaju kroz dramu, možemo im pružiti podršku u razvijanju zdravih vještina koje će im koristiti tijekom života.

**Drama**

**Što je drama?**

Obično se definira kroz sukob, ogovaranje, *on je rekao/ona je rekla*, i prenaglašenih emocija, „drama“ je upravo samo kraći put koji nam govori o nedostatku socijalnih i emocionalnih vještina kod naših učenika Umjesto odbacivanja svake pojave dramatiziranja kod mladih, možemo to promatrati kao sredstvo njihovog otvaranja prema izgradnji vještina kod donošenja odluka, razvoja empatije i svjesnosti.

**Zašto je drama toliko prisutna među našim tinejdžerima i adolescentima?**

Klјuč za razumijevanje „drame“ (svakodnevnoj komunikaciji tinejdžera) leži u razumijevanju funkcija njihovog mozga u tom uzrastu. Mnogi tinejdžeri su motivirani za zdrave društvene odnose s drugima, a kako kaže Ross Green, [*djeca rade dobro ono što mogu*](http://www.edutopia.org/discussion/kids-do-well-if-they-can-strength-based-approach)*(što su u stanju) uraditi.* Ako, pak, ne mogu (ili, kao , *Ne mogu ni da…!*), onda postoji nešto što ih sprječava na njihovom putu. Kada se govori o zdravim socijalnim odnosima, ono što tinejdžere i adolescente onesposobljava u njihovom ostvarenju je upravo njihov vlastiti mozak.

**Socijalno-emocionalna nepovezanost**

Evo nekoliko ključnih oblasti u kojima razvoj mozga utiče na socijalne vještine.

Kontrola impulsa

Dio mozga koji je odgovoran za kontrolu impulsa i dugoročno planiranje, kod tinejdžera, još uvijek nije dovoljno razvijen. Dok odrasli, s izgrađenim zdravim socijalnim vještinama mogu razlučiti utjecaj svojih riječi ili postupaka na društvene odnose, kao i na posljedice odluka donesenih u *trenutku,*mozak tinejdžera nije posebno obdaren vještinom [*uspori malo*](http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=129150658)   prije negoli se reagira.  Suprotno tomu, u nekim društvenim situacijama [tinejdžeri mogu biti još impulzivniji nego inače](http://www.sciencemag.org/news/2013/11/why-teenagers-are-so-impulsive),   poglavito ako se osjećaju ugroženim.  Ovo je osobito prisutno kod djece koja su doživjela traume, zbog čega se mogu stalno osjećati ugroženo  i nesigurno, što dodatno smanjuje njihovu sposobnost pristupanju dijelovima mozga koji upravljaju racionalnim mišljenjem. Nakon jednog sukoba jedna učenica mi je rekla:  *Ne znam zašto sam izgovorila te užasne stvari. Izgledalo je kao se ne mogu zaustaviti.*Naravno da nije mogla – njen mozak nije bio u stanju usporiti njezinu nagonsku reakciju.

Prenaglašeni osjećaji

Tinejdžeri imaju pojačan kapacitet osjećanja  *[staha](http://www.nytimes.com/2014/06/29/opinion/sunday/why-teenagers-act-crazy.html?_r=0)* [i](http://www.nytimes.com/2014/06/29/opinion/sunday/why-teenagers-act-crazy.html?_r=0) *[anksioznosti](http://www.nytimes.com/2014/06/29/opinion/sunday/why-teenagers-act-crazy.html?_r=0)*.  Često je u kod mojih učenika skriven strah kako će biti zbog nečeg osuđeni, ismijani ili odbačeni. Tipična je situacija kada dvije učenice prolaze hodnikom, jedna pored druge, na prvi pogled na sasvim neutralan način, a onda mi jedna od njih kaže: *Jeste li vidjeli onaj prljavi pogled koji mi je uputila?* Sa svojim mozgovima predisponiranim za ove pojačane strahove, nije ni čudo što su tinejdžeri tako fokusirani na potencijalno negativne ishode u svojim društvenim odnosima.

Donošenje odluka

U isto vrijeme koliko god da su impulsivni, tinejdžeri i te kako znaju uključiti se u [*hiper-racionalno razmišljanje*](http://www.zdnet.com/article/qa-daniel-j-siegel-neuropsychiatrist-on-the-power-and-purpose-of-the-teenage-brain/) kada je potrebno minimizirati neka negativna djelovanja ili rizike. Vidjela sam kako to izgleda u društvenom kontekstu u kojem učenici racionaliziraju negativno ponašanje kroz prizmu *pravednosti.*

* *Ona je to rekla meni, tako da ću, naravno, i ja njoj uzvratiti na isti način.*
* *Prestat ću govoriti o njoj kada ona prestane razvaljuje svoju gubicu na mene.*

Ova dva primjera *hiper - racionalizacije,*s [*zakržljalom empatijom*](http://www.nbcnews.com/id/14738243/ns/technology_and_science-science/t/study-teenage-brain-lacks-empathy/#.Vtdp6YwrJhF), vode ka situacijama u kojima razmatranje tuđih osjećanja ne igra nikakvu ulogu pri donošenju odluka.

Navedeni primjeri su u tijesnoj vezi s mentalnim razvojem tinejdžera. Također, tu su i drugi utjecaji kao što su kompleksne traume, iskorištavanje i zlouporaba supstanci, poremećaji u emotivnim vezama i mnogi drugi, koji mogu različito utjecati na razvoj mozga.

**Što mi možemo uraditi?**

Dobra vijest je što je mozak tinejdžera vrlo prilagodljiv i u [*najboljem razdoblju za učenje*](http://www.dana.org/Cerebrum/2009/The_Teen_Brain__Primed_to_Learn,_Primed_to_Take_Risks/).  To je izvrsna priliku kada ih možemo naučiti kako unaprijediti socijalne vještine, kako svoju [svijest fokusirati na sadašnji trenutak](http://www.edutopia.org/topic/mindfulness),   mirno priznati i prihvatiti tuđe osjećaje, misli i tjelesne senzacije,  učiti ih kako razvijati empatiju..

Poštujte njihovo iskustvo, umjesto što ih osuđujete

Iako nam neke tinejdžerske *drame* mogu izgledati trivijalno, one su, zahvaljujući njihovoj hipersenzibilnosti u tom uzrastu,  duboko proživljene. Ako ih umanjujemo, ako popujemo,  [sudimo](https://antiochcriticalskills.wordpress.com/2015/11/13/brains-man/),  okrivljujemo, ili omalovažavamo značaj emotivnog iskustva naših učenika, propuštamo priliku doprinijeti razvoju  njihovih vještina, i što je još gore, umanjujemo mogućnost stvaranja iskrenih odnosa s njima.

Podučavajte ih društvenim vještinama

Možemo ih podučavati socijalnim vještinama,   kroz direktne instrukcije, nudeći im pripremljene scenarije uz koje će učenici, kroz vježbu i simulirano iskustvo, izgrađivati načine razmišlјanja i reagiranja u različitim situacijama. Koristeći [scenarije pretpostavljenih situacija](http://www.edutopia.org/blog/hypos-real-engagement-unreal-questions-sean-cooke),    stvaramo emocionalnu distancu prema tipičnim iskustvima kroz koja učenici prolaze u različitim društvenim kontekstima i time im omogućavamo da, sporije nego što se to dešava u stvarnom životu, pronađu moguće odgovore. Na časovima jezika i književnosti, ili umjetnosti, kao scenario profesoru može poslužiti i sadržaj knjige koja se trenutno obrađuje u nastavi. Na časovima iz oblasti društvenih nauka može se kao primjer uzeti kakav socijalni ili emocionalni sukob koji je pridonio povijesnom događaju.

Postoje, također,  i neki fantastični resursi koji se mogu naći u [konceptu društvenog mišlјenja](https://www.socialthinking.com/)  koji je razvila Michelle Garcia Winner. Nјen rad nudi konkretne strategije, savjete i procedure u radu sa djecom, omladinom i odraslima namijenjene razvoju efikasnih socijalnih vještina.

**Ne „reagujte“, izrazite svoje mišljenje**

Nastavnici također mogu podržati razvoj socijalnih vještina mladih  kroz spremnost razmišljanja o njihovoj *drami*, umjesto što od njih samo traže prestanak ili da sve to *„ostave iza vrata.“* Upravo zaranjanje u dubine te drame, zajedno sa svojim učenicima, omogućilo mi je da zaista vidim svet onako kako ga oni vide. Počela sam slušati,  ne prosuđujući unaprijed, ne postavljajući previše pitanja, ne nastojeći razumjeti pojedinosti u situaciji, već shvatiti kako to moj učenik razumije smisao svih tih detalja.

Tada sam mogla upotrebiti izraz kao što je „Pitam se“ kako bih istražila različite načine pristupa situaciji:

*„Pitam se što bi se desilo da si je ignorirala umjesto što ste se sukobile.“*

*„Pitam se što je on mislio u tom trenutku.“*

*„Pitam se kakav bol ona nosi u sebi, ako je mogla reći ti nešto tako zlobno.“*

Trudim se da se izbjegnem izraze kao što su  „*trebalo bi da*„, „*ne bi trebalo da*„, a naročito „*ne možeš*.“

**Znanje je moć**

Na kraju, možemo dati svojim učenicima dar saznanja o tome kako njihovi mozgovi rade. Postoji mnoštvo tinejdžerima prijemčivih sredstava za učenje o tome kao funkcionira mozak  adolescenata, a to saznanje otvara im vrata bolje razumijevanje vlastitih odgovora i impulsa..

Put do zdravih društvenih vještina vodi upravo kroz dramu, a ne kroz njeno izbjegavanje. Znamo da vježbanje  vještina jača nervne putove našeg mozga koji su sa tim vještinama povezani, što ga čini mnogo spremnijim lako dostupnim u budućnosti. Kada podržavamo naše učenike i potičemo ih vježbanju, greškama, promišljanju i pokušaju ponovo, onda njihov mozak vodimo kroz zdrav razvoj.