

Daša Cek Stepančič, Kraševka po rodu in srcu, živi vlogo mame, žene, srednješolske profesorice, asistentke na fakulteti za uporabne družbene študije, publicistke, kognitivno-vedenjske svetovalke v lastni psihosocialni praksi in vodje portala Kognitivno-vedenjsko svetovanje Slovenija.

Tekst: **KAROLINA JARC**

**Daša Cek Stepančič, raziskovalka življenja**

# Življenje je premiera

**N**jen dan se običajno začne okrog pete ure zjutraj, ko si v miru in tišini pripravi zajtrk, včasih speče kruh ali pecivo za svojo družino, nadaljuje pa z delom, ki ni omejeno na osem ur na dan in pet dni na teden, ampak si ga uravnava po svoji presoji, da lahko prepleta vsa strokovna področja ter živi tudi svoja številna zanimanja in strasti. Kot

deklica je naredila neskončno veliko ponesrečenih pričesk svojim barbikam in menila, da bo nekoč frizerka. Potem je med osnovno



FOTO: OSEBNI ARHIV

in srednjo šolo poslušala bližnje v družini, kako naporen je pedagoški poklic, ter razmišljala, da učiteljica pa zares ne bo. A splet razmer jo je leta 2011 pripeljal med dijake v Šolski center Nova Gorica kot profesorico zdravstvenih predmetov. Kmalu je spoznala, da delo učitelja ni le posredovanje znanja, temveč da dijaku pomaga tudi pri celovitem telesnem, duševnem, socialnem in duhovnem razvoju. Pri tem na prvo mesto postavlja zgled učitelja v odgovornosti, vztrajnosti, redoljubnosti in samostojnosti. »Najbolje se počutim, kadar lahko dijaku s svojim znanjem in izkušnjami pomagam tako, da zmore preseči zanj neobvladljivo učno ali čustveno oviro,« pove ljubiteljica kolesarjenja in vseh vrst gibanja. Danes učiteljem začetnikom svetuje, naj se čim bolj notranje okrepijo, da bodo s svojo umirjenostjo in znanjem zmogli preživeti v različnih viharjih, ki so jih pedagoški delavci deležni v vseh delovnih obdobjih. Osebna notranja umirjenost, jasno postavljanje meja in pozitivni osebni zgled so pomembni za kakovostno delo z mladimi.

» **Gibanje neverjetno ugodno vpliva na človeka s stisko, na njegovo sprostitvev; mnogi se lažje odprejo, hitreje so sposobni razumno razmišljati.** «

**Neprecenljiv občutek.** V želji, da bi delovala v zdravstvu, se je vpisala na zdravstveno fakulteto v Ljubljani, a je zaradi materinstva študij končala v Novi Gorici, na fakulteti za vede o zdravju, z diplomsko nalogo o depresiji v obporodnem obdobju. Podiplomski študij je nadaljevala na fakulteti za uporabne družbene študije in pridobila naziv magistra psihosocialne pomoči. »Kot asistentka za področje psihosocialne pomoči, čim bolj notranje okrepijo, da bodo s svojo umirjenostjo in znanjem zmogli preživeti v različnih viharjih, ki so jih pedagoški delavci deležni v vseh delovnih obdobjih. Osebna notranja umirjenost, jasno postavljanje meja in pozitivni osebni zgled so pomembni za kakovostno delo z mladimi.«

kovostnih storitev uporabnikom ter organiziranju izobraževanj za osebno in profesionalno rast. Od nekaj me ženeta predvsem dve želji – povezovati in pomagati – in neznansko hvaležna sem, da ju lahko udeležim. Neprecenljiv je občutek, ko z uporabo različnih tehnik in metod pri uporabniku zaznam olajšanje po soočenju z osebno stisko, ko vidim, da začne sebi in drugim zaupati, rahlja-ti svoja omejujoča prepričanja, bolj racionalno razmišljati ter zdravo čustvovati.« Dodaja, da je epidemija covid-19 zaradi vseh težavnih situacij precej povečala potrebe ljudi po tovrstni pomoči. Podpore potrebujejo in iščejo ljudje različnih starosti, poklicev in iz različnih socialnih okolij, vendar sogovornica upa, da je najhuj-

še že za nami. Tudi ona je v tem »zoomovskem« času večino dela opravila na daljavo, a njena prva izbira ostaja delo s človekom v živo; da ga vidi, čuti, spremlja njegov odziv.

**Gibanje neverjetno pomaga.** V svoje svetovalno delo vnaša tudi novosti, in ena takšnih je svetovanje v gibanju. Razloži, da »gre za svetovalno delo na prostem, ob teku, sprehodu, stran od zaprtih, zadušnih prostorov in elektronskih naprav; gibanje neverjetno ugodno vpliva na človeka s stisko, na njegovo sprostitvev; mnogi se lažje odprejo, hitreje so sposobni razumno razmišljati.« O sebi pravi, da je raziskovalka življenja, in glede soočanja z epidemijo covid-19 svetuje, da se izogibamo izpostavljanju preštevilnim medijskim vsebinam, ki poglobljajo paniko, ohranjamo redne stike z drugimi, pa čeprav po telefonu ali videokonferencah, ter se osredotočimo na stvari, ki jih lahko nadziramo. »Življenje ni generalna, temveč vsak trenutek znova premiera,« še doda. To si je vredno zapomniti. ■