

Podporna gradiva za učitelje

**pri vključevanju otrok in
mladostnikov iz ranljivih skupin**

**Podpora otrokom in
mladostnikom, katerih
starši se spoprijemajo
z duševno boleznijo**



ZAVOD
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA ŠOLSTVO

Podporna gradiva za učitelje pri vključevanju otrok in mladostnikov iz ranljivih skupin

PODPORA OTROKOM IN MLADOSTNIKOM, KATERIH STARŠI SE SPOPRIJEMAJO Z DUŠEVNO BOLEZNIJO

Avtorica:

Ana Mirković, dr. med., spec. psih. in mlad. psih., Služba za otroško psihiatrijo, Pediatrična klinika Ljubljana, UKC

Urednica: **Kristina Bratina**

Jezikovni pregled: **Vera Jakopič**

Izdajatelj in založnik: **Zavod RS za šolstvo**

Predstavnica: **Jasna Rojc**

Urednica založbe: **Barbara Jarc**

Spletna izdaja

Ljubljana, 2025

Publikacija je brezplačna.

Publikacija je dosegljiva na:

www.zrss.si/pdf/Podpora_ucencem_katerih_starsi_se_spoprijemajo_z_dusevno_boleznijo.pdf

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID **263854339**

ISBN 978-961-03-1432-5 (PDF)



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav

PODPORA OTROKOM IN MLADOSTNIKOM, KATERIH STARŠI SE SPOPRIJEMAJO Z DUŠEVNO BOLEZNIJO

Obstaja več različnih duševnih motenj, na primer depresija, bipolarna motnja, shizofrenija, anksiozne in osebnostne motnje, ki lahko pomembno vplivajo na starševsko funkcijo. Duševne motnje staršev lahko spremenijo družinsko dinamiko in vlogo otroka/mladostnika v družini. Otroci/mladostniki so lahko preobremenjeni s skrbmi, stigmo in tišino okoli bolezni. Šola je stabilen, predvidljiv prostor, kjer pričakujemo, da vsak otrok/mladostnik doživlja občutek varnosti, sprejemanja in podpore.

Pomembno je razumeti, da si tudi **starši z duševno motnjo prizadevajo opravljati svojo starševsko vlogo**, vendar jim lahko motnja omejuje zmožnosti ali pa se v določenih obdobjih znajdejo v položaju, ko ne zmorejo biti dovolj dobri starši. Njihova zmožnost biti starš je odvisna od narave njihove duševne motnje, njihovih siceršnjih osebnostnih kapacitet in podporne mreže, ki jo imajo.

Ker je v zvezi z duševnimi motnjami še vedno prisotna **precejšnja stigma, lahko starši svojo motnjo skrivajo pred drugimi**. Učitelji lahko šele po nekem otrokovem/mladostnikovem simptomatskem vedenju v šoli (poslabšanje uspeha, izostajanje od pouka, kršenje pravil, agresija, umik, psihosomatska simptomatika in podobno) posredno ugotovijo, da je sposobnost staršev za vzgojo okrnjena.

Dokazano je, da duševna motnja staršev sama po sebi na otroka/mladostnika ne vpliva škodljivo. Negativen vpliv imajo morebitni partnerski konflikti, ki so posledica motnje enega od staršev, ali socialni ter medosebni primanjkljaji, ki jih imajo ti starši in nastanejo kot posledica motnje.

Duševne motnje

- **Starš z anksiozno motnjo** na primer ne bo prišel na roditeljski sestanek, ker je to zanj preveč stresna situacija, in ne zato, ker mu ni mar za otroka. Mogoče bo pretirano preverjal in postavljajal kopico vprašanj (»Ali ste prebrali mojo e-pošto? Še enkrat pošiljam ...«). Anksiozni starši težko zaključujejo pogovore in imajo potrebo po zelo podrobnih navodilih in zagotovilih, pretirano jih skrbi za ocene in varnost ter imajo pogoste katastrofične scenarije (»Če ne bo učno uspešen, bo propadel.«). Izigibajo se srečanjem v živo, a pogosto pisno komunicirajo.
- **Starši z depresijo** imajo zelo malo energije, govorijo monotono ali tiho in z daljšimi premori. Mestoma se jim na obrazu opazi slabše počutje (imajo žalosten pogled) ali pa je opazna vidna zanemarjenost (na primer neurejen videz). V pogovorih se lahko ponavljajoče opravičujejo ali pa so njihove izjave pesimistične v slogu »saj nima smisla«. Težje odgovarjajo na sporočila in lahko pogosto zamujajo ali odpovedujejo srečanja v zadnjem trenutku. V kontaktu so lahko jokavi ali pa imajo težave z odločanjem (»Ne morem se odločiti ... Naredite, kar mislite.«).
- **Starši, ki imajo bipolarno motnjo**, lahko v privzdignjeni fazi zelo hitro govorijo, preskakujejo med temami, imajo grandiozne ideje (ideje, ki presegajo njihove zmožnosti in tudi

pooblastila) in zmanjšano potrebo po spanju (na primer pošiljajo e-poštna sporočila ob 3. uri zjutraj). Starši lahko dajejo impulzivne obljube, ki jih nato ne izpolnijo, ali pa so razdražljivi, če jih kdo pri uresničevanju idej hoče omejiti ali upočasniti. V depresivni fazi se kažejo enaki znaki kot pri starših z depresijo (umik, odpovedi, brezvoljnost). Starši imajo torej očitna nihanja med srečanji (na primer en teden evforija, drugi teden umik).

- **Starši s shizofrenijo** imajo lahko mestoma neorganiziran ali težko sledljiv govor, njihovi odgovori včasih na primer niso povezani z vprašanjem. Lahko izražajo paranoidnost glede šole (»Nekdo me spremlja.«, »Sistem je proti nam.«) ali pa imajo nenavadna in rigidna prepričanja, ki ne dopuščajo dialoga. Značilen je tudi neizrazen ali neustrezen čustveni odziv (na primer smeh ob resni temi). V kontaktu imajo lahko daljša obdobja brez stika, ki jim sledi kratek, intenziven izbruh komunikacije.
- **Starši z osebno motnjo** imajo lahko nestabilen odnos do šole, kar pomeni, da hitro prehajajo med idealizacijo (»Vi ste najboljša učiteljica.«) in razvrednotenjem (»Nesposobni ste.«). Pogosto preizkušajo meje (pozni klici/sporočila, zahteve po takojšnjem odzivu, pritisk na individualna pravila) in imajo močno čustveno obarvano, dramatično komunikacijo, ki pa je lahko tudi hladna in sumničava. Težje sprejemajo odgovornost (»Krivi ste vi/šola.«).

Vsi omenjeni znaki sami po sebi ne pomenijo, da ima starš določeno duševno motnjo. Ne smemo soditi po enem samem nenavadnem nastopu ali enem »čudnem« e-poštnem sporočilu. Na komunikacijo vplivajo še kulturne in jezikovne razlike ter določene življenjske situacije (na primer izguba službe), ki lahko začasno poslabšajo sodelovanje.

Pogovor s starši

Kadar delujemo proaktivno proti stigmi in **starše povprašamo** o teh občutljivih temah (na primer ali imajo kakšne resne težave in zato ne morejo poskrbeti za otroka/mladostnika in za njegove potrebe pri šolanju), **lahko to doživijo kot pritisk oziroma vdor v zasebnost, lahko pa jim s tem omogočimo, da o svojih težavah spregovorijo.**

Namen pogovora s starši je predvsem raziskovanje priložnosti za podporo otroku/mladostniku s strani šole.

Če v pogovoru s starši zaznamo **odpor**, pogovor na enako občutljiv način, kot smo ga začeli, tudi prekinemo in razmislimo, ali je treba vključiti dodatne vire pomoči, kot so svetovalna služba, center za socialno delo ali center za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Pristop »stopnička nižje«

V pogovoru s starši je pomembno, da najprej umirimo svoja čustva, smo empatični, staršem prisluhnemo in pri tem skrbno izbiramo besede, uporabljamo nežen, spoštljiv pristop. Včasih je koristno uporabiti tako imenovano **pozicijo »stopnička nižje«** (angleško »one down«). To pomeni, da se zavestno postavimo v nekoliko podrejeno vlogo v primerjavi s sogovornikom. Gre za nasprotje drže »stopnička višje« (angleško »one up«), pri kateri nastopamo prevladujoče in z odnosom »vse vem«. Ko uporabimo pristop »stopnička nižje«, govorimo z mehkejšim tonom, počasneje, imamo odprto telesno držo in postavljamo več vprašanj kot trditev. To deluje pomirjujoče, saj zmanjša

napetost in obrambno držo starša. Na ta način lahko pridobimo več informacij, pokažemo, da nimamo vseh odgovorov, in gradimo zaupanje, pokažemo pripravljenost poslušati.

Primeri takšnih stavkov so:

- »Mogoče sem spregledala kaj pomembnega, mi lahko razložite?«
- »Nisem prepričan, da imam prav – kako vi to vidite?«
- »Vi imate več izkušenj s tem, kaj predlagate?«
- »Morda se motim ...«
- »Pomagajte mi razumeti ...«

Odnos

Pazimo, da se v težave starša ne vživimo preveč in da s tem ne prevzamemo nase prevelikega dela odgovornosti. Pri tem je pomemben posvet s sodelavci, svetovalno službo ali vodstvom šole. Kadar opazimo, da ima starš čustvene težave, je pomembno, da v komunikacijo vstopamo s čim bolj enakopravnega izhodišča in ne moraliziramo. **Učitelj najboljše pozna področje učenja, starš pa svojega otroka.** Ko združita svoje poglede in izkušnje, lahko skupaj najdeta rešitve, ki bodo v največjo korist otroku/mladostniku.

Znano je, da je najmočnejši zaščitni dejavnik za celostni razvoj otroka/mladostnika in krepitev psihične odpornosti pri otrocih vsaj en stabilen, skrben in zanesljiv odnos z odraslo osebo.

Šola ima priložnost, da z varnim in spodbudnim okoljem ublaži strese zaradi neugodnih okoliščin ali celo postane eden od pomembnih dejavnikov okrevanja in odpornosti po travmatičnih izkušnjah.

Prepoznavna v šoli (možni znaki, ki jih lahko opazijo učitelji)

- **V vedenju in učno:** nihanja v uspehu, težave s koncentracijo, utrujenost, pomanjkanje učne podpore doma.
- **V odnosih:** umik, zaskrbljenost za starša, čezmerna odgovornost pri družinskih obveznostih, sram in izogibanje pogovoru o družini.
- **V čustvovanju:** tesnoba, otožnost, razdražljivost, občutki krivde in nemoči, strah pred stigmo.
- **Posebej bodimo pozorni** na namige o samozanemarjanju starša, informacije o hospitalizacijah brez alternative za varstvo, znakov nasilja ali zanemarjanja.

Ravnanje v podporo otroku/mladostniku

1. **Normalizacija in struktura:** Ohranimo rutino in preglednost – znani urniki (dnevni, tedenski, mesečni), jasna pričakovanja, napovedano ocenjevanje znanja, jasna navodila, pravočasna napoved dogodkov, sprememb urnika in podobno. To učencu zmanjšuje stres.

2. Varna komunikacija in opolnomočenje otroka/mladostnika:

- **Primeri nagovora:**
 - »Vidim, da si zaskrbljen zaradi situacije doma. Tukaj sem, da skupaj najdeva načine, da ti bo v šoli lažje.«
 - »Lahko se pogovoriš tudi s svetovalno službo – želiš, da te pospremim?«
- Poudarimo, da **bolezen starša ni otrokova krivda** ter da ima pravico do pomoči in razbremenitve.

3. Prilagoditve učenja in ocenjevanja:

Kratka navodila, delitev nalog na manjše korake, možnost dodatnega časa za dokončanje nalog (seminarske naloge, domače naloge) in podaljšan čas pri ocenjevanju znanja, ocenjevanje znanja na način, na katerega otrok najlažje izkaže svoje znanje in se počuti varen, predlog učnih parov/tutorstva.

4. Krog podpore:

Vključimo svetovalno službo, po potrebi oblikujemo multidisciplinarni tim (CSD, zdravstvene in nevladne organizacije). V krog podpore vključimo tudi sošolce, na primer z vključevanjem v skupinske aktivnosti, s povezovanjem s starejšimi učenci, tutorstvom ali podobnimi povezovalnimi aktivnostmi.

5. Meje zaupnosti in varnost:

Otroku/mladostniku jasno povejmo, da bomo informacije delili le, ko je to nujno zaradi njegove varnosti ali v dogovoru z njim. Če zaznamo ogroženost (nasilje, zanemarjanje), ravnajmo po protokolih za odzivanje na nasilje v družini (na primer nujen pogovor s starši/skrbniki, CSD, po potrebi klic v sili).

Podpora pri vključevanju v razred/šolo

- **Antistigma:** izobražujemo o duševnem zdravju, normalizaciji duševnih težav, ozaveščamo načine spoprijemanja, krepimo empatijo in spoštovanje različnosti, zavedajmo se pomena podpore, uporabljamo nevtralen, spoštljiv jezik. Ustvarjamo varen prostor, kjer učenci lahko izražajo svoja čustva brez strahu pred obsodbo.
- **Vrstniška mreža:** vključujemo otroka/mladostnika v različne skupine v okviru interesnih dejavnosti, RAP, OIV, dnevov dejavnosti, načrtno ga vključujemo v skupinsko delo, naloge s poudarkom na sodelovanju, omogočimo mu varen prostor za občasen umik od skupine.
- **Partnerstvo s starši/skrbniki:** uporabljamo kratko, jasno in vnaprej dogovorjeno komunikacijo o šolskih zadevah, poudarjamo podporo, ne diagnoze.

Skrb zase in refleksija prepričanj

- **Prepoznamo svoje odzive in meje,** uporabimo **supervizijo/intervizijo/kolegialni posvet.**
- **Razmislimo o lastnih prepričanjih in morebitnih predsodkih** glede duševnih motenj in o njihovem vplivu na naša pričakovanja do otroka/mladostnika.

Nekaj primerov predsodkov:

- **Predsodek:** »Otrok bo čustveno labilen/'problematičen' pri vedenju.«

Kako se kaže: Učitelj hitreje interpretira nevtralno oziroma blago izstopajoče (normalno otroško/mladostniško) vedenje kot moteče in prej poseže po disciplinskih ukrepih.

Zavesten pristop: Opazujemo konkretno vedenje in uporabljamo enaka pravila za vse. Najprej poskušamo z regulacijskimi strategijami (odmor, dihanje, jasen izbor nalog) in šele nato z opozorili.

- **Predsodek:** »Starš z duševno motnjo ne bo sodeloval.«

Kako se kaže: Učitelj redkeje vzpostavi stik ali poda manj vabil k sodelovanju, srečanja vnaprej vidi kot 'nekoristna'.

Zavesten pristop: Stik načrtujemo proaktivno in fleksibilno (e-pošta, telefonski klic, kratko srečanje), preverimo, kdaj in kako je staršu najlažje sodelovati. Povabimo enako, kot bi druge starše.

- **Predsodek:** »Otrok je 'obremenjen' in mu ne gre dajati dodatnih izzivov.«

Kako se kaže: Učenec ne dobi zahtevnejših nalog ali priložnosti (projekti, tekmovanja), čeprav kaže interes in sposobnosti.

Zavesten pristop: Izzive ponujamo glede na učenčeve močne strani in motivacijo, prilagodimo podporo, ne pa ambicij.

- **Predsodek:** »Učenec bo o tem želel govoriti.« **Ali:** »Učenec ne želi, da se to kakorkoli omenja.«

Kako se kaže: Učitelj pretirano odpira osebne teme ali se, nasprotno, popolnoma izogiba vsakemu pogovoru, tudi ko učenec sam nakaže potrebo.

Zavesten pristop: S spoštovanjem ponudimo možnost pogovora (»Če bi kdaj želel/a, sem tukaj.«) in sledimo učenčevim mejam; ničesar ne vsiljujemo, ne ignoriramo.

- **Predsodek:** »Če pride do težave, je vzrok doma.«

Kako se kaže: Učitelj spregleda šolske dejavnike (nejasna navodila, pretežka naloga, dinamika v razredu) in pripiše težavo družinski situaciji.

Zavesten pristop: Najprej preverimo, kaj lahko prilagodimo v razredu (strukturiranje, jasnost, tempo, vrstniki), šele nato razmišljamo širše.

- **Predsodek:** »Otrok bo nujno potreboval stalne posebne obravnave.«

Kako se kaže: Hitra napotitev naprej brez predhodnih šolskih prilagoditev, učenec je 'etiketiran'.

Zavesten pristop: Začnemo z lahкими, univerzalnimi podporami (predogled urnika, jasna pričakovanja, vizualna podpora), spremljamo učinek in se šele nato po potrebi uskladimo s svetovalno službo.

- **Načrtujemo lastno regeneracijo** (mikropremori, gibanje, jasne meje glede dosegljivosti za starše).
- **Samorefleksija** o svojem delovanju, doživljanju, na primer z vodenjem dnevniških zapisov.