

Podporna gradiva za učitelje

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

Podpora otrokom in mladostnikom, katerih starši se spoprijemajo z zasvojenostjo z alkoholom



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 ZASVOJENOSTJO Z ALKOHOLOM

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_starsev_zasvojenih_z_alkoholom.pdf

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

COBISS.SI-ID **263877123**

ISBN 978-961-03-1436-3 (PDF)



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav

PODPORA OTROKOM IN MLADOSTNIKOM, KATERIH STARŠI SE SPOPRIJEMAJO Z ZASVOJENOSTJO Z ALKOHOLOM

V Sloveniji je pitje alkohola vseprisoten družbeni problem, ki prežema vsakdanjo kulturo in navade ter hkrati prizadene zdravje, odnose, prometno varnost in javne finance. Pitje je v Sloveniji kulturno normalizirano, kar otežuje njegovo preprečevanje in povečuje zdravstvene ter ekonomske posledice. Zaradi ene osebe, ki ima težave s pitjem alkohola, so čustveno in vedenjsko prizadeti vsaj štiri ljudje; če vzamemo podatek, da je v Sloveniji četrta milijona čezmernih pivcev, pomeni, da je zaradi posledic alkoholizma prizadetih vsaj milijon ljudi. Glede na te številke je torej verjetnost, da se bo učitelj srečal z otrokom/mladostnikom, ki ima starša, zasvojenega z alkoholom, kar precejšnja.

Otroci

Otroci, ki odraščajo s starši (ali enim od staršev), zasvojenimi z alkoholom, pogosto živijo v **nepredvidljivem in čustveno zahtevnem okolju**. Zasvojena oseba se vedno bolj posveča zasvojenosti, za družino ji začne primanjkovati časa. Pojavlja se zanemarjanje čustvenih odnosov z otroki, opuščanje odgovornosti, izpostavljanje nevarnostim ter generacijski prenos zasvojenosti (genska obremenjenost, združena z odvisniškim načinom vedenja starša, ki je otroku vzor, lažja dostopnost do alkohola v domačem okolju ter nejasna pravila glede pitja). To vse lahko pomembno vpliva na otrokove/mladostnikove učne dosežke, vedenje in odnose z vrstniki ter odraslimi v šoli.

Učitelj je pogosto ena najpomembnejših varnih odraslih oseb, ki lahko stisko prepozna in učenca podpre.

V takšnih družinah je **zasvojenost kot družinska skrivnost**, ki člane drži v zloveščem primežu, otroci pa so eni od varovalcev tega oklepa skrivnosti. Otroci v šolo ne vnaša le samega sebe, temveč posredno z vedenjem tudi del svoje družine. Če učitelj posumi ali zazna, da se učenec v domačem okolju spopada z zasvojenostjo, in to ignorira, lahko sam postane zaščitnik skrivnosti in s tem ne škoduje samo otroku/mladostniku, ampak njegovi celotni družini.

Značilnosti družin s staršem, zasvojenim z alkoholom

V družinah, kjer je prisotno čezmerno pitje alkohola, vsakdan pogosto zaznamujejo nepredvidljivost, sram in tišina. Otroci lahko hitro odrastejo, prevzemajo odgovornosti, ki jim ne pripadajo, ali se umikajo, da »ne delajo težav«. V šoli se to kaže kot **nihanje v delovni učinkovitosti, vedenju in počutju**. Vseeno je pomembno, da se izognemo stereotipom: vsaka družina je drugačna.

- **Heterogenost in cikličnost:** Stanje v družini ni ves čas enako, izmenjujejo se obdobja boljše treznosti in poslabšanja, kar ustvarja nepredvidljivo okolje. V času pitja pogosto prevladata kaos in nepredvidljivost, v treznih obdobjih pa se težave praviloma ne obravnavajo.

- **Nevidna pravila – »Ne govori, ne zaupaj, ne čuti«:** Otroci se naučijo skrivati dogajanje doma, ne spraševati in ne delati težav. Čustva potlačijo, probleme relativizirajo (»Saj ni tako hudo.«).
- **Vloge in parentifikacija:** Otroci pogosto prevzamejo vloge odraslih, skrbijo za mlajše, gospodinjska dela, so tisti, ki starše pomirijo in bdijo nad njimi, tudi ko to ni potrebno. Pri nekaterih se pokaže pretiran perfekcionizem, drugi postanejo uporniki, tretji se umaknejo, nekateri razbremenjujejo druge in sebe s humorjem.
- **Meje:** Lahko so preohlapne ali toge. Starši nihajo med nedoslednostjo in pretirano strogostjo. Pravila in posledice niso predvidljivi, kar pri otroku ustvarja stalno napetost in pomanjkanje občutka varnosti.
- **Komunikacija in zaupanje:** Pogosti so zanikanje, minimaliziranje, laži iz strahu ali sramu. Zunanjim odraslim se otrok/mladostnik težje zaupa, lahko doživlja močan konflikt lojalnosti.
- **Čustveno ozračje:** Otroci občutijo sram, krivdo (»Jaz sem kriv, da pije.«), jezo, žalost. Pri otrocih se pogosto razvije pretirana občutljivost v smislu stalne pripravljenosti na slab scenarij.
- **Tveganja za zanemarjanje in nasilje:** Povečana je verjetnost čustvene zanemarjenosti, finančnega stresa in partnerskih konfliktov; ni nujno, da se dogaja nasilje, a je tveganje večje.
- **Ritmi vsakdana:** Spremenjen je ritem budnosti in spanja, prehrana in higiena sta slabši, pogoste so zamude in izostanki.
- **Socialna izolacija:** Manj je povabil vrstnikov, manj prijateljstev doma, otrok se umika iz šolskih in obšolskih dejavnosti. Dogaja se tudi obratno – nekateri otroci so pretirano zasedeni, da bi čim manj časa preživel doma.
- **Zdravje in počutje otrok/mladostnikov:** Pogosti so glavoboli, bolečine v trebuhu, utrujenost, težave s spanjem, pri starejših je povečano tveganje za anksioznost ali depresivnost in prehitro eksperimentiranje s substancami.

Prepoznava v šoli (možni znaki, ki jih opazimo učitelji)

- **V vedenju in dosežkih:** nihanje v učnem uspehu, težave s koncentracijo in spominom, utrujenost, zamujanje, izostanki, neopravljene obveznosti, preobremenjenost z domačimi nalogami, pretiran perfekcionizem, neustrezna oprema ali obleka.
- **V odnosih:** umik, izogibanje izpostavljanju in opozarjanju nase, sramežljivost ali, nasprotno, nenadni izbruhi jeze, povečana občutljivost za kritiko, strah pred konflikti, sprejemanje odgovornosti za stvari, ki jih niso naredili, vse z namenom izogibanja konfliktu, občutek drugačnosti, močna notranja kritika, črno-belo razmišljanje, težko zaupanje odraslim in previdnost pri razkrivanju, pretirano ugajanje ali pretirana odgovornosti (vloga malega odraslega s pretirano skrbjo za sorojence/vrstnike/hišna opravila), pretiran nadzor nad drugimi vrstniki.
- **V čustvovanju:** sram, krivda, strah pred razkritjem družinske situacije (izogibanje vključevanju problematičnega starša), strah pred nepredvidljivostjo, nihanje razpoloženja, tveganje za tesnobo, otožnost, depresivnost ali tvegano rabo alkohola (ni deterministično).

- **Pozorni smo na naslednje znake:** neurejenost in lakota, vonj po alkoholu od doma, direktna izpoved otroka/mladostnika, namigi o nasilju ali zanemarjanju (telesni znaki nasilja, izpoved otroka/mladostnika), izrazito strahospoštovanje do starša, vonj po alkoholu pri starših ali očitna opitost na sestankih s starši, nestanovitni stiki s šolo.

Ravnanje ob zaznanem sumu in zaskrbljenosti za otroka/mladostnika

4

1. Zapis opažanj: zapišemo objektivna dejstva, ne interpretacij (datum, ura, kaj sem videl/slišal, neposredni citati).

2. Kratek individualni pogovor z otrokom/mladostnikom isti dan ali čim prej (trajanje 5–10 min), v katerem preverimo njegov pogled na zaznano situacijo. Pogovor naj temelji na odprtosti, varnosti in zaupnosti. Otroku/mladostniku povemo, da je pogovor zaupen in da moramo poiskati pomoč, če zaznamo, da je njegova varnost ogrožena. Kje in kako bomo pogovor opravili, načrtujemo že prej. Sprašujemo počasi in brez pritiskanja, sledimo tempu učenca. V pogovoru se držimo dejstev, ne sklepajmo vnaprej ter ne označujemo staršev z oznakami. Ne obsojajmo. Ne raziskujmo podrobnosti o pitju. Ne glede na vsebino pogovora ohranimo mirno kri, s tem damo otroku/mladostniku dodaten občutek varnosti.

V nadaljevanju je nekaj napotkov, kaj je v pogovoru pomembno.

- **Odprtje pogovora in varnost**
 - »Opazila sem, da si zadnje čase bolj utrujen. Zanima me, kako si.«
 - »Zdi se mi, da te nekaj skrbi zadnje čase.«
 - »Mogoče se motim, ampak se mi zdi, da te nekaj teži.«
 - »Pomembno je, da veš, da s tem, ko se z mano o teh stvareh pogovarjaš, ne boš v težavah. Pogovor je zaupen, če pa bi šlo za tvojo varnost, bom poiskala pomoč.«
(*Meje zaupnosti je treba sporočiti vnaprej, ob tem ne obljubljam absolutne tajnosti, otroci in mladostniki lahko učitelja hitro spravijo v zadrego oziroma v nevhvaležno situacijo s trditvijo: »Povedal vam bom, če ne boste nikomur povedali.«*)
- **Normalizacija in povabilo**
 - »Veliko otrok doma doživlja težke stvari. Če se kaj takega dogaja, lahko o tem tukaj mirno govoriva.«
 - »Pogosto se zgodi, da doma otroke skrbi za svoje starše zaradi različnih razlogov. Zanima me, ali si sam imel kdaj takšne skrbi?«
- **Zrcaljenje in validacija**
 - »Slišati je, da je doma včasih nepredvidljivo/težko. Predstavljam si, da je zate to lahko zelo naporno.«

- »Ko praviš, da je doma včasih precej glasno in da potem težko zaspiš, si predstavljam, da se počutiš izčrpan in malo na trnih. Vsakemu bi bilo težko, če ponoči ne bi imel miru.«
- **Zapiranje pogovora**
 - »Hvala, da si mi to povedal, zelo si pogumen. Prideš do mene še po pouku? Rad bi te vprašal, kako si.«
 - »Vem, da se je o teh zadevah težko pogovarjati, zato cenim, da si mi zaupal. Prideš še jutri do mene na krajši pogovor?«
 - »Zelo se mi zdi pomembno, da si o tem spregovoril, sem zelo ponosen nate. Želiš, da skupaj razmisliš, kaj bi ti pomagalo v šoli, ko prideš neprespan/utrujen?«
 - »Vedi, da za takšno vedenje staršev nikoli nisi kriv ti. Da ti bom lažje pomagal, bom za dodatno pomoč prosil še našo svetovalno službo.«
 - »Če želiš, te lahko povežem s svetovalno službo, lahko greva skupaj.«
 - »Spoštujem/razumem, da o tem ne želiš govoriti. Vseeno me bo zanimalo, kako si, in vedi, da sem ti na voljo.« *(Za primer, ko obstaja sum, vendar otrok/mladostnik to zanika.)*

Pri pogovoru z otroki in mladostniki je tudi pomembno, da pri raziskovanju domače situacije uporabljamo odprta vprašanja.

- **Splošno:** »Kdaj ti je doma najtežje?«, »Kaj si takrat želiš od odraslih?«, »Kaj se takrat navadno zgodi?«
- **Rutina:** »Kako pri vas potekajo večeri?«, »Kdo skrbi za večerjo/čiščenje?«
- **Viri moči:** »Kaj ti pomaga, da kljub tem težavam zjutraj prideš v šolo?«, »Na koga se lahko obrneš, ko ti je težko?«
- **Varnost:** »Se kdaj doma počutiš ogrožen? Kdaj? Kaj narediš takrat?«

3. Obvestite in/ali posvetujte se s šolsko svetovalno službo/razrednikom/ravnateljem. V primeru konkretnih dokazov/izpovedi brez odlašanja obvestite nadrejene in skupaj načrtujte naslednje korake. Ne ostanite sami, povežite se s sodelavci in po potrebi oblikujte strokovni tim za pomoč in podporo otroku/mladostniku.

4. Spremljanje in načrt podpore v šoli: Zagotovite otroku in mladostniku na šoli varno točko oziroma osebo, ki ji zaupa, ter se dogovorite za redne pogovore. Po potrebi se dogovorite za prilagoditve pri pouku, če ocenite, da bi bilo to glede na situacijo potrebno. V primeru socialne izolacije poskrbite, da je otrok/mladostnik vključen med vrstnike, zato poskrbite za skupino sošolcev, ki naj bo dodatno aktivirana za pomoč učencu. Lahko zagotovite na primer strukturirano delo v parih ali manjših skupinah.

5. Kontakt s starši: Pri pogovoru s starši naj bosta prisotni dve odrasli osebi in zagotovite miren prostor. Otroka/mladostnika o tem prej obvezno obvestite ter razložite, o čem se boste pogovarjali. Svetovalno službo vključite še posebej takrat, ko je komunikacija otežena ali varnostno vprašljiva, in razmislite o povezavi z zunanjimi institucijami (glej točko 6). V pogovoru uporabite miren ton, brez etiket (ne omenjajte diagnoz, ne uporabljajte besede alkoholik). Ves čas ostanite osredotočeni na dobrobit otroka, izrazite skrb zaradi sprememb v otrokovem/mladostnikovem vedenju ter se z občutkom dotaknite teme alkohola, še posebej, kadar se otrok/mladostnik o tem odkrito razkrije (v tem primeru pogovora ne smemo preveč zavijati v vato).

- **Odprtost:** »Oglašam se vam, ker opažam, da je vaš Miha zadnje čase zelo utrujen in težko sledi nalogam.«, »Marko se nam je zaupal, da ga zelo skrbi za vaše zdravje. Mogoče veste, kaj je imel v mislih?«
- **Povezava z otrokom/mladostnikom:** »Želimo mu olajšati šolski del. Kaj se vam zdi, da bi pomagalo?«
- **Ponudba podpore:** »Skupaj lahko poiščemo še dodatne vire pomoči, na šoli imamo na primer šolsko svetovalno službo.«
- **Meje in varnost:** »Kadar ocenimo, da je otrok ogrožen, moramo po protokolu ukrepati in vključiti ustrezne službe.«
- **Ne vodite pogovora, če presodite, da je starš pod vplivom alkohola,** ampak ga raje preložite: »Ko bo primeren čas, se z veseljem ponovno usedemo skupaj.«, »Predlagam, da se ponovno usedemo skupaj naslednji teden.«

6. Povezovanje z zunanjimi službami: Povežite se z lokalnim **centrom za socialno delo**, zdravstvenimi službami ali po potrebi policijo ob neposredni ogroženosti.

7. Dokumentirajte vse korake (kdo, kdaj, kaj, dogovorjeni ukrepi).

8. Vključite otroka/mladostnika v odločitve, kolikor je mogoče in varno. Če otroka/mladostnika obveščamo o vseh korakih in upoštevamo njegove želje (če je mogoče), bo verjetnost, da se bo še naprej zaupal, večja.

9. Ponovni pregled po 1–2 tednih: Ali ukrepi delujejo? Po potrebi ukrepe stopnjujte.

V razredu so učinkoviti tudi preventivni oziroma splošni ukrepi, pri katerih lahko brez konkretnega izpostavljanja otroka/mladostnika ponudimo pomoč ter možnost pogovora. Uporabimo lahko zaključne stavke ob koncu pouka ali na začetku razredne ure:

- »Če se kdo od vas doma sooča s težkimi stvarmi ali bi se rad glede česa zaupal, lahko kadarkoli ali po pouku pride do mene ali do svetovalne službe.«
- »V tej šoli/razredu imamo pravilo, da skrbimo drug za drugega in prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo.«

Potrudimo se ustvariti dobro razredno klimo, ki spodbuja sočutje in ima ničelno toleranco do posmeha in stigme.

Lahko organiziramo izobraževanje o omenjeni temi na razredni uri, s tem se izognemo izpostavljanju posameznika, hkrati pa lahko pomagamo še komu, za kogar nismo niti posumili, da ima podobne težave.

7

Poskrbimo za lastno oporo

- **Po zahtevnem razgovoru:** 5–10 minut tihega odmika, kozarec vode, kratek zapis, dokler so informacije še sveže.
- **Zaznajmo lastna čustva** (jeza, nemoč, žalost) in si omogočimo **kolegialno podporo, supervizijo** ali kratko strokovno posvetovanje. Večinoma ni treba takoj ukrepati (razen ob direktni ogroženosti otroka/mladostnika); kadar ne vemo, kako ravnati v dani situaciji, se dogovorimo z otrokom/mladostnikom za naslednje srečanje, do takrat pa si zagotovimo posvet s svetovalno službo, sodelavci ali zunanjimi strokovnjaki.
- **Odpirajmo vprašanja:** »Kakšna so moja prepričanja o alkoholizmu? Kako vplivajo na moje odzive?«
- **Uporabljajmo tehnike za regulacijo stresa** (dihanje, kratki sprehodi, načrtovani odmori).

Nadaljnji viri

- Društvo za pomoč otrokom alkoholikov: <https://nacoa.si/otroci/>