Učitelj ob učencu v stiski

Prepoznavanje, podpora in sodelovanje



ZRSŠ
ZAVOD
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA **ŠOLSTVO**

Učitelj ob učencu v stiski
Prepoznavanje, podpora in sodelovanje

Uredniški odbor: dr. Zora Rutar Ilc, mag. Tamara Malešević, Kristina Bratina, Lidija Srša

Recenzentka: dr. Ivana Kreft Hausmeister
Lektorica: Vanja Kavčnik Kolar
Lektorica uvodnika: Vera Jakopič
Oblikovanje: Davor Grgičević
Grafična priprava: Art design, d. o. o.

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Predstavnica: Jasna Rojc
Urednica založbe: Barbara Jarc

Elektronska izdaja
Ljubljana, 2026

Publikacija je brezplačna.
Publikacija je dosegljiva na: https://www.zrss.si/pdf/Ucitelj_ob_ucencu_v_stiski.pdf

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 302130691
ISBN 978-961-03-1539-1 (PDF)

Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav

Vsebina

1. Uvodnik

Vse več učencev v stiski?
Zora Rutar Ilc, Tamara Malešević, Julija Pelc 6

2. Sodelovanje s svetovalnimi delavci

Sodelovanje učiteljev in svetovalnih delavcev – skupaj smo močnejši
Julija Pelc, Barbara Horvat Rauter 20

3. Kako ravnati z otroki in mladostniki ob posamezni vrsti stiske

Anksioznost pri otrocih in mladostnikih
Barbara Horvat Rauter, Julija Pelc 23

Psihosomatika oziroma psihosomatske motnje
Barbara Horvat Rauter, Ksenja Kos 28

Depresivnost pri učencih
Julija Pelc, Barbara Horvat Rauter 35

Samopoškodovalno vedenje
Vita Poštuvan, Tanja Šraj Lebar 40

Motnje hranjenja pri učencih
Julija Pelc, Tanja Šraj Lebar 47

Učenci s panično motnjo
Julija Pelc, Barbara Horvat Rauter 53

Samomorilno vedenje učencev
Vita Poštuvan 60

Podpora učencu ob smrti
Mateja Štirn, Vita Poštuvan 65

Spoprijemanje s travmo
Kristina Bratina, Lidija Srša 71

Izkušnja spolne zlorabe
Julija Pelc, Tanja Šraj Lebar 77

Odklanjanje šole
Ksenja Kos, Barbara Horvat Rauter 87

Vračanje učencev v šolo po daljši odsotnosti
Barbara Horvat Rauter, Julija Pelc 94

Prekomerna raba zaslonov
Petra Belina, Mija Repenšek 101

Podpora učencem ob naravnih in drugih nesrečah ter ob kriznih dogodkih
Julija Pelc, Barbara Horvat Rauter, Vita Poštuvan 109

4. Skrb zase

Med poklicem, poklicanostjo in skrbjo zase
Julija Pelc, Ksenja Kos 117

5. Spremna beseda

Kako ravnati, ko se srečamo z učencem v stiski?
Ivana Kreft Hausmeister 127

1. Uvodnik

Vse več učencev v stiski?

V slovenski družbi se je v zadnjem desetletju stanje na področju destigmatizacije duševnega zdravja pomembno izboljšalo, k čemur je nedvomno prispeval tudi Nacionalni program duševnega zdravja (2018–2028), MIRA. O duševnem zdravju danes pogosteje in bolj odprto govorimo tako v medijih kot v zasebnih pogovorih. Povečala se je informiranost javnosti o razsežnosti in raznolikosti težav z duševnim zdravjem, hkrati pa se vse bolj zavedamo tudi lastne ranljivosti (na primer izgorelosti) in pomena skrbi za duševno blagostanje. Strokovne informacije o duševnih stiskah, ki temeljijo na raziskovalnih in kliničnih podatkih, so danes lažje dostopne, kar prispeva k večji pismenosti celotne družbe glede duševnega zdravja. Tudi učitelji in drugi strokovni delavci bolje razumejo potrebe otrok in mladostnikov ter se nanje ustrezneje odzivajo. Številni otroci se v obdobju odraščanja, ob spopadanju z razvojnimi izzivi in pritiski sodobne družbe, težje prilagajajo, zato včasih potrebujejo dodatno podporo, razumevanje in skrb odraslih tako v šoli kot doma.

V zadnjem času postajajo izzivi na področju duševnega zdravja in duševnih stisk otrok in mladostnikov vse bolj pereči – ne nazadnje tudi zaradi večje odprtosti in sprejemanja te problematike. Mladi se srečujejo z vse večjimi pritiski družbe in pričakovanji okolja (večinoma izhajajočih iz razširjenosti in vplivnosti spletnih socialnih omrežij) ter z negotovimi družbenopolitičnimi in socialnimi izzivi, hkrati pa so ravno današnji mladi v zahodnih družbah že »proizvod« takšnih okoliščin in ni naključje, da poznavalec duševnih stisk mladih, J. Haidt, govori o »anksiozni generaciji«.

Mnoge mlade danes oblikujeta dve problematični vzgojni praksi. Na eni strani so številni starši pretirano zaščitniški, dopuščajo otrokom premalo svobodnega raziskovanja okolja in druženja v njem ter se vpletajo v vse vidike njihovih življenj in čezmerno rešujejo probleme namesto njih. Ti starši pogosto pritiskajo na otroke in učitelje z visokimi storilnostnimi pričakovanji ne glede na otrokove zmožnosti in okoliščine. Na drugi strani pa vrsta otrok doživlja čustveno in vzgojno zanemarjanje zaradi prezaposlenosti ali zaradi nepripravljenosti staršev na vlogo ozaveščenega starša.

Odraščanje sodobnih generacij močno zaznamuje privlačni svet digitalnih tehnologij in spletnih socialnih omrežij, ki dodatno slabi nekatere njihove socialne veščine, zmanjšuje aktivno raziskovanje okolja ter spodbuja nenehne socialne primerjave z vrstniki na vseh področjih življenja. Slaba samopodoba, pomanjkanje samoiniciativnosti, nezaupanje v lastne zmožnosti in pretirana zaskrbljenost glede uspešnosti, videza in zaželenosti v očeh drugih, kar vse pogosteje spremljamo pri otrocih, mladostnikih in mladih odraslih, tako niso nepričakovan izid.

Dodaten dejavnik tveganja je lahko ne dovolj varno učno okolje ter pomanjkanje znanja in veščin za zgodnje odkrivanje stisk in učinkovito ukrepanje, pomoč in podporo – in prav na ta vidik imamo v šolah kar nekaj vpliva. Seveda pa so razlogi za duševne stiske tudi drugje: del se jih razvije zaradi neugodnih genetskih in razvojnih dejavnikov ali pa zaradi posledic različnih čustvenih travm in zlorab; dejavnik tveganja je tudi šibek ekonomski položaj ter širše družbenopolitične okoliščine. Težav učencev[1] torej ne moremo razumeti zgolj kot posledico njihove osebnosti ali trenutne motivacije. Praviloma gre za odziv na kompleksno prepletanje notranjih značilnosti posameznika in okoliščin, v katerih odrašča.

Ameriški avtorji tako poročajo celo o povečanju števila samomorov in depresivnosti v ameriški družbi in v številnih drugih državah v zadnjem desetletju (Keyes idr., 2019). Podatki v Evropi pri nekaterih vidikih sicer kažejo nekoliko drugačno sliko. Različni kazalniki duševnega zdravja in duševnih težav se namreč ne spreminjajo nujno v isto smer. Medtem ko tudi podatki o slovenskih mladostnikih kažejo na porast občutkov osamljenosti, tesnobe in depresivnosti, temu sicer ni sledil primerljiv porast nekaterih drugih psiholoških izidov, kot je na primer število smrti zaradi samomora, kar pa ne sme zmanjšati pozornosti, ki mu jo namenjamo. Po podatkih raziskave *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju* (Jeriček Klanšček idr., 2023) je skrb vzbujajoče, da o občutkih osamljenosti poroča vsak šesti slovenski mladostnik. Več kot tretjina jih poroča o rednem doživljanju vsaj dveh psihosomatskih simptomov (kot so nervoza, nespečnost in razdražljivost), približno sedem odstotkov mladostnikov poroča o težji obliki anksioznosti, dobra petina pa je dosegla rezultat, ki kaže na povečano verjetnost depresije. Težave so izrazitejše pri dekletih ter pri starejših mladostnikih. Obenem se je zmanjšal delež tistih, ki so bili zelo zadovoljni s svojim življenjem. Tudi pogled na daljše, dvajsetletno obdobje kaže, da se je med slovenskimi mladostniki povečalo redno doživljanje več psihosomatskih simptomov, zmanjšal pa se je delež mladih, ki svoje zdravje ocenjujejo kot odlično.

Pomemben vpogled prinaša tudi raziskava *Duševno zdravje mladih v Sloveniji v kontekstu globalnih kriz: stanje, dejavniki tveganja in varovalni dejavniki* (Kuhar idr., 2025), ki postreže s slovenskimi podatki o stanju v duševnem zdravju mladih (N = 1059 mladih, starih 16–24 let, 2025), na primer s podatki Lestvice DASS-21. Podatki kažejo delež mladih, ki doživljajo hude ali zelo hude simptome: 19 % stres, 21 % depresivnost, 29 % anksioznost, 37 % vsaj na enem od teh treh področij, 9 % na vseh treh področjih hkrati. Zgovoren je podatek o duševnem zdravju v povezavi z digitalnimi tehnologijami. Raziskava je pokazala, da ima 11 % mladih pogoste znake problematične rabe digitalnih vsebin, 23 % pogosto uporablja splet za umik pred neprijetnimi občutki, stresom ali tesnobo, 14 % težko zmanjša čas, ki ga

1 Zaradi preprostejšega izražanja v knjižici uporabljamo izraz *učenec*, ki zajema otroke in mladostnike, osnovnošolce in srednješolce (op. ur.).

preživijo na spletu, 13 % poroča, da je zaradi spleta trpelo šolsko, študijsko ali delovno funkcioniranje.

Na naraščajoče duševne stiske mladih opozarjajo tudi podatki največje slovenske spletne svetovalnice za mlade *#Tosemjaz*,[2] ki od leta 2001 deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Gre za mednarodno priznano in večkrat nagrajeno svetovalnico, ki mladim omogoča anonimen, brezplačen, hiter in preprost dostop do strokovnega nasveta. Povpraševanje po pomoči v zadnjih letih narašča, pri čemer večino vprašanj zastavijo dekleta (80 %). Spletni svetovalci prostovoljci najbolj pogosto odgovarjajo na vprašanja s področja duševnega zdravja, odnosov in težav v šoli. V zadnjih letih narašča tudi število vprašanj v povezavi z najtežjimi stiskami, kot so anksioznost, depresija, samomorilne misli, samopoškodovalno vedenje in motnje hranjenja. V najtežjih stiskah mladi vse bolj pogosto uporabljajo tudi sodobne oblike pomoči, ki jih *#Tosemjaz* omogoča. Dvakrat tedensko imajo tako mladi v spletni svetovalnici možnost svetovalnega pogovora s strokovnjakom (»*chat* svetovanje«). V tej obliki se še pogosteje po pomoč obračajo dekleta (92 %) in s svetovalci spregovorijo o resnih, zahtevnih in kompleksnih življenjskih stiskah. Analiza obiska *chat* svetovalnice kaže, da je bilo leta 2025 največ svetovalnih obravnav januarja, aprila, avgusta in novembra, najmanj pa junija, septembra in oktobra. Časovni vzorec razmeroma dosledno sledi šolskemu koledarju: vrhovi se pojavljajo pred začetkom šolskega leta ter v obdobjih povečanega ocenjevanja, ko izrazito izstopajo težave, povezane s samopoškodovalnim vedenjem in šolskimi obremenitvami (Senica in Tratnjek, 2026).

Mladi v svojih sporočilih, ki so tudi javno dostopna na spletišču, pogosto razkrivajo globino svojih stisk, občutke osamljenosti ter pomanjkanje razumevanja in podpore tako v družinskem kot tudi v šolskem okolju. Zato je pomembno zavedanje vseh v šoli, ki se dnevno srečujete z učenci, da nekateri otroci in mladostniki stiske ponotranjijo. Odrasli, ki je v vsakodnevnem stiku in je pozoren tudi na najmanjše ponavljajoče se spremembe v funkcioniranju učencev, lahko zelo kmalu opazi njihove notranje stiske in nato pomembno prispeva k njihovem zmanjšanju.

Duševne stiske mladih so torej nedvomno izrazit in vse bolj prepoznan psihološki, zdravstveni in družbeni problem. Del opaženega povečanja je mogoče pripisati dejanskemu poslabšanju nekaterih vidikov njihovega počutja, del pa tudi boljši informiranosti, zmanjševanju stigme in večji pripravljenosti mladih, staršev ter strokovnih delavcev, da težave opazijo, jih poimenujejo, o njih spregovorijo in poiščejo pomoč. Večja prepoznavnost stisk je pomemben in dobrodošel premik, obenem pa to pomeni, da so tudi šole oziroma učitelji vse bolj ozaveščeni glede tega, koliko učencev začasno ali v daljšem časovnem obdobju potrebuje posebno razumevanje, prilagoditve in ustrezno strokovno pomoč. Šola je namreč poleg družine eno ključnih okolij, v katerem se lahko

2 Sodelavcem *Tosemjaz* se zahvaljujemo za podatke, ki so nam jih posredovali.

spremembe v otrokovem počutju, vedenju, odnosih in učni uspešnosti dovolj zgodaj opazijo. Zato je pomembno, da znamo razlikovati med prehodnimi težavami in znaki resnejše stiske, da se znamo na učenčevo razkritje ustrezno odzvati ter učenca po potrebi povezati z dodatnimi viri podpore – v prvi vrsti s svetovalno službo. Stisk, ki jih izražajo učenci, torej nikakor ne gre reducirati na »preobčutljivost« ali »razvajenost«, ampak jih je treba obravnavati resno in sočutno.

Situacija, v kateri se tako znajdete učitelji, je zahtevna tudi za vas. Nekatere učitelje s tem v zvezi skrbi, da ne bi bili preveč vsiljivi in da ne bi s svojim morebitnim neustreznim načinom odzivanja situacije še poslabšali. Spet drugi pa lahko v veliki želji, da bi učencu pomagali, z neprimernim odnosom, pripombo ali vprašanjem dejansko povzročijo kakšno dodatno stisko ali umik (npr.: učiteljica učenki z motnjami hranjenja dobronamerno svetuje, naj vendarle je, ker razvijajoče se telo potrebuje vitamine; ali pa jo okara, ker pri malici premalo poje, in podobno). Tudi preveč radovedno in pokroviteljsko siljenje v učenca lahko tega od pogovora prej odbije kot pridobi.

Gradivo, zbrano v tej knjižici, je zato pripravljeno z namenom, da bi vas opremili z osnovnimi informacijami in idejami, kako se odzvati v nekaterih značilnih tovrstnih situacijah in kako pri tem rahločutno in odmerjeno ravnati:

- kdaj poseči, kdaj ne,
- kaj reči in česa ne,
- katere besede izbrati, katerih se raje ogibati,
- kako podpreti brez panike in zaskrbljenosti, a z dovolj angažiranosti,
- kako ustvariti zaupen stik, v katerem se bo učenec po potrebi lažje odprl,
- kako voditi podporni pogovor v vlogi učitelja,
- v katerih okoliščinah in na kakšen način o vsem tem spregovoriti tudi z razredom,
- kako sodelovati s starši ...

Varno in spodbudno učno okolje

Prispevki, objavljeni v tej knjižici, so nastali v okviru razvojne naloge **Varno in spodbudno učno okolje** Zavoda RS za šolstvo.

Več na povezavi: https://www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/

Kratke video predstavitve

V zavihku *Duševno zdravje in podpora učencem v stiski,* kjer so bila prej objavljena besedila, zdaj zbrana v tej knjižici, najdete kratke video predstavitve, v katerih vas skozi tematike popeljejo izkušene strokovnjakinje s področja duševnega zdravja.

Na vas se obračamo, ker ste učitelji največ časa z učenci, ker vam praviloma zaupajo in ste vi tisti, ki pogosto prvi zaznate, da so v stiski. Tudi z učenci v stiski, ki jih že obravnava strokovna služba, največ časa preživite vi. Učitelji lahko s svojim umirjenim in samoreguliranim ravnanjem zbudite občutek zaupanja, da se učenci lahko obrnejo na vas po nasvet ali pomoč. Hkrati ste vzor, iz katerega se lahko na podlagi »modela« učijo konstruktivnih načinov odzivanja. Z odnosom, ki temelji na zaupanju in varnosti, ter s spodbujanjem k bolj zdravim odzivom na neprijetna čustva ključno prispevate k procesu okrevanja ranljivih učencev. To je še posebej pomembno za mlajše učence in za tiste, ki nimajo takšnega vzora v ožji okolici.

Ideje, predstavljene v tej publikaciji, so torej namenjene temu, da lažje prepoznate, da je učenec v stiski, in se ustrezno odzovete. Predstavljeni so tudi načini, kako lahko učencu stojite ob strani tudi takrat, ko so stisko že prepoznale strokovne službe. To ne pomeni prevzemanja vloge svetovalnega delavca, pač pa podpiranje v vaši vlogi učitelja: med poukom, med odmori, v vlogi razrednika ali v vlogi čutečega odraslega, ki zna izpeljati rahločuten podporni pogovor in pomagati poiskati nekaj opor, ki bodo učencu olajšale šolski »vsakdan«. Tega namesto vas ne more storiti nihče drug. Vsekakor je pri tem v pomoč posvet in sodelovanje s svetovalno službo ter usklajevanje z drugimi učitelji ter po potrebi z zunanjimi strokovnjaki oziroma institucijami. Ključna za vsakršno podporo pa je sočutna naravnanost: to, da izkažemo, da nam je mar, da pozorno spremljamo učenca in mu zares in brez obsojanja prisluhnemo, da mu pomagamo z močnimi vprašanji (ko je učenec na to pripravljen) ter skupaj z njim raziskujemo, kaj in kdo mu je lahko v pomoč. Tudi Skupni cilji s področja *Zdravje in dobrobit*, ki jih izvajate učitelji pri vseh predmetih s celotnim razredom, lahko prispevajo k preprečevanju ali omilitvi posameznikove stiske. Podobno velja za dejavnosti, namenjene krepitvi čustvenih in socialnih veščin.

Na kaj se opreti pri podpiranju učenca v stiski?

Ideje, ki jih prinaša priročnik, so za vse vrste obravnavanih stisk večinoma predstavljene ob skupnih opornih točkah. Te niso mišljene kot predpisan protokol, pač pa kot del naravnega procesa oziroma odnosa z učencem, da ob njih učitelj izostri pozornost na nekatere vidike.

Prepoznava: Pri vsaki od motenj učenca lažje ustrezno podpremo, če razumemo razloge za določeno vedenje. Zato je eno od izhodiščnih priporočil, da učenca nevsiljivo opazujemo, ga spremljamo, prepoznamo značilnosti in značilne vzorce vedenja (in če je to razvidno – doživljanja) ter ugotavljamo, v kakšnih situacijah se stiska poveča, kaj pa jo olajša.

Pripravite se: V pogovor z učencem vstopimo, ko se čutimo pripravljeni in ko presodimo, da je za to ustrezen trenutek.

Vprašajte: Lahko si vnaprej pripravimo nekaj nevsiljivih vprašanj, povezanih s situacijo, ki jo opažamo, kot »Praviš, da te pri spraševanju preplavijo zelo neprijetni občutki. Mi lahko poveš kaj več o tem?« ali »Opazila sem, da si pri pogovoru s sošolkami pogosto tiho. Želiš podeliti z menoj kaj v zvezi s tem?« Pripravite se tudi na to, da morda prvi učenčev odziv na vaše dobronamerno vprašanje ne bo pozitiven in bo vašo podporo zavrnil. Pri tem je pomembno, da zaradi tega ne obupate in v drugi situaciji ponovno poskusite.

Kako se odzvati v odnosu z učencem? Podpora je včasih potrebna tukaj in zdaj (ko učenec izraža močno stisko), pogosto pa jo učenec potrebuje tudi skozi daljše obdobje. Zajema vse od spodbud in podpornih povabil do tega, da učencu na različne načine (ki jih predstavljamo v priročniku) pomagamo prilagoditi razmere za njegovo situacijo oziroma stisko.

Kako zaključiti pogovor? Pogovor začnemo zaključevati postopoma, da ga lahko smiselno zaokrožimo. Pri učencu preverimo, kako se počuti, kaj je po pogovoru drugače. Za odgovor mu omogočimo dovolj časa. Če je mogoče, skupaj z njim načrtujemo vnaprej – na primer kdaj se bomo z njim naslednjič srečali.

Kako se odzvati v razredu? Pogosto učenca v stiski prepoznajo tudi sošolci, ki se ne odzovejo nujno s sočutjem in na podporen način. Zato je včasih smiselno o tem spregovoriti z razredom na spoštljiv način, ki ščiti dostojanstvo učenca v stiski. Naj to postane skupni izziv ter priložnost za empatijo in solidarnost, ne pa nadloga. Skupnost vrstnikov se lahko v takih situacijah poveže, posamezniki pa krepijo empatijo in prosocialno vedenje. Zgled odraslih v šoli, ki izražajo razumevanje, spodbujanje in potrpežljivost, je pri tem nenadomestljiv. Na odzive vrstnikov naj učitelj odreagira pomirjeno, prisluhne njihovim razmišljanjem ter vodi z vprašanji, kot je: »Kdo še lahko priskoči na pomoč, da se bo X bolje počutila v šoli?«

Kako s starši? Starši po navadi težko spregovorijo o otrokovih težavah in tudi zanje velja, da se z njimi pogovarjamo z veliko razumevanja in rahločutnosti ter tako, da čutijo, da smo zavezniki. To ne pomeni, da se moramo z vsem strinjati, temveč da razumemo, da tudi starši doživljajo občutke nemoči in morebitne dvome o svoji starševski vlogi.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana? Z učencem skupaj premislimo, kaj mu lahko pomaga pri spoprijemanju z njegovimi težavami v različnih šolskih situacijah. V zahtevnejših primerih se pri tem povežemo s svetovalno službo in po potrebi tudi z drugimi institucijami.

Česa ne izreči oziroma narediti: Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti.

Velika napaka, ki jo lahko naredimo, je ta, da učencu ne verjamemo. Ker stiske navzven pogosto niso vidne, se to lahko hitro zgodi. Navzven se trudimo uporabljati spodbuden način komunikacije. Težav ne minimaliziramo, češ, »Saj ni tako hudo.«

Skrb zase: Pri podpiranju učencev v stiski ne smemo pozabiti nase. Nekatere situacije in s tem povezani odnosi so lahko zahtevni. Ob ustrezni podpori je pomembno skrbeti tudi za učenje veščin bolj učinkovitega spoprijemanja s stresom ter za redno sproščujočo dejavnost. Po čustveno obremenjujočih okoliščinah pa tudi za to, da dobimo priložnost za razbremenilni pogovor in supervizijo.

Viri strokovne pomoči: V primeru zahtevnejših stisk učence napotimo k svetovalni službi, če niso tam že obravnavani. Svetovalna služba nam je lahko v oporo pri vsakodnevnih interakcijah z učencem v stiski in pri iskanju najbolj ustreznih oblik podpore. Obrnemo se lahko tudi na druge ustrezne institucije in/ali poiščemo informacije v predlagani literaturi.

Katere stiske obravnavamo?

Anksioznost pri otrocih in mladostnikih: Strah je normalen odziv na dražljaj, ki ogroža posameznikovo blagostanje ali varnost. Anksioznost pa je odziv na pričakovano ali zaznano prihodnjo grožnjo, ki je lahko nesorazmerna glede na okoliščine ali vztraja tudi takrat, ko objektivne nevarnosti ni več. Občasna anksioznost je normalen del razvoja otrok in mladostnikov, kadar pa je intenzivna, dolgotrajna in pomembno ovira vsakodnevno funkcioniranje, lahko govorimo o anksiozni motnji.

Anksiozne motnje sodijo med najpogostejše duševne motnje v otroštvu in mladostništvu. Mednarodne raziskave ocenjujejo, da prizadenejo približno enega od desetih otrok in mladostnikov, pogosteje deklice kot dečke (Dobnik Renko, 2020; NIJZ, 2018).

V šolskem okolju se lahko anksioznost kaže različno. Pri pogovoru z učencem, ki ima težave z anksioznostjo, je pomembno, da njegovo doživljanje sprejmemo brez obsojanja in mu damo jasno sporočilo, da so njegova čustva pomembna ter da jih jemljemo resno. Učenca spodbujamo, da o svojih občutkih spregovori, hkrati pa preverjamo, kakšno podporo potrebuje. Pri tem lahko uporabimo izjave, kot je: »Pomembno mi je, kako se počutiš. Želim te poslušati in skupaj lahko razmisliva, kako ti lahko pomagamo.«

Psihosomatika oziroma psihosomatske motnje: Psihosomatske težave so telesni simptomi, pri katerih imajo pomembno vlogo psihološki dejavniki, kot so stres, dolgotrajne čustvene obremenitve ali zahtevne življenjske okoliščine. Ko se s svojim notranjim doživljanjem (mislimi, čustvi) spoprijemamo manj učinkovito, pomeni, da jih bodisi ne prepoznavamo bodisi jih ne znamo ali ne zmoremo izkazati, zato ti občutki najdejo svojo pot in se začnejo kazati s telesnimi znaki. Učenca lahko med drugim podpremo tako, da ustvarimo z njim zaupen in varen stik, ga podpremo, se zanimamo zanj in se nevsiljivo pozanimamo o tem, kako zaznava sebe, druge in svet. Učenca



začutimo in se uglasimo z njim brez kritičnega komentiranja in pripomb, s katerimi bi njegovo stanje reducirali le na »živčnost«. Čeprav imajo telesne težave psihološke vzroke, je lahko bolečina zelo realna.

Depresivnost pri učencih: O depresiji govorimo, kadar pri posamezniku pride do pomembne spremembe v razpoloženju, mišljenju, vedenju in vsakodnevnem delovanju, ki vztraja vsaj dva tedna in pomembno vpliva na njegovo življenje. Kaže se predvsem v vztrajno depresivnem razpoloženju ter izgubi zanimanja, motivacije ali zmožnosti doživljanja ugodja … Učenci lahko zato doživljajo visoko raven stiske. To lahko povzroči stiske in težave tudi na socialnem, učnem ali drugem področju. Pri učencih z depresijo je zelo pomembno, da rahločutno nakažemo, da bi se radi pogovorili z njimi, ker opažamo spremembe. Pri tem pa je treba učenca nagovoriti, ko se je pripravljen pogovarjati – nikakor ne smemo vanj siliti. Zelo pomembno je najti način, da se z učencem najprej povežemo. Ker je pri depresiji pomembna aktivacija, je učiteljeva vsakodnevna ustrezno odmerjena spodbuda pri tem lahko v podporo. Dobro pa je, da se ne nanaša samo na neposredno šolsko delo oziroma da smo s sprejemajočo prisotnostjo podporni, ne da bi nujno dajali v ospredje šolsko storilnost. Šolski uspeh je varovalni dejavnik, a ne za vsako ceno, sploh če to pomeni, da bi spregledali učenčeve čustvene potrebe.

Samopoškodovalno vedenje: Nanaša se na tiste oblike vedenja, ki (potencialno) psihično ali telesno škodujejo osebi. Rezultati ene večjih evropskih študij, ki je vključevala tudi slovenski vzorec, so pokazali, da se je 28 odstotkov 15-letnikov v življenju že samopoškodovalo. Na razvoj samopoškodovalnega vedenja vplivajo težave v duševnem zdravju, dejavniki, povezani z družinsko dinamiko, ali težave v medosebnih vrstniških odnosih (zgodnje ustrahovanje, konflikti s prijatelji) ter tudi posnemanje. Pogosto je prepričanje, da učenec to počne z namenom privabljanja pozornosti. Vendar mladostniki sami kot najpogostejši vzrok navajajo, da si želijo s samopoškodbo doseči olajšanje od »groznega počutja«, da se želijo z njo kaznovati, da jim samopoškodba omogoča hipno sprostitev napetosti, okrepi pa občutek krivde in podobno. Učitelj je lahko učencu pomemben vir opore, če prepozna stisko, se umirjeno odzove, spodbuja bolj zdrave odzive, skupaj z učencem raziskuje alternativne oblike vedenja in s svojim ravnanjem ponudi vzor, iz katerega se lahko mladostnik na podlagi »modela« uči konstruktivnih načinov odzivanja.

Motnje hranjenja pri učencih: Motnje hranjenja so duševne motnje, katerih znaki in posledice se kažejo tako na psihični kot tudi na telesni ravni. Učenci s težavami na področju motenj hranjenja izražajo svoje čustvene stiske s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja ter telesne podobe. Motnje hranjenja lahko vodijo do mnogih zapletov tudi z vidika fizičnega zdravja. Najpogostejši motnji hranjenja pri učencih sta anoreksija in bulimija (strokovno se navaja anoreksija nervoza in bulimija nervoza, v praksi uporabljamo skrajšano). Začetek razvoja teh motenj običajno sega v obdobje

adolescence, ko se oblikuje odnos do lastnega telesa in identitete, lahko pa se pojavi tudi že prej. Učencu ne izpostavljamo njegove motnje, ampak do njega pristopimo celostno, z zanimanjem zanj kot osebnost (ne pa glede na motnjo) in s podpiranjem pri različnih izzivih. Posebej pomembno je, da ne dajemo napotkov glede prehranjevanja in telesne aktivnosti, da pred razredom ne dajemo komentarjev, povezanih z njegovim zunanjim videzom, prehranjevanjem, in da učenca zaščitimo pred tovrstnimi pripombami vrstnikov.

Učenci s panično motnjo: Panična motnja je oblika anksioznosti, pri kateri doživljanje strahu izredno hitro, v nekaj minutah, močno poraste in sproža izrazite občutke nelagodja. Kaže se v obliki paničnega napada. Pogostejša je pri starejših učencih (mladostnikih), o simptomih pa pogosteje poročajo dekleta kot fantje. Grožnja je lahko realna ali plod domišljije, doživljanje stiske v obeh primerih pa tako močno, da ne pomaga niti zavedanje, da panični napad traja le krajši čas. Simptomatika paničnega napada se kaže v učenčevem celotnem delovanju in je navzven lahko zelo dramatična. Zlasti pri ponavljajočih se napadih vas zavedanje, da se učenec spoprijema s tovrstnimi izzivi, lahko opremi za to, da se na to pripravite in poskušate ob napadu reagirati čim bolj mirno. Panični napad sam po sebi NI nevaren, je pa za učenca, ki ga doživlja, izredno neprijeten in ga izčrpa, tudi prestraši. Osrednja oblika pomoči pri spoprijemanju s paničnim napadom je zmožnost umirjanja in sprostitve ter prepoznavanje okoliščin, ki bi lahko delovale kot sprožilec (strah pred javnim nastopom, spraševanje pred razredom). Pri tem je pomembno izbirati ustrezne načine, ki so opisani v gradivu (na primer različne tehnike prizemljitve), saj v nasprotnem primeru lahko dosežemo nasprotni učinek.

Samomorilno vedenje učencev: Samomorilni proces se pri učencih lahko začne z nesrečnim življenjskim dogodkom ali posebnimi okoliščinami. To vodi v pomanjkanje volje in energije, v občutke ujetosti in brezupa, v občutek, da učenca nihče ne razume, da nikomur ne more zaupati svojih stisk, da je drugim v breme ali da nikoli ne bo boljše. Ti občutki se lahko stopnjujejo v pasivne ali aktivne samomorilne težnje, ki jih je treba vzeti resno. Pozornost nam lahko poleg neposrednih izjav zbudijo tudi opazne spremembe v vedenju (umik iz socialnih stikov) in razpoloženju (izrazit obup, tesnoba in podobno). Učenca, ki ima samomorilne misli, težnje, lahko podpremo in mu pomagamo izstopiti iz ujetosti v občutke brezupa, še posebej, če ga pravočasno prepoznamo. Bolj aktiven pristop lahko učencu reši življenje. Ne drži mit, da bomo koga napeljali na samomor, če o tem povprašamo, ampak obratno: ravno s tem rešujemo življenja. Učitelj si lahko pomaga s koraki ukrepanja, katerih namen je spregovoriti z učencem v stiski. Koraki ponujajo okvir ukrepanja in se prilagajajo glede na situacijo.

Podpora učencu ob smrti: Učenci doživljajo različne izgube, pri čemer je med težjimi smrt svojca (lahko pa tudi živali), s katerim je učenec tesno povezan. Takšne izkušnje so lahko za njih travmatične. Po smrti sledi pričakovana reakcija žalovanja, to je

proces, ki poteka skozi faze začetnega šoka, dvoma, zanikanja smrti, akutnega žalovanja in »vrnitve« v normalno življenje. Za žalujočega učenca so vključenost v razredno dinamiko, ritem šole in osredotočenost na šolsko snov lahko varovalni dejavniki. Če mu učitelji dajejo občutek podpore, se bo lažje prilagodil na spremembe ob izgubi in se lažje spoprijemal s težavami. Prebolevanje izgube lahko vpliva tudi na otrokovo delo v šoli, zato bodo morda potrebne prilagoditve šolskih obveznosti. Otroka lahko v vlogi učitelja podpiramo v procesu soočanja z »nalogami« v žalovanju, kar navadno poteka prvo leto po smrti.

Spoprijemanje s travmo: Med potencialno travmatične dogodke sodijo različne vrste zlorab, naravne nesreče, izkušnje zanemarjanja, medvrstniško nasilje, prometne nesreče, begunstvo ali vojno nasilje. Kot travmatične lahko učenci doživijo različne dogodke ali okoliščine, ki so jih zaznali kot telesno ali čustveno škodljive, življenjsko ogrožajoče ali kot zanje pomembno izgubo, pri čemer so se počutili nemočni in nebogljeni. Kasneje različni dražljaji iz okolja, na primer hrup, kričanje, vonj, nepredvidene spremembe ..., lahko delujejo kot sprožilci intenzivnih čustvenih spominov na travmatični dogodek, ki lahko učenca v trenutku popolnoma preplavijo. Pri tem lahko pride do vedenjskih izbruhov, sploh pri mlajših učencih, saj intenzivne čustvene reakcije doživljajo kot neobvladljive, ogrožajoče. Pogosto ti izbruhi odraslim niso razumljivi, ker ne vemo, kaj je sprožilo določeno vedenje, zato je pomembno prisluhniti in razumeti. Travmatiziran učenec tudi čez dan pogosto občuti stres ter se pri pouku težje vključi in sodeluje, ker preverja, ali je varen. Njegov organizem je lahko v stanju stalne ogroženosti. Pri delu s travmatiziranim učencem je zato še posebej pomembno, da učitelj deluje pomirjujoče in da pri sebi okrepi samouravnavanje. V gradivu predstavimo preprost, a učinkovit model za pomiritev in ponovno aktiviranje zmožnosti razmišljanja pri učencu, ki ga preplavi stiska. Deluje tudi pri odraslih.

Izkušnje spolne zlorabe: Spolno nasilje zajema ravnanja s spolno vsebino, v katera žrtev ne privoli, je vanje prisiljena ali zaradi svoje stopnje razvoja ne razume njihovega pomena. Lahko gre tudi za grožnjo z javno objavo spolnih vsebin o žrtvi. O spolni zlorabi govorimo, ko odrasli ali nekdo, ki je starejši od učenca, uporabi svojo moč, avtoriteto in vpliv nanj ter z namenom zadovoljitve spolnih potreb zlorabi njegovo zaupanje in spoštovanje. Vsak otrok je do polnoletnosti lahko žrtev različnih oblik spolnega nasilja, ki ga izvajajo tako ženske kot moški. Storilec je lahko tudi vrstnik ali nekaj let starejša oseba, najpogosteje pa so to osebe znotraj širšega ali ožjega družinskega kroga, ki jih učenec pozna in jim zaupa. Zelo pomembno je, da učencu, ki spregovori o nasilju, prisluhnemo, mu verjamemo in se povežemo s svetovalno službo ter usklajeno sodelujemo s pristojnimi institucijami. Praviloma je potrebno tudi dolgoročno podpiranje. Tovrstne izkušnje učencev imajo lahko tudi na učitelja močan vpliv, zato je pomembno, da zase poiščete podporo in se zavedate, da ste del strokovnega tima, ki se skupaj odloča o potrebnih korakih podpore in ukrepanja, predstavljenega v gradivu.

Odklanjanje šole: Odklanjanje šole je pomemben izvor stresa za učenca, njegovo družino in šolo. Pojavlja se kar pri petih odstotkih šolskih otrok (ali celo več), kar statistično pomeni enega otroka na razred. Odklanjanje šole ima poleg kratkoročnih posledic tudi celo vrsto dolgoročnih posledic pri akademskem, čustvenem, socialnem in splošnem funkcioniranju otroka. Je vedenje in ne klinična diagnoza. Nanaša se na zavračanje obiskovanja šole ali na zadržke, da bi otrok ali mladostnik ostal pri pouku ves dan. V praksi včasih te otroke pogosto napačno opisujemo kot lene in neodgovorne, a so v ozadju pogosto praviloma globlji razlogi: anksiozne motnje, depresija, težave s samopodobo in medvrstniškimi odnosi, ki jih spremljajo obremenjujoče misli (»ne znam«, »ne bom zmogel«) in čustva (negotovost, strah, sram in krivda).

Vračanje učencev v šolo po daljši odsotnosti: V Sloveniji naj bi bilo v populaciji šoloobveznih otrok in mladostnikov 10–25 % takih, ki se zdravijo zaradi katere izmed dolgotrajnih bolezni. Nekateri učenci nimajo specifične kronične bolezni, so pa dalj časa odsotni zaradi težav na področju čustvovanja, ki se lahko odrazijo tudi v daljši odsotnosti od pouka, odklanjanju obiskovanja pouka in stikov s sošolci. Za učenca, ki je bil odsoten dalj časa in se je medtem spoprijemal z boleznijo, je vrnitev v šolo izziv in lahko doživlja stres. Učitelji ste zato pomemben most k lažji vključitvi k pouku in med vrstnike. Učenec po daljši odsotnosti morda ne bo zmogel takojšnjega polnega vključevanja v pouk, zato lahko po potrebi naredite načrt postopnega vključevanja, prilagojenega njegovim zmožnostim. Pri tem je pomembna tudi priprava sošolcev, ki s svojim odzivom sprejemanja in pomoči takšnemu učencu olajšajo vključevanje nazaj v razredno skupnost.

Prekomerna raba zaslonov: Zasloni so postali neločljiv del vsakdanjega življenja. Lahko so sredstvo za povezovanje, vir sprostitve, možnost zabave ter hitro dostopne informacije in rešitve, a so žal ob neprimerni ali čezmerni uporabi lahko za nekatere učence vir neželenih izkušenj in občutkov. O čezmerni rabi zaslonov govorimo, ko postanejo prevladujoča aktivnost v učenčevem življenju, ki negativno vpliva na druga področja njegovega življenja, na učenje, druženje, interese in hobije. Kaže se tako v spremenjenem vedenju (manj zainteresiranosti za šolsko delo in vse drugo razen zaslonov, težave s koncentracijo, zapiranje vase) kot v spremenjenem čustvovanju (apatija in nezainteresiranost za okolico, nemir, nihanje razpoloženja, impulzivnost, jeza ...). Pri iskanju stika s takim učencem pomaga razumevanje njegove perspektive (kar seveda ne pomeni odobravanja le-te) in tega, kako pomemben je zanj svet za zasloni. Učenca zaradi čezmerne rabe ne obsojamo, se iz situacije ne norčujemo in ga ne izpostavljamo. Pomagamo lahko s pretehtanim pogovorom, s spodbujanjem refleksije ravnanja z napravami in s časom, porabljenim zanje, ter z načrtovanjem premišljene uporabe zaslonov.

Podpora učencem ob naravnih in drugih nesrečah ter ob kriznih dogodkih: V trenutkih, ko je neposredno ali posredno ogroženo naše življenje ali varnost, govorimo o kriznih

situacijah, dogodkih. Ogrožajo nas lahko različne naravne in druge nesreče in dejanja, kot so grožnje, nasilje, samomor učenca, zlorabe otrok ... Odločilna pri tem je posameznikova ocena dogodka in lastnih zmožnosti za odziv in ukrepanje v situaciji za izhod iz nje. V obdobju preživljanja kriznih dogodkov, ki doletijo celotno skupnost, je premišljeno, hitro odzivno in sočutno delovanje strokovnih delavcev pomemben varovalni dejavnik za učence. Zelo pomembno je, da najprej umirimo sebe, le tako bomo lahko na učence delovali pomirjujoče in podporno. Dopustimo jim, da izrazijo svoj pogled, svoje občutke in strahove, in razumimo, da je intenzivno čustveno doživljanje v okoliščinah, ki so za posameznika nenavadne, ogrožajoče ali zelo obremenjujoče, pričakovan in normalen odziv. Neobičajno in intenzivno doživljanje je v nenormalnih okoliščinah pričakovano.

Knjižici na pot

V gradivu je torej opisano, kako lahko vsako od teh stisk učitelji prepoznate (če še ni bila prepoznana), kako naj se odzovete in učenca podprete, kako opravite pogovore z učencem (in po potrebi tudi z razredom) in kako lahko pri tem poskrbite zase.

Kot že omenjeno, zbirko na spletni strani https://www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/ v zavihku *Duševno zdravje in podpora učencem v stiski* dopolnjujejo tudi krajši video posnetki, v katerih na kratko predstavljamo problematiko in teme ter vas, učitelje, opogumljamo za to, da bi se v svoji vlogi počutili bolj opolnomočene za podpiranje otrok in mladostnikov v stiski.

Dr. **Zora Rutar Ilc**, univ. dipl. psih.
Mag. **Tamara Malešević**, univ. dipl. psih.
Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka

Dodatna literatura

V branje priporočamo še:

- Tematska številka revije o učiteljevi podpori učencu v duševni stiski: Zavod RS za šolstvo. (2024). *Vzgoja in izobraževanje, 55*(3).
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki.* Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Kottler, J. A., in Kottler E. (2001). *Svetovalne spretnosti za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah.* Inštitut za psihologijo osebnosti.

Viri in literatura

Dobnik Renko, B. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja, 29,* 1–8. https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-UCQUSEVP

Jeriček Klanšček, H. idr. (2023). *HBSC, 2022.* https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf

Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A. in Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 54*(8), 987–996. https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-019-01697-8

Kuhar, M., Bolko, I., Šraj Lebar, T., in Šemrov, A. (2025). *Duševno zdravje mladih v Sloveniji v kontekstu globalnih kriz: stanje, dejavniki tveganja in varovalni dejavniki.* Ciljno-raziskovalni projekt. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede in Filozofska fakulteta. https://www.fdv.uni-lj.si/raziskovanje/institut-za-druzbene-vede/raziskovalni-projekti/P7647

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji.* https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf

Senica, P. in Tratnjek, P. (2026). Interno gradivo iz uredništva spletne svetovalnice #Tosemjaz [interno gradivo].

2. Sodelovanje s svetovalnimi delavci

Sodelovanje učiteljev in svetovalnih delavcev – skupaj smo močnejši

Učitelji, ki se dnevno srečujete z učenci ali posameznim učencem, imate priložnost, da pri njih opazite spremembe, ki lahko nakazujejo, da so v stiski. Nekateri med njimi vas izberejo za zaupno osebo in vam povedo, kaj doživljajo, s čim se soočajo. Drugi se umaknejo in molče trpijo. Mnogi pa na različne načine stiske pozunanjijo in so lahko v odnosu do sošolcev in učiteljev težje vodljivi ter potrebujejo več vaše pozornosti in dejavne prisotnosti.

Da bi bili učencem, ki pomoč potrebujejo, učinkovitejša opora, je pomembno, da ste informirani o morebitnih vzrokih in posledicah različnih težav na področju duševnega zdravja. Pomembno je, da pridobivate veščine, ki vam omogočajo tudi kakovostno vodenje pogovora tako z učenci kot s starši in sodelavci. V primeru, ko opazite, da so učenčeve težave kompleksne in morebiti presegajo vaše zmožnosti ali strokovno znanje ali se morajo v njihovo razreševanje vključiti tudi drugi strokovnjaki, je pomembno, da k sodelovanju povabite svetovalno službo. Skupaj boste razmislili, kdo vse je še pomemben pri razreševanju učenčeve stiske (drugi učitelji, vodstvo, zunanje institucije), in načrtovali program pomoči.

Pri vodenju učencev in nudenju opore je pomembno, da ravnate odgovorno znotraj strokovnih in etičnih načel. Med slednjimi je osrednje načelo zaupnosti, ki vključuje obvezo k poklicni molčečnosti in zavezo, da zasebnih in osebnih podatkov o učencu, starših ne razkrivamo brez njihove privolitve. Gre za moralno in pravno dolžnost strokovnega delavca (Društvo psihologov Slovenije, 2019; Čerče idr., 2023). Načelo poklicne molčečnosti je enako zavezujoče za vse, ki se pri delu srečujemo z otroki in mladostniki ter njihovimi starši ali skrbniki.

Od obveznosti popolnega varovanja podatkov sme učitelj ali drugi strokovni delavec odstopiti le v izjemnih primerih, ko je ogroženo življenje učenca, ko je ogroženo življenje druge osebe, ko se izvaja nasilje/zloraba učenca, ko je učenec vpleten v posedovanje drog ter ko obstaja utemeljena verjetnost povzročitve večje družbene in materialne škode in s tem povezane splošne nevarnosti (Društvo psihologov Slovenije, 2019).

V teh primerih si zagotovite sodelovanje in podporo šolske svetovalne službe ali ravnatelja šole, kriznega tima in po potrebi zunanjih institucij. Poskrbite, da ne delujete sami in učencu ne obljubljate, da boste ohranjali skrivnost, ki jo morate sporočiti pristojnim osebam in institucijam (Čerče idr., 2023).

Skladno z zapisanim je pomembno, da premišljeno izbirate, s kom, kaj, kje in koliko se pogovarjate o učencu, katere informacije so tiste, ki jih smete deliti z vsemi, in katere ne. Poskrbite, da se ne pogovarjajte o njihovih stiskah na hodnikih in drugih javnih prostorih, ki ne zagotavljajo zasebnosti.

Učitelji ste tisti, ki lahko s svojo skrbnostjo in odzivnostjo prvi ujamete učenca v mrežo podpore in pomoči. V sodelovanju s svetovalno službo naj se ta skrb nadaljuje in krepi. Pomembno pa je, da poiščete in sprejmete pomoč tudi zase, ko jo potrebujete. V sodelovanju s svetovalno službo ste lahko močnejši in svetovalna služba je lahko močnejša v sodelovanju z vami; le skupaj lahko zavarujemo več posameznikov, učencev, ki potrebujejo oporo odraslih.

Hvala, ker si k temu prizadevate skupaj z nami.

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka
Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)

Dodatna literatura

V branje priporočamo še:

- *Konvencija o otrokovih pravicah.* (1989). https://www.varuh-rs.si/pravni-temelji-cp/ozn-organizacija-zdruzenih-narodov/konvencija-o-otrokovih-pravicah/
- Poštuvan, V. in Čerče, M. (ur.). (2024). *Psiholog v dilemi.* https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-275-6.pdf

Viri in literatura

Čerče, M., Rostohar, G., Stožir Curk, B., Bezić, T., Vidmar, A., in Krebelj, D. (2023). Etične vsebine pri delu psihologa v vzgoji in izobraževanju. V V. Poštuvan in M. Čerče (ur.), *Psiholog v dilemi: etične vsebine in etična zavest v praksi* (str. 89–129). Založba Univerze na Primorskem. https://doi.org/10.26493/978-961-293-275-6.89-129

Društvo psihologov Slovenije. (2018). *Kodeks poklicne etike psihologov Slovenije.* http://www.dps.si/wp-content/uploads/2018/06/KPE_2018.pdf

3. Kako ravnati z otroki in mladostniki ob posamezni vrsti stiske

Anksioznost pri otrocih in mladostnikih

Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)
Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka

Uvod

Strah predstavlja normalen odziv na dražljaj, ki ogroža posameznikovo blagostanje ali varnost. Z vidika evolucije omogoča preživetje vrste in posameznika. Ko nelagodje traja dlje časa in nima konkretnega izvora, pa govorimo o anksioznosti. Pojavnost anksioznosti pri učencih je približno 10-odstotna. Pogostejša je pri učenkah.

Primer

Normalno in običajno je, da je učenec pred ustnim ali pisnim preverjanjem znanja nervozen. Verjetno se mu potijo roke, lahko se mu trese glas, deluje bolj umaknjen vase. S situacijo se kljub strahu in neprijetnim občutkom učinkovito spoprime. Ko pa gre za učenca, ki zaradi strahu pred ocenjevanji ne prihaja v šolo, ker se s simptomi ne zmore spoprijemati, pa njegovo doživljanje onemogoča zadovoljevanje razvojnih nalog, kot sta na primer vključevanje v šolo in druženje z vrstniki. Takrat ob klinični obravnavi potrebuje za to usposobljenega strokovnjaka in tudi prilagojen pristop s strani učiteljev.

Učitelji ste tisti, ki ste z učenci veliko časa, zato je pomembno, da:

1. pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, če učenci še niso obravnavani, in
2. da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

Prepoznava

Anksioznost se kaže v posameznikovem celotnem delovanju. Razložili jo bomo na primeru odnosov z vrstniki, kjer se izraža na področju misli, čustev in vedenja. Nekaj primerov:

- Misli, ki jih učenec zazna kot ogrožajoče ali nevarne, na primer »Drugi so boljši od mene.«, »Gotovo mislijo, da sem čuden.«, »Kako naj se izrazim, da me bodo razumeli?« in podobno. Anksiozne misli so pogosto črno-bele (vse ali nič), postavljene kot vprašanja, negativne in usmerjene na skrbi glede prihodnosti.
- Čustva: strah, negotovost, nemoč.
- Telo: napetost, nesproščenost, bolečine; ko je učenec izpostavljen, se mu tresejo roke, se poti … (stresni odziv).
- Vedenje: zamrznitev, umik ali pa aktivno spoprijemanje (t. i. boj – beg), ki se kaže kot odmik od vrstnikov, zapiranje vase, učenec lahko deluje nemiren ali celo nepremičen, po drugi strani pa je lahko pretirano nastopajoč, vsiljiv.
- Odnosi: spremembe v vedenju do staršev, prijateljev, sorojencev, učiteljev, ki se kažejo v manjši pristnosti, nezaupanju in zadržanosti s strani anksioznega otroka/mladostnika. Pri nekaterih učencih se lahko pojavi tudi lepljivost in pretirano oklepanje druge osebe, kar izvira predvsem iz potrebe po pomoči.

Ravnanje

Pripravite se

Najprej premislite, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj (se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem). Če presodite, da se boste pogovorili z učencem, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo učenec počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

Vprašajte

Učencu povejte, da opažate spremembo, njegovo stisko, ki jo poskusite konkretizirati. Preverite, ali se je tudi on pripravljen pogovarjati. Rečete lahko na primer:

»V zadnjem obdobju opažam, da se odmikaš od vrstnikov, zdiš se mi tesnoben, negotov. Predvidevam, da si v stiski. Želel bi se s teboj pogovoriti, da ugotoviva, kako ti pomagati. Me pa zanima, ali si se tudi ti pripravljen pogovoriti z mano?«

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Bodite pozorni na nebesedno in besedno komunikacijo ter se odzivajte na obe. Če je učenec nemiren, prestrašen, težko vzpostavlja očesni stik, pristopite umirjeno, s počasnim in tišjim govorom. Poskušajte vzpostaviti očesni stik. Če opazite, da se učenčeva stiska ob tem krepi, ne vztrajajte. Če je izrazito napet, ga vzpodbudite, da napetost »prediha« (globoko vdahne in izdahne oz. umiri ritem dihanja) ali pa mu ponudite kak predmet, ki ga ima lahko med pogovorom v rokah, da umiri napetost. Na primer:

- »Opažam, da se ti roke tresejo, zdi se mi, da ti je neprijetno. Lahko poskušava skupaj te občutke nekoliko predihati. Morda ti bo potem lažje ... Lahko ti ponudim tole žogico za stiskanje. Hecno ime ima – ‚antistres žogica'. Učenci, ki imajo podobne težave in se počutijo napete, jo radi vzamejo v roke. Ko imam veliko vsega v mislih, pa jo v roke vzamem tudi jaz.«

- Učencu dajte vedeti, da so njegova čustva pomembna, prav tako njegovo doživljanje. Na primer: »Zelo pomembno je, kako se počutiš, in želim te poslušati in pomagati, če bo treba.«

- Pri tem preverite njegovo pripravljenost oz. potrebe: »Kaj bi si pa ti želel?« Anksiozni učenci pogosto težje vzdržujejo pozornost, zato uporabljajte kratke stavke, ki naj bodo spodbudni: »Verjamem, da ti je trenutno težko, lahko pa poiščemo, kaj ti bo pomagalo, da bi bilo drugače, lažje.« Na odgovor počakajte. Prizadevajte si za sodelovalni odnos. Sporočajte mu, da vam je njegovo mnenje in dogovarjanje z njim pomembno.

Kako zaključiti pogovor?

Pogovor začnite postopoma zaključevati (daljšega vsaj deset minut pred koncem), da ga lahko smiselno zaokrožite. Cilj pogovora je izboljšanje učenčevega počutja oz. zmanjšanje vidnih znakov napetosti, in če do tega pride, povejte, da ste opazili spremembo:

- »Vidim, da si zdaj nekoliko bolj umirjen, roke se ti manj tresejo, tudi nasmehnil si se vmes. Veseli me, da se zmoreš sprostiti.«

Seveda pa tudi pri učencu preverite, kako se počuti, kaj je po pogovoru drugače. Za odgovor mu omogočite dovolj časa. Pri tem ste lahko spodbudni, ne pa vsiljivi. Če odgovora (še) ne zmore podati, recite, da se lahko odzove kadarkoli kasneje, če to želi.

Kako se odzvati v razredu?

Na razrednih urah se rahločutno dotaknite vsebin, ki so vezane na anksioznost. Učence seznanite, da lahko strah in nekaj tesnobe pomagata k boljšemu soočanju z izzivi (t. i. pozitivni stres), da pa se je koristno zavedati tudi, kdaj ju je preveč in ovirata dobro delovanje. Učenec, ki je tesnoben, naj v razredu ne bo izpostavljen. Nudite mu diskretno pozitivno pozornost (podprite ga pri izkazovanju močnih področij), kar postopoma krepi njegovo samozavest. Ko se pogovarjate o anksioznosti, ga zato ne omenjajte, razen če ima sam željo, da spregovori o svojem doživljanju (pri čemer zagotovite varnost in zaupnost[1]). Za pogovor lahko uporabite različne projektivne pristope, kot so v ta namen pripravljene delavnice različnih preventivnih programov ter zgodbe ali ogled filma, ki so lahko priročno izhodišče za prepoznavanje čustvenih stisk, njihovih znakov in posledic.

Kako s starši?

Pravočasno in ustrezno ukrepanje odraslih lahko zmanjšuje tveganje za krepitev anksioznosti in pojav depresije pri učencih ter podpre bolj konstruktivno soočanje s stiskami, zato je pomembno, da se povezujete tudi s starši. Starši potrebujejo namige o tem, na kakšen način lahko svojemu otroku ponudijo optimalno pomoč in podporo.

V primeru, da zaznate, da je situacija pri učencu ali v družini zahtevna, se obrnite na svetovalno službo in zunanje institucije, ki spremljajo učenca, družino. Ni treba, da se z izzivi spoprijemate sami.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Z učencem premislita, kaj vse mu lahko pomaga pri spoprijemanju z anksioznostjo v različnih šolskih situacijah in kdo vse ga lahko pri tem podpre. V zahtevnejših primerih se pri tem povežite s svetovalno službo. Dogovorite se, kako lahko učenec spregovori o svoji stiski, in skupaj poiščite načine spoprijemanja. Najprej vzpodbudite njega, da poda rešitve, strategije spoprijemanja, če pa se jih ne domisli sam, mu pri tem pomagajte. Na primer:

»Želim si, da si z nami, redno vključen v šolo. Vem pa, da se pri tem spoprijemaš s stiskami, ki so včasih manjše, včasih pa tudi večje. Ko ti je zelo težko – kaj bi lahko takrat naredil, da bi bilo lažje?«

Ponudite možnost odmika v svetovalno službo, vključevanje tehnik sproščanja, predvsem dihanja, pogovor z učiteljem, ki učencu predstavlja varno zatočišče, aktivnost, ki ga pomirja, in podobno. Po potrebi mu olajšajte vključevanje v skupino. Če je anksioznost izrazitejša in opažate, da se učenec težje vključuje v razredno dogajanje in se na

1 Pri tem si lahko pomagate z različnimi aktivnostmi, namenjenimi zaupnim pogovorom med mladostniki.

preverjanjih in ocenjevanjih znanja pomembno slabše izkaže (kot menite, da zmore in zna), se s starši in z njim pogovorite še o drugih oblikah podpore, ki jih lahko nudi šola (na primer osebni izobraževalni načrt).

Česa ne izreči oziroma narediti

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti.

Velika napaka, ki jo lahko naredimo, je ta, da učencu ne verjamemo. Ker stiske navzven pogosto niso vidne, se to lahko hitro zgodi. Tudi ko vam je težko, se trudite uporabljati spodbuden način komunikacije, izogibajte pa se ironiji, očitkom ali podučevanju. Težav ne minimalizirajte z izjavami, kot je na primer »Nimaš razloga, da te je strah.« ali »Če bi se dovolj učil, bi bil sedaj miren.«

Skrb zase

Zaznajte, kako se počutite – kaj razmišljate, kakšna čustva in telesni občutki so prisotni in kaj bi potrebovali za razbremenitev. Vzemite si čas za refleksijo pogovora in sprejetih ukrepov ter premislite, s čim ste zadovoljni, kaj pa boste v prihodnje spremenili. Če ste glede česa negotovi, poiščite podporo pri šolski svetovalni službi. V zahtevnejših primerih skupaj načrtujte usmeritve za naprej. V vsakem primeru je priporočljivo učenca z izrazitejšimi znaki anksioznosti vključiti v obravnavo pri šolski svetovalni službi. Če vas skrbi, kako se učenec počuti v domačem okolju, pokličite starše – to storite rahločutno in obzirno.

Viri strokovne pomoči

Priporočite lahko obravnavo v centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu in drugih organizacijah, ustanovah, kot so na primer: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, svetovalnica POSVET, Mladinsko zdravilišče Rakitna, družinske svetovalnice in psihoterapevtska pomoč, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

- Elliot, Charles H. in Smith, L. L. (2010). *Premagovanje anksioznosti za telebane.* Založba Pasadena.
- Galanti, R. (2021). *Obvladovanje tesnobe za najstnike.* Vita založba.
- Haines, S. (2022). *Tesnoba je res čudna reč.* Založba Mladinska knjiga.

Psihosomatika oziroma psihosomatske motnje

Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)
Ksenja Kos, univ. dipl. ped. in prof. soc., psihoterapevtka (CTA)

Uvod

Psihosomatske motnje ali bolezni so stanje, ko ima človek enega ali več telesnih simptomov, ki so nastali kot posledica stresa ali težkih življenjskih okoliščin. Gre za telesne bolečine oz. bolezni, ki nimajo zdravstvenega vzroka, a vplivajo na telo. Ob prevelikem stresu za posameznika (najpogosteje je to stanje visoke napetosti in nizke energije) se izloča visoka količina stresnega hormona kortizola, ki na daljši rok oslabi imunski sistem.

Pogosta zmotna predstava je, da so psihosomatske motnje namišljene (da je »vse samo v glavi«). Gre za resno simptomatiko, ki zahteva takojšnje ukrepanje.

Ko se s svojim notranjim doživljanjem (mislimi, čustvi) spoprijemamo manj učinkovito, pomeni, da jih bodisi ne prepoznavamo bodisi jih ne znamo izkazati. Ti občutki najdejo svojo pot in se začnejo sproščati skozi telo. Najpogostejše oblike psihosomatskih motenj so:

- bolečine v trebuhu,
- križu,
- glavoboli,
- mišične bolečine, ki so lahko lokalizirane ali razširjene po celem telesu, in
- splošno slabo počutje.

Ti znaki oz. simptomi so intenzivneje prisotni v obdobjih in situacijah, ko je prisotnega več stresa, s katerim se učenci ne zmorejo ali ne znajo spoprijeti.

Primer

Ana je šestošolka. Šolske obveznosti ji predstavljajo obremenitev, saj ves čas dvomi o svojih sposobnostih. Po glavi se ji podijo grozljive misli, na primer: Zagotovo bom dobila slabo oceno! Vsi me bodo grdo gledali. Vse me boli in se ne morem učiti. Joj, ne zmorem se učiti, kaj bo zdaj? Ko se približujejo testi, jo boli glava, včasih ji je slabo. Poseda pred knjigami in zvezki, a se zaradi bolečin ne zmore zbrati in učiti, zato ostane doma. Snov ponavlja, utrjuje ter se z učitelji dogovarja za druge termine. Tako se ujame v svoj začarani krog. Nelagodja, ki ga ob ocenjevanjih doživlja, sama niti ne prepoznava. Ta občutja se krepijo in njihovi učinki na telo ostajajo prisotni tudi takrat, ko neposredni sprožilci (testi in čas priprave nanje) niso prisotni.

Učitelji ste tisti, ki z učenci preživite veliko časa, zato je pomembno, da pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, tudi če učenci še niso strokovno obravnavani. Pomembno je tudi, da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

Prepoznava

Psihosomatski odzivi so obširni in raznoliki. Kažejo se na biološkem in psihološkem nivoju.

Na biološkem nivoju so odzivi naslednji:

- povišan srčni utrip in nestabilen krvni tlak,
- mišične bolečine in krči,
- glavoboli,
- tresenje in vrtoglavica,
- prebavne motnje in slabost,
- težave s spanjem (učenci težko zaspijo in se ponoči zbujajo),
- pogosti prehladi (dalj časa trajajoča smrkavost in/ali kašljanje in/ali dalj časa trajajoča povišana telesna temperatura),
- pogosto zbolevanje za virozami (kronično oslabljen imunski sistem) ...

Na psihološkem nivoju pa lahko prepoznamo naslednje odzive:

- pričakovanje, da se bo zgodilo nekaj slabega (strah pred prihodnostjo, strah pred gibanjem, strah pred šolo, prisotnih je mnogo skrbi ...),
- katastrofično doživljanje bolečine (zelo močan strah, povezan z bolečino oz. bolečinami),
- odvisnost od drugih,
- večja dovzetnost za dražljaje iz okolja (nizka frustracijska toleranca),
- slabše razpoloženje,
- nerednost v dnevnih navadah,
- šibkejša usmerjenost na naloge (znižana zmožnost sodelovanja pri šolskem delu ter aktivnostih, težave s pozornostjo in koncentracijo, znižana zmožnost spoznavnih sposobnosti in spomina ...).

V primeru psihosomatskih motenj je priporočljiva čim prejšnja pomoč oz. obravnava. Če psihosomatski odziv traja dolgo, pride do t. i. bolezenskih koristi, ki zelo otežijo ali celo onemogočijo zdravljenje. Pomemben del psihosomatskih težav je anksioznost, ki prispeva tudi k razvoju t. i. izogibalnega vedenja.

Ravnanje

Pripravite se

Pripravite si potrebne informacije, prostor in čas za pogovor, premislite, katere besede boste izbrali, zberite ideje o tem, s čim oz. s katerimi gradivi in aktivnostmi za učenca si lahko pomagate.

Pomembno je zavedanje, da so pretirani oz. dlje časa trajajoči psihosomatski odzivi resen izziv. Ker telesna bolečina ni vidna, lahko učenci dobijo izkušnjo, da njihovih sporočil nihče ne razume. Zato z učencem, za katerega menite, da se mu to dogaja, že *med poukom* ustvarjajte varen odnos. To naredite z izražanjem podpore, na primer s spodbudnim izrazom na obrazu, med razlago oz. aktivnostmi se večkrat približate, ga občasno podprete taktilno (dotik na hrbtu, trepljaj po rami, če učenec to dopusti) in glede na učenčev odziv to sproti prilagajate ...

Premislite, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj, na primer se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem ipd. Če presodite, da se boste pogovorili z učencem, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta

lahko sama in v miru, da se bo **učenec** počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

Učenca lahko tudi spodbudite, da s seboj pripelje vrstnika. Če se izkaže, da učenec dobro sprejema pogovor(e) oz. da mu koristi(jo), se dogovorite za nadaljevanje. Oblikujete strukturo pomoči (na primer vsak ponedeljek in četrtek po pouku v kabinetu imata kratko nekajminutno »javljanje oz. t. i. check in«, na katerem zastavita cilj opazovanja in evalvirata učenje ene tehnike pomirjanja).

Vprašajte

Povprašajte učenca o tem, kako je potekal dan, o prijateljih/prijateljicah, o učenju (a tako, da ne prispevate k povečanju neprijetnih občutij), o tem, kako se počuti in kako mu uspe poskrbeti zase. Nevsiljivo se pozanimajte o tem, kako zaznava sebe, druge in svet. Pridobivajte informacije, da ga začutite, brez vašega lastnega komentiranja. Uglašeno samo sledite odgovorom, pripovedovanju. Tako lahko gradite podlago za zaupanje in začutite njegovo stisko. Povprašajte tudi, kaj ga najbolj skrbi, kakšne občutke in čustva ima ob tem in podobno.

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Ko učenec poroča o slabem počutju, postojte, počakajte in se usmerite na lastno dihanje. Če pri sebi čutite vzgibe za obtoževanje in zmanjševanje (na primer »Joj, spet pretirava!«, »Samo malo bi pa lahko zdržal!« ipd.) ali pomilovanje (na primer »Ubožček!«, »To je grozno!« ipd.), to samo opazite in se usmerite nazaj na lastno dihanje. S takšnim odzivom souravnavate in dajete prostor za pomirjanje telesnega stanja tudi v učencu.

Lahko ponudite topel čaj, odejo in intimen prostor za počitek (ograjen kotiček, poseben prostor na šoli ...). Razmišljajte, kako učenca pristno podpreti in negovati. Proslavite izboljšanje in ponovno vključitev v pouk.

Pomembno je, da dajete sporočila, da čutite z učencem in da verjamete, da *mu je neprijetno, ni pa nevarno.*

Če je učenec kritičen do sebe zaradi simptomov, ki jih ima, spodbujajte pri njem sočutje do sebe in prepoznavanje lastnih močnih področij. Vzpodbujajte ga k iskanju načinov skrbi zase (na primer s prostočasnimi aktivnostmi, negovanjem interesov, sproščanjem ...).

Kako zaključiti pogovor?

Za zaključevanje pogovora z otrokom (in po potrebi s starši) lahko rečete: »Zdaj se bližamo koncu pogovora. Je še kar koli, kar bi želel/-i povedati?«

Nato se usmerite v razbremenitev, na primer:

»Ni nam treba narediti vsega, ne vsega naenkrat. Počasi, korak za korakom raziskujemo, in to je najbolj pomembno. Koliko (na lestvici) od 1 do 10 si želiš/-te, da bi se _____ uresničilo? Skupaj bomo poskrbeli za to, verjeli v to in mislili na to.«

Že sama telesna drža, izraz na obrazu oz. mimika vam povedo, ali je napetost popustila ali je še prisotna. Stanje se izboljša, ko je telo bolj mehko, očesni kontakt vzpostavljen in obraz bolj sproščen.

Če ne dosežete stanja izboljšanja, omogočite nekaj tišine in z mehkim pogledom recite na primer:

»Zdaj sva tu. Bova še naprej raziskovala, dokler ne najdeva nečesa, kar bo ustrezalo tvojemu telesu.«

Če dosežete stanje izboljšanja, usmerite na opazovanje spremembe, na primer: »Kako ti/vam je zdaj? Kako ti/vam je bilo prej? Samo opazuj/-te! Vsak korak je pomemben!«

Učenca spodbudite tudi, da poišče kakšno prijetno aktivnost, ki ga bo bo sprostila.

Kako se odzvati v razredu?

Če sošolci opažajo, kaj se dogaja, jih povabite k sočutju, podpori, sprejemanju in spodbujanju. Spontane odzive sošolcev oz. razreda sprejmite in jih konstruktivno preokvirite (normalizirajte).

Primer

Učenec reče: »Spet se dela, samo da ne bi pisal testa!«

Učitelj: »Hvala za tvoje mnenje, Miha. Slišim, da ne zmoreš verjeti sošolkinemu slabemu počutju, ker se ji to dogaja tako pogosto. Kako pa vidite to ostali?«

Razred je zelo pomemben za krepitev psihične odpornosti učenca s psihosomatskimi motnjami. Počasi, s spremljanjem tega, koliko in kaj zmorejo, razred vodimo v sočutje in spodbujanje vrstnika.

Kako s starši?

Starše spodbujajte k sodelovanju. Pomembno je, da se ne osamijo in da raziskujejo, kako krepiti psihično odpornost svojega otroka. Lahko organizirate timski sestanek s šolsko svetovalno službo, pediatrom in starši, da se dogovorite o majhnih korakih, ko identificirate pomembno težavo, kot je na primer previsoko število ur odsotnosti od pouka:

»Naredili bomo enomesečni eksperiment, kaj se zgodi, če ob bolečini pošljete svojega otroka v šolo. Morda bo bolje, morda slabše. Bodimo pogumni in samo verjemimo, da ob naši podpori na šoli vaš otrok počasi okrepi svojo odpornost in naredi prvi korak iz svojega začaranega kroga. Če vam bo težko, se sproti slišimo.«

Ustvarite varen prostor, da starši upajo podeliti svoje občutke nemoči in stiske (ni pa treba razreševati njihove stiske ali jim svetovati). Dajajte jim vedeti, da se trudijo po svojih najboljših močeh, in zbujate zaupanje, da bo v šoli poskrbljeno za otroka. Lahko jih usmerite na zunanjo terapevtsko pomoč.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Pomembno je, da se psihosomatskih težav pri učencih zavedamo na nivoju celotne šole in iščemo občutljivo ravnovesje med podporo oz. negovanjem in izpostavljanjem. Tej tematiki naj se nameni prostor na konferencah, po aktivih in drugih oblikah strokovnega sodelovanja, da se je možno pogovarjati o razmišljanjih o tem, prepričanjih, pa tudi predsodkih ali skrbeh. Temu se posvetite spontano tudi v razredih z učenci, ko se srečajo z vrstnikom s psihosomatskimi izzivi, lahko pa izvedete tudi delavnice iz preventivnih programov.

Psihosomatske stiske se ukoreninijo globoko in jih navadno ne rešimo z enim pogovorom. Pomembno je iskati skupaj z učencem, kdo vse mu bo lahko v podporo in koga bi si izbral za sogovornika, s katerim bi sodeloval po določeni strukturi. Oblikujte podporno mrežo in načrtujte presojo, kako deluje.

Pomembno je, da se v kolektivu držite etične odgovornosti molčečnosti, zato se o učencu ne pogovarjajte na hodnikih in drugih javnih prostorih, temveč pogovore izvedite v varnih prostorih, kjer je zagotovljen kodeks etične molčečnosti.

Skrb zase

Zavedanje, da v odnosu s človekom, ki se spopada s težavami, porabljate lastno energijo, je pomembno. Skrb zase je podlaga za skrb za drugega. Opazujte, ali vam po intenzivnem ukvarjanju z učencem ustreza pogovor s kolegi ali tih prostor, kjer ste sami s sabo, da predihate napetost v prezračenem prostoru. Morda se boste lotili razteznih vaj, kratke vodene meditacije, vizualizacije, preden stopite v zbornico. Lahko si privoščite sprehod ali kakšno drugo obliko sprostitve, ki vam ustreza.

Viri strokovne pomoči

- Gordon, A. in Ziv, A. (2021). *Odrešitev.* Založba Mladinska knjiga.
- Kent, J. (2020). *Zmaji pa že ne obstajajo.* Založba Družina.

Depresivnost pri učencih

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, geštalt psihoterapevtka
Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)

Uvod

O depresiji govorimo, kadar je v kratkem obdobju (na primer zadnjih dveh tednov) prišlo do pomembne spremembe v posameznikovem delovanju, ki se kaže v depresivnem razpoloženju, izgubi interesa ali užitka. To pa lahko povzroči stiske in težave tudi na socialnem, učnem ali drugem področju.

Prepoznava

Depresijo lahko razberemo iz več znakov, ki se kažejo na področju:

- misli in doživljanja: učenci sebe, druge in prihodnost doživljajo negativno, na primer »Drugi so slabi, ne morem jim zaupati. Jaz sem nevreden, nesposoben. Nič dobrega me ne čaka. Povsem neuspešen bom.«; misli so negativne, dokončne; lahko so prisotne tudi samomorilne in/ali samoškodovalne misli,
- čustev: žalost, negotovost, nemoč, obup,
- telesa: sprememba apetita, ki se lahko kaže v izgubi ali pridobitvi teže; težave s spanjem – nespečnost; občutek tesnobe, nemir,
- vedenja: umikanje vase, pretirana razdražljivost, impulzivnost, spremembe v videzu (način oblačenja, ličenja, pričeska, zanemarjenost), samo(po)škodovanje, pozunanjanje težav (agresivno vedenje do vrstnikov, učiteljev),
- odnosov: odnosi s starši, prijatelji, sorojenci, učitelji se spremenijo, postanejo manj pristni, saj depresivni otrok oz. mladostnik občuti manj zaupanja; pri nekaterih se lahko pojavi tudi lepljivost in pretirano oklepanje na drugo osebo, kar lahko izvira predvsem iz potrebe po pomoči; odnos do samega sebe postane izraziteje kritičen.

Učitelji ste tisti, ki z učenci preživite veliko časa, zato je pomembno, da pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, če učenci še niso obravnavani, ter da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

Ravnanje

Pripravite se

Najprej se vprašajte, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj (se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem). Če presodite, da se boste pogovorili z učencem, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo učenec počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

Vprašajte

Učencu povejte, da bi se radi pogovorili z njim, ker opažate spremembe, ki jih poskusite v pogovoru konkretizirati. Preverite, ali se je tudi on pripravljen pogovarjati. Rečete lahko na primer: »V zadnjem obdobju opažam, da si žalosten, brez volje, odmikaš se od vrstnikov. Prej si se rad družil, zanimalo te je _____ (izpostavite kakšno značilnost, aktivnost, ki ste jo pri njem cenili). Pomislila sem, da te morda kaj skrbi. Tudi tvoj učni uspeh je slabši. Želela bi ti pomagati, se s teboj pogovoriti. Me pa zanima, ali si tudi ti pripravljen govoriti o tem?« Če je učenec zadržan, vi pa ste seznanjeni s sprožilnimi dejavniki, ki so vplivali k spremembam razpoloženja, to povejte.

Primer

»Predvidevam, da sta ti starša povedala, da smo se pogovarjali. Izvedela sem, kar ti že veš (kratko počakate, da vidite odziv). Verjamem, da te je novica, da se bosta razšla, presenetila in prizadela. Tudi njiju ... Če želiš, se lahko pogovoriva, verjamem, da ti ni lahko. Mi lahko poveš kaj več, kako si ti?«

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

V stiku z učencem bodite pozorni tako na nebesedno kot tudi na besedno komunikacijo ter se odzivajte nanjo. Čim bolje se uglasite z njim in se odzivajte na njegovo komunikacijo. Depresivni otroci in mladostniki mnogokrat težje komunicirajo – govorijo s počasnim tempom, težje usmerjajo misli, med pogovorom delujejo odmaknjeni, zaprti vase, lahko so tudi razdražljivi. Pri depresiji je glavni izziv aktivacija. Če opažate, da

učenec ne zmore govoriti, ga za začetek lahko povabite na kakšno skupno aktivnost; na primer na sprehod, spodbudite ga, da vam pomaga pri urejanju prostora in podobno). Če vključite aktivnost, ga vmes realno in konstruktivno pohvalite, prav tako pa izkoristite priložnost za sporočanje o svojih opažanjih. Na primer:

» »Opažam, da si v zadnjem obdobju odmaknjen, deluješ žalosten, drugačen, kot sem te navajena. Tvoje počutje je pomembno in želim te poslušati.«

» Ob tem pa preverite njegovo pripravljenost za pogovor: »Kaj bi si pa ti želel?« Uporabljajte kratke stavke, ohranjajte stik in ritem v pogovoru ter tako z opazovanjem, približevanjem, odmikanjem in povpraševanjem o njegovem počutju zaznavajte, koliko vsebine lahko vključujete. Prizadevajte si za sodelovalen odnos. Bodite potrpežljivi.

Kako se odzvati v razredu?

Pomembno je, da se z vsemi učenci pogovarjate o duševnem zdravju. Dobrodošle so interaktivne vaje, obravnava zgodb, ogled filma, pri čemer učence vzpodbudite k dejavnemu razmišljanju o značilnostih različnih stisk in njenih vplivih na posameznika. V sodelovanju s šolsko svetovalno službo lahko pripravite delavnice za ustrezno odzivanje na stiske in soočanje z zahtevnimi situacijami v šoli, doma, med prijatelji … Vsem predstavite načine pomoči za učence, ki se spoprijemajo z depresijo. Pomembno je tudi ustrezno odzivanje na morebitne neprimerne opazke s strani posameznih učencev ali učiteljev. Ključno je ozaveščanje o pomenu (ne)stigmatizacije, sprejemanja, sočutja in o načinih, kako nevsiljivo pristopiti in ponuditi podporo. Pomembno se je odzvati odločno tudi v primeru neustreznega vedenja vrstnikov. Pri delu z razredom se potrudite pridobiti in upoštevati tudi mnenje učencev, ki se spoprijemajo z depresijo. Če bi kdo izmed njih želel podeliti svojo izkušnjo, mu to omogočite in zagotavljajte varnost.

Kako s starši?

Starši imajo večinoma dve potrebi – da lahko poročajo o svojih čustvih in doživljanju ter da dobijo smernice, svetovanje, kako se spoprijemati s situacijo in pomagati otroku, ki se bori z depresijo. Bodite odprti, prisluhnite jim in poskušajte prepoznati njihova čustva (nemoč, obtoževanje, krivda). Poskušajte jim nuditi občutek, da so dovolj dobri starši, zato se potrudite najti kakšno pohvalo, spodbudo, ki naj bo usmerjena na otroka in na njih same, na primer:

» »Verjamem, da je za vas, za celo družino trenutno težko in da se večkrat počutite nemočne, jezne, obupane. Verjemite, da se trudite po najboljših močeh, zato ste danes tudi tukaj. Tudi sama bi želela, da bi se vaš otrok počutil bolje. Razmislimo, kako mu lahko skupaj pomagamo.«

Pomembno je, da se v pogovor kasneje vključi tudi učenec. S starši in z njim se pogovorite še o drugih oblikah podpore, ki jih lahko nudi šola (na primer osebni izobraževalni načrt). Po potrebi vključite šolsko svetovalno službo ali/in pa jih usmerite na druge strokovnjake.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Ukrepanje na nivoju šolskega vsakdana se nanaša na posameznika in celoten sistem. Vsak odrasli je pomemben člen v mreži pomoči in podpore, zato v dogovoru z učencem in starši ustrezno in ciljno prenesite potrebne informacije do ključnih oseb, ki sodelujejo v procesu učenja in vzgoje. Ne minimalizirajte težav. Učencu pomagajte ohranjati strukturo in predvidljivost. Morebitnih nihanj v storilnosti in učni uspešnosti ne razlagajte le kot nepripravljenost za delo, saj ima lahko učenec med drugim zaradi depresije več težav na kognitivnem področju (na primer: pozornost, spomin, psihofizična upočasnjenost), lahko izostaja od pouka. Razmislite in se pogovorite (na primer s svetovalno službo) o možnostih osebnega izobraževalnega načrta. Slednji bi učencu omogočil prilagojeno izvajanje pouka in ocenjevanja znanja, dodatno podporo in pomoč. Dogovorite se, kako lahko izrazi svojo stisko, in skupaj s strokovnjaki iščite načine spoprijemanja, kot so denimo možnost začasnega in dogovorjenega odmika v svetovalno službo, vključevanje tehnik sproščanja, predvsem dihanja, pogovor z učiteljem, ki učencu predstavlja varno zatočišče, ipd. Priporočljivo je, da neposredno sodelujete v razširjenih strokovnih timih.

Kako zaključiti pogovor?

Kakovosten zaključek srečanj oz. pogovorov omogoča lažje ohranjanje stika z učencem, s starši in nadaljnje sodelovanje, ki v primeru depresije praviloma traja daljše obdobje. Ob zaključku povzemite dogovore in razmejite odgovornosti. Preverite, ali obstajajo še neodgovorjena vprašanja, dileme, skrbi. Ocenite, kaj bi se lahko zapletlo v nadaljevanju, in se dogovorite za način ravnanja v teh primerih. Na ta način kasnejše nepredvidljive situacije lažje obvladate. Sklenite dogovor o naslednjem srečanju in načinu medsebojnega obveščanja v vmesnem obdobju. Prenesite pomembne informacije do sodelavcev s potrebno mero zaupnosti in ozaveščanja o občutljivosti primera. Sporočajte v jasnem in razumljivem jeziku, ohranite strokovno avtonomnost in etičnost. Poskrbite za spremljanje uresničevanja dogovorov. Vključite v ta proces učenca.

Česa ne izreči oziroma narediti

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti.

Učencu (in staršem) ne dajajte občutka oz. ne sporočajte, da njihove težave niso pomembne, da jim ne verjamete. Njihovo trenutno doživljanje je lahko izredno težko

in ni vsaka tolažba primerna, na primer »Saj bo že.« ali »Tudi drugi se tako počutijo.« Besede, ki minimalizirajo težave oz. učenčevo doživljanje, lahko učinkujejo tako, da se učenec počuti celo spregledan, neslišan. Prav tako se izogibajte pokroviteljskemu ali očitajočemu tonu in delujte čim bolj umirjeno, empatično in podporno, a nevsiljivo.

Skrb zase

Zaznajte, kako se počutite – kaj razmišljate, kakšna čustva in telesni občutki so prisotni in kaj bi potrebovali za razbremenitev. V skrbi za učenca se lahko zgodi, da izgubite potrebno distanciranost in intenzivneje občutite tudi sami nemoč, prekomerno skrb, strah. Vzemite si čas za refleksijo pogovora in sprejetih ukrepov ter premislite, s čim ste zadovoljni, kaj boste v prihodnje spremenili.

Zavedajte se, da je učenec v stanju depresije praviloma manj odziven, kdaj tudi agresiven (mladostniki), in da prejemate manj povratnih informacij glede uspeha vašega delovanja. Če vas pogovor in delo z učencem, njegovimi starši in/ali sodelavci izčrpava, krepite svoje lastne strategije čustvenega samouravnavanja, ohranjanja pozitivne namere, pristnosti in prisotnosti v odnosu ter drugih veščin, kot so iskanje in sprejemanje pomoči, ohranjanje stika z naravo, skrb za estetiko in lastno ustvarjalnost.

Viri strokovne pomoči

Učencu in staršem pomagajte z usmeritvami, kdo jim še lahko pomaga. Priporočite lahko obravnavo v centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu, pogovor z osebnim zdravnikom, ki bo lahko učenca napotil v nadaljnjo obravnavo h kliničnemu psihologu, pedopsihiatru, psihoterapevtu ...

- Cobain, V. (2008). *Ko nič več ni važno. Priročnik za mladostnike z depresijo*. Didakta.
- Elliot, C. H. in Smith, L. L. (2009). *Depresija za telebane.* Založba Pasadena.
- NIJZ. (2022). *Priporočila staršem za zmanjšanje tveganja za pojav duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih.* https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/priporocila-starsem-za-zmanjsanje-tveganja-za-pojav-dusevnih-motenj-pri-otrocih-in-mladostnikih/

Samopoškodovalno vedenje

Red. prof. dr. **Vita Poštuvan**, univ. dipl. psih., VKT terapevtka
Asist. dr. **Tanja Šraj Lebar**, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka

Uvod

Samodestruktivno vedenje se nanaša na tiste oblike vedenja, ki (potencialno) psihično ali telesno škodujejo osebi. Nekatere od teh oblik vedenja so bolj očitne in še posebej nevarne. Med temi gotovo izstopa samopoškodovalno vedenje, ki je opredeljeno kot samozadana poškodba površine posameznikovega telesa. Od samomorilnega vedenja se razlikuje po tem, da pri samopoškodovanju načeloma ni prisotna želja umreti, je pa smrtnost zaradi samomora povečana med tistimi, ki se samopoškodujejo (Kaess, 2019), kar je odraz kompleksnosti psihičnih stisk, ki je v ozadju samopoškodovanj.

Prepoznava

Rezultati ene večjih evropskih študij, ki je vključevala tudi slovenski vzorec, so pokazali, da se je 28 odstotkov 15-letnikov v življenju že samopoškodovalo; občasno jih to počne 20 odstotkov, ponavljajoče se pa 8 odstotkov, pri čemer je pogostost pri dekletih višja. Če te odstotke prevedemo v razred s 25 učenci, dobimo naslednjo sliko: 7 učencev se je že kdaj samopoškodovalo, 5 jih to počne ponavljajoče se tu in tam, 2 pa pogosto. Tam, kjer samopoškodovanje postane navada in način soočanja s stisko, je potrebne največ pomoči in podpore, tudi strokovne.

Mladostniki najpogosteje samopoškodujejo svojo kožo z rezanjem, v manjšem deležu se pojavljajo povzročanje opeklin, udarjanje z deli telesa, puljenje las itd. (Brunner idr., 2013). Samopoškodovanje lahko prepoznamo po kombinaciji različnih vedenj/stanj, kot so:

- slabo pojasnjene in pogoste poškodbe,
- prikrivanje poškodb z oblačili (na primer z dolgimi rokavi ali hlačami pri športni vzgoji ali v toplem vremenu) ali z modnimi dodatki (na primer z rutami, trakovi ipd.),
- izogibanje aktivnostim, pri katerih bi bile poškodbe lahko vidne (večdnevni izleti,
- izogibanje druženju ali osamitev in
- izvajanje drugih tveganih vedenj.

Razlogi

Dejavniki, zaradi katerih se mladostniki samopoškodujejo, so različni. Na razvoj vplivajo težave v duševnem zdravju, dejavniki, povezani z družinsko dinamiko (na primer nerazumevanje staršev, bolezni ali ekonomske težave v družini) ali težave v medosebnih vrstniških odnosih (na primer zgodnje ustrahovanje, konflikti s prijatelji ipd). Med dejavniki je tudi izpostavljenost drugim, ki se samopoškodujejo, saj ta lahko vodi v posnemanje.

Učenec pogosto ne najde drugih načinov soočanja z neugodnimi občutki; zaznava, da so ga čustva preplavila, zadajanje telesne bolečine pa mu predstavlja način izražanja tega in za kratek čas zmanjšuje občutek psihične bolečine. Pri tem se vzpostavi začaran krog, saj učenec zaradi samopoškodovanja za kratek čas občuti olajšanje, kasneje pa temu sledijo občutki razočaranja in nemoči zaradi zadane poškodbe. To vodi v novo stisko (Cerar, 2011).

Pri samopoškodovalnem vedenju je pogosto prisotno laično prepričanje, da učenec to počne zgolj zato, da bi privabil pozornost in da bi se z njim ukvarjali, a pojasnila mladostnikov kažejo drugače. Mladostniki kot najpogostejši vzrok za samopoškodovanje navajajo, da si s samopoškodbo želijo doseči olajšanje od »groznega počutja«, pa tudi, da si v tistem trenutku želijo umreti, se kaznovati, dobiti pozornost/ljubezen drugih, pokazati svoj obup, se maščevati ali prestrašiti druge (Scoliers, 2009).

Samopoškodovanje je pogosto impulzivno in se včasih zgodi brez posebnega zunanjega dogodka, morda le ob neprijetnih spominih, tesnobi glede prihodnosti itd. Pomembno je prepoznati, zakaj učenec potrebuje našo pozornost oz. česa mu primanjkuje. Tudi če gre za način pridobivanja pozornosti, obstaja razlog, ki ga je treba prepoznati, in treba je pomagati razrešiti situacijo.

Ravnanje

Za učenca, ki se samopoškoduje, je učitelj pomemben vir opore. Pri učencu lahko prepozna stisko, spodbuja bolj zdrave odzive na neprijetna čustva in iskanje strokovne pomoči, hkrati pa s svojim ravnanjem nudi vzor, iz katerega se lahko mladostnik preko »modela« uči konstruktivnih načinov odzivanja. Tako učitelj s svojim odnosom zaupanja in varnosti ključno prispeva k procesu okrevanja ranljivih učencev. To je še posebej pomembno za mlajše učence in ko takšnega vzora v ožji okolici ni.

Primer

Učenec se težko sooča s preplavljajočimi občutki. Če učitelj na njegovo samopoškodovanje reagira impulzivno, nepremišljeno ali pretirano zaskrbljeno, učenec ne dobi zgleda za reševanje čustveno napornih situacij. Tovrstni odziv lahko njegovo stisko (na primer sram, krivdo) le še poglobi. Z mirnostjo, preudarnostjo in pripravljenostjo prisluhniti pa bo učitelj pridobil učenčevo zaupanje, da bo učenec tudi sam iskal boljše načine odzivanja na težave.

Pripravite se

Če učitelj prepozna znake samopoškodovanja pri učencu, naj izbere primeren čas in prostor za pogovor. To je lahko v formalnem ali neformalnem okolju, kjer ne bo motilcev (ljudi, hrupa ...). Pred tem naj premisli, kako bo pri sebi vzpostavil občutke mirnosti in sočutja do učenca. Če ugotovi, da mu je takšen pogovor težko izpeljati, se je smiselno obrniti na sodelavce v šolski svetovalni službi. V tovrstnih situacijah se v proces pomoči namreč večkrat vključijo tudi svetovalni delavci.

Pomembno je torej, da se učitelj ob indicih samopoškodovanja ali čustvenih stisk ne obrne stran in da učenčevo vedenje razume kot način izražanja stiske, ki ga učenec trenutno zmore. Za pomoč je pomembno ohraniti neobsojajoč odnos do učenca. S tem vedenjem učenec ne manipulira, verjetno pa išče naklonjenost, sprejetost, podporo in/ali ljubezen. Odprt pogovor, poudarek na pomembnosti čustev in razbremenitev ob pogovoru zmanjšujejo psihično bolečino.

Vprašajte

Raziskovanje in pobuda naj gresta v smeri zanimanja za učenca in navezovanja tesnejšega stika. Če učenec prikriva samopoškodbe (in ste jih opazili po naključju), je zato smiselno najprej povprašati po počutju v trenutni situaciji, kot na primer »Kako se počutiš v zadnjem času? Bi se želel o čem pogovoriti?« ipd.

Če pri učencu zaznavate nenavadne poškodbe oz. kombinacijo vedenj/stanj, ki smo jih navedli pri prepoznavi samopoškodovanja, v pogovoru omenite tudi to. Vprašanja so lahko bolj ali manj neposredna, odvisno, kaj je bližje vam oz. kaj bo po vašem mnenju bolje za učenca, na primer:

- »V zadnjem času opažam, da nosiš dolge rokave, čeprav je zunaj toplo. Je za to kak razlog?«

- »Vidim, da si pogosto poškodovan./Opazil sem tvojo rano. Kaj se je zgodilo?«
- »Pri teh poškodbah me skrbi, da si si jih zadal sam. Prosim, povej mi kaj več o tem. Kaj se ti dogaja?«
- »Želel bi slišati o razlogih za samopoškodovanje.«

Če učenec odgovori, da je hotel umreti, si lahko pomagamo z informacijami o tem, kako ravnati v primeru samomorilnega vedenja (gl. poglavje *Samomorilno vedenje učencev*) – zelo pomembno pri tem namreč je, da tveganja za samomor ne zanemarimo. Vse osebe, ki se samopoškodujejo, pa ne razmišljajo nujno o samomoru; pri njih gre lahko za način (nekonstruktivnega) soočanja s psihično vsebino.

Dolgoročno samopoškodovanje služi predvsem razbremenitvi ob psihološki stiski, za katero učenec nima drugih načinov izražanja, zato je pomembno iskati alternativne aktivnosti, ki učencu ne škodujejo in mu ne povzročajo dodatne bolečine ali občutkov krivde za izvedeno aktivnost. Prepoved samopoškodovanja navadno ne deluje. S tem namreč učencu dajemo sporočilo, da je njegovo vedenje nesprejemljivo, s težavami v ozadju pa se ne ukvarjamo. Hkrati v učencu povzročamo dodatne občutke sramu in krivde, ki lahko vodijo celo v ponovitveno vedenje.

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Če se učenec odpre in začne pripovedovati o svojem vedenju, bo v pomoč, če boste skupaj z njim preverjali:

- situacijo, preden se samopoškoduje, na primer: »Kako si se počutil, preden si se poškodoval? Kaj si razmišljal? Kakšne so situacije, ki te spravijo v stisko do take mere, da se samopoškoduješ?«
- situacijo po samopoškodovanju, na primer: »Kako si se počutil takoj po samopoškodovanju? Kako je bilo kasneje?«
- katere možnosti ima za alternativno reagiranje, na primer: »Kako pogosto se v takšnih situacijah poškoduješ? Kaj še lahko narediš? S čim si si pomagal do sedaj, da se nisi samopoškodoval/porezal …? Kaj bi rekel prijatelju, da se ne bi samopoškodoval, kako bi mu svetoval? Kako bi se lahko izognil situacijam, ki te spravljajo v stisko?«

Če učenec sam predlaga alternativne oblike vedenja in vidi možnost za njihovo izvajanje, je to dober znak. Kaže na njegovo željo po spremembi in notranjo moč. Poleg običajnih alternativnih oblik vedenja (na primer izražanje čustev s pogovorom, preko športne ali telesne dejavnosti, glasbe, pisanja ipd.) lahko predlagate tudi druge, ki so specifične za primere samopoškodovanja. Ko mladostnika preplavijo neprijetna čustva (na primer jeza, žalost, strah), lahko naredi naslednje:

- Obraz (ali telo) si umije s hladnejšo vodo. Še posebej dober učinek ima hladna prha.
- Elastično zapestnico nosi na zapestju in se z njo v trenutku stiske »poigrava«.
- Na telo nariše rdeče črte, da si samopoškodovanje samo predstavlja. To lahko kasneje zamenja za bolj nevtralne like, na primer pikapolonice, metulje.
- Zavija brisačo tako dolgo, da se utrudi, ali udarja v vzglavnik, boksarsko vrečo ali drug nevtralni predmet.
- Počaka 15 minut (v tem času ima pripravljeno kakšno aktivnost, na primer branje česa zabavnega) in oceni, ali so čustva še enako intenzivna in ali je potreba po samopoškodovanju manjša.

Če ste se z učencem dogovorili, da preizkusi kakšno alternativno vedenje, se dogovorite, kdaj bi vam o tem, kako mu je to šlo, lahko povedal kaj več. Spremljanje in nagrajevanje novega vedenja (četudi le s pozornostjo) je ključno za uspeh. Pomembno je opaziti tudi minimalni napredek, na primer ko je učencu uspelo enkrat preprečiti samopoškodbo in najti alternativno vedenje. Ko se to zgodi, je v pogovoru smiselno raziskati tudi, kateri notranji dejavniki in okoliščine so učencu pomagali pri izvajanju alternativnih oblik vedenja, na primer »Kako ti je uspelo zbrati moč za spremembo?« ali »Kaj je bilo v tej situacij drugače, da ti je uspelo?« ipd.

Dobro je, če je mladostnik pripravljen predmete, s katerimi se samopoškoduje, shraniti čim dlje od sebe. Vprašajte, kako bi lahko to izvedel. V dogovor/podporo je smiselno vključiti tudi starše.

Kako zaključiti pogovor?

Ob zaključku pogovora o opaženi stiski je dobro preveriti mladostnikovo razpoloženje. Z njim se dogovorite tudi, kako bi v naslednjih dneh lahko sporočal o svojem počutju.

Bodite pozorni, ali se samopoškodovanje pojavlja še pri drugih učencih istega razreda oz. prijateljih tega učenca. Samopoškodovanje se med mladimi namreč pogosto posnema.

U učenčevo stisko se lahko seznani tudi oddelčni učiteljski zbor, če je to pomembno za učenčev učni proces in za skrb za duševno zdravje (na primer zamik pri ocenjevanju zaradi stiske). Pri tem podajte le najnujnejše informacije in morebitne dogovore, ki ste jih sklenili s starši in učencem.

Sodelovanje s šolsko svetovalno službo in starši

Pri mladostnikih, pri katerih se samopoškodovanje ponavlja in je postalo eden izmed ustaljenih načinov soočanja z duševno stisko, bo za okrevanje verjetno potrebna vključitev strokovne pomoči. Mladostnik se mora namreč naučiti prepoznavati lastne vzgibe in vzorce ter se naučiti novih, da bi s samopoškodovanjem lahko prenehal. Dobrodošlo je, če se pogovor sklene tako, da o tem spregovorite tudi s šolsko svetovalno službo oz. drugimi pristojnimi.

Ker gre za pomembne vsebine učenčevega (duševnega) zdravja, se je o samopoškodovanju pomembno pogovoriti tudi s starši. Pred tem se pogovorite z učencem, saj ne želite izgubiti njegovega zaupanja. Skupaj naredita načrt, kako to izvesti. Če učenec pogovor s starši zavrača, je pomembno slišati, kaj ga skrbi. Ugotovite lahko, ali so se o tem doma že pogovarjali ter kakšne so bile vsebine pogovorov. Namen pogovora s starši je tudi ta, da izpostavite pomembnost podpornega domačega okolja, v katerem ima učenec dovolj pozornosti, podpore in po potrebi zaščite.

Učenca lahko povabite, da je pri tem pogovoru prisoten, vendar ga v to ne silite, če ne zmore. Pogovor s starši je dobro izpeljati z neposredno udeležbo, torej »v živo« (in ne preko telefona). Vsebinsko je pogovor lahko podoben tistemu z učencem; pri tem so v pomoč vprašanja, kot so: »Ali opažate, da je vaš otrok v zadnjem obdobju v stiski?« ali »Kako opažate, da stisko izraža?« ipd. Če starši samopoškodovalnega vedenja ne omenjajo, je pomembno, da jih v tem delu o tem informirate vi.

Tako kot za vas je tudi za starše pomembno, da reagirajo mirno. Komunikacija naj ne poteka v smeri kritiziranja učenca ali nakazovanja na njegovo pretiravanje oz. iskanje pozornosti. O učencu se pogovarjajte celostno (in ne le o njegovem vedenju), na primer kje so njegovi viri moči (močna področja, ki ga lahko podprejo) in kaj mu predstavlja oviro. Če pri tovrstnih tematikah še niste izkušeni, je smiselno na pogovor povabiti tudi šolskega svetovalnega delavca.

Etični pomisleki

Če se mladostnik ni pripravljen vključiti v strokovno pomoč in zavrača možnost, da o tem pove staršem, boste morda v etični dilemi, kaj narediti. Na eni strani si želite ohraniti (morda celo na novo) vzpostavljeni in zaupni odnos z mladostnikom, na drugi strani imate obvezo, da starše s tem seznanite.

V etičnih dilemah je dobrodošlo, da ne ostanemo sami. Posvetujte se s kolegi, šolsko svetovalno službo, vodstvom, kako bi tak proces najbolje izpeljali.

Skrb zase

Intervencije ob samopoškodovanju so čustveno obremenjujoče, prav tako razgovori s starši in drugimi. Razbremenite se s pogovorom z bližnjo osebo o tem, kako se počutite vi. Pomagajte si s svojimi hobiji, glasbo, sprehodom v naravo ali drugimi konstruktivnimi aktivnostmi. Morda vas lahko krepi tudi občutek, da ste mladostniku v tej situaciji pomagali po svojih najboljših močeh. Predlagamo, da razmislite o tem, na katere korake pri prepoznavi in pomoči ste ponosni, da boste na ta način krepili tudi sebe, hkrati pa utrdili pomembne pristope, ki so vam pomagali pri soočanju s tovrstno situacijo.

Viri strokovne pomoči

Na voljo je svetovalna služba in osebni zdravnik. Viri pomoči so tudi v okviru centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter Svetovalnih centrov za otroke, mladostnike in starše.

Viri in literatura

Brunner, R., Kaess, M., Podlogar, T., Poštuvan, V. idr. (2013). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of child psychology and psychiatry, 55*(4). 1–12. https://doi.org/10.1111/jcpp.12166

Cerar, M., Gaber, M., Kaliman, M. in Knez, T. (2011). *Samopoškodbeno vedenje: Kako ga lahko razumemo in pomagamo?* Inštitut za raziskave in razvoj Utrip.

Gloucestershire Self Harm Helpline. (2019). *Self harm Coping strategies.*

Kaess, M., Eppelmann, L., Brunner, R., Parzer, P., Resch, F., Podlogar, T., Poštuvan, V. idr. (2019). Life Events Predicting the First Onset of Adolescent Direct Self-Injurious Behavior. A Prospective Multicenter Study. *Journal of Adolescent Health, 66*(2). 195–201. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.018

Scoliers, G. idr. (2009). Reasons for adolescent deliberate self-harm: a cry of pain and/or a cry for help? Findings from the child and adolescent self-harm in Europe (CASE) study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2009), *44*(8). 601–607. https://doi.org/10.1007/s00127-008-0469-z

Motnje hranjenja pri učencih

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. psih. za svetovanje, geštalt psihoterapevtka
Asist. dr. **Tanja Šraj Lebar**, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka

Uvod

Motnje hranjenja so duševne motnje, njihovi znaki in posledice pa se kažejo tako na psihičnem kot tudi telesnem nivoju. Učenci s težavami na področju motenj hranjenja izražajo svoje čustvene stiske s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Motnje hranjenja lahko vodijo do mnogih zapletov tudi na področju fizičnega zdravja. Najpogostejši motnji hranjenja pri učencih sta **anoreksija** in **bulimija**. Začetek razvoja teh motenj se najpogosteje začne v obdobju adolescence, lahko pa se pojavi tudi že prej, zato jih bomo v nadaljevanju tudi podrobneje opisali.

Znaki in posledice

Preglednica 1 z znaki in posledicami anoreksije in bulimije je na naslednji strani (str. 48).

Med motnje hranjenja sodijo tudi: **kompulzivno (prisilno) prenajedanje** (osebe v kratkem času pojedo velike količine hrane in se ne ustavijo niti takrat, ko pride do slabosti), **ortoreksija** (prekomerna obremenjenost z biološko neoporečno prehrano), **bigoreksija** (večino svoje pozornosti in časa posvetijo oblikovanju mišičastega telesa).

Učitelji ste tisti, ki ste z učenci veliko časa, zato je pomembno, da pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, tudi če učenci še niso strokovno obravnavani. Pomembno pa je tudi, da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

Preglednica 1: Znaki in posledice anoreksije in bulimije

Anoreksija	Bulimija
• prenizka telesna teža, • preobremenjenost s hrano, • omejen vnos hrane, • slaba (telesna) samopodoba, ki se povezuje s preobremenjenostjo s telesno težo in obliko telesa ter strahom pred debelostjo, • depresivno razpoloženje ali nihanje razpoloženja, • tesnobnost, • težave pri izražanju jeze in impulzivnega vedenja, • prisotnost perfekcionizma, • upad učnega uspeha, • negotovost v družbi ali umik od vrstnikov, • poslabšanje družinskih odnosov, • utrujenost in motnje koncentracije, • motnje spanja, • upočasnjen telesni razvoj v obdobju pubertete, • izguba menstruacije pri učenkah, • druge zdravstvene težave, ki se pojavijo ob razvoju motnje, so npr.: znižanje srčnega utripa, krvnega pritiska in telesne temperature, zaprtje, lomljivi lasje, zmanjšana kostna gostota, okvare zob ...	• prenizka telesna teža, • preobremenjenost s hrano, • prenajedanje, • bruhanje z uporabo odvajal in intenzivno vadbo, da bi se preprečilo povišanje telesne teže, • občutek pomanjkanja nadzora nad hranjenjem in bruhanjem, • poškodbe na zgornji strani dlani, • slaba (telesna) samopodoba, ki se povezuje s preobremenjenostjo s telesno težo in obliko telesa ter strahom pred debelostjo, • depresivno razpoloženje ali nihanje razpoloženja, • samopoškodovanje in zloraba substanc, • prisotnost perfekcionizma, • upad učnega uspeha, • umik od vrstnikov, • poslabšanje družinskih odnosov, • druge zdravstvene težave, ki se pojavijo ob razvoju motnje, so npr.: otečene žleze slinavke, poškodbe sklenine, požiralnika, in stene želodca, okvare ledvic, motnje srčnega ritma ...

Ravnanje

Pripravite se

Pri preprečevanju razvoja motenj hranjenja in hitrejšem okrevanju sta ključni zgodnje prepoznavanje in usmerjanje v strokovno pomoč, zato je vaš (dober) odziv na znake motenj hranjenja zelo pomemben. V procesu podpore in pomoči niste sami, ste pa lahko prav vi prvi, ki boste stisko opazili ali pa se vam bo učenec zaupal. Ste tudi tisti, ki mu boste v nadaljevanju nudili podporo v šolskem okolju. Pomembno je, da učenčevo stisko jemljete resno in da pri vas dobi občutek, da vam lahko zaupa in da ga boste podprli.

Zavestno se osredotočite tudi na vse, kar je pozitivno, ne le na težave, saj vam bo slednje pomagalo k boljšemu stiku z učencem. Pogovor naj se ne odvija v naglici ali drugim na očeh.

Preglednica 2: Različne vrste vprašanj

Raziskovalna, odprta vprašanja	Vprašanja za načrtovanje, pri čemer učencu pomagate konkretizirati odgovore
• »Prosim, opiši, kdaj ti je težko.« • »Kaj je tvoj problem, težava?« • »Kako se počutiš, kaj čutiš?« • »Kaj o tem menijo starši?« • »Te še kaj skrbi?«	• »Kaj bi ti pomagalo?« • »Kaj te ovira?« • »Kako ti lahko jaz pomagam? Kdo bi ti še lahko pomagal (v šoli in domačem okolju)?« • »Kaj vidiš kot najboljšo rešitev nastale situacije?« • »Kaj bi se spremenilo?«

Preglednica 3: Primerni in neprimerni odzivi

Primerni odzivi	Neprimerni odzivi
• »Že nekaj časa učitelji opažamo, da po malici, ko se ura že začne, odideš na WC. Kako se počutiš po obrokih? Kakšno je trenutno tvoje zdravje?« Sčasoma lahko dodate: »Slišali so, kot da bruhaš?« • »Skrbi me, ker vidim, da večkrat malico odstopiš sošolcem. Kakšen je razlog?« • »Zavedam se, da imaš rad šport, a se sprašujem, koliko treniraš glede na to, da si v šoli vse bolj utrujen in nezbran.« • »Videla sem, da ti je bilo na športnem dnevu zelo vroče, a se nisi želel sleči. Kaj si takrat razmišljal? Kako si se počutil med sošolci?«	• »Kaj si tako suh, ali nič ne ješ?!« • »Tole boš pa že pojedel!« • »En kos kruha ti pa res ne bo škodoval!« • »Sedela bom s tabo, dokler ne boš pojedel.« • »Danes bom gledala, koliko boš pojedel.« • »Si se pa kar malo zredil!« • »Moraš shujšati!« • »Basati se ti pa res ni treba.« • »Če bi bil lažji, bi lahko hitreje tekel.« • »A imaš spet polne žepe kruha/sladkarij?« • »Preobleci se, saj te ne bo nihče gledal!« • »Ah, kakšna motnja hranjenja, ti samo začni jesti normalno!« • »Ne pretiravaj! Ti samo iščeš pozornost!« • »To je samo modna muha. Bodi manj na internetu.«

Pomembno je torej, da ne izpostavljamo, posplošujemo, minimiziramo, kritiziramo in moraliziramo.

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Najprej premislite, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj (se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem). Če presodite, da se boste z učencem pogovorili, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo učenec počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Do učenca pristopite celostno, pozornosti ne usmerjajte samo na posledice motenj hranjenja. Ne dajajte napotkov glede prehranjevanja in telesne aktivnosti. Osredotočite se tudi na podporo pri obvladovanju izzivov. Nekaj primerov:

»Kaj ti gre v šoli dobro? S kom vse se razumeš v šoli? Katere prostočasne aktivnosti te sprostijo? Kaj ti pomaga, da se razbremeniš? Kaj ti je uspelo v zadnjem času? Kaj narediš, ko si prestrašen/žalosten/ jezen? Komu bi se zaupal, če bi bil v stiski? ...«

V odzivu jemljite učenčeve izkušnje kot pomembne in njegovo čustvovanje kot logično glede na situacijo. Vsebinam s področja prehrane in telesa se približajte postopoma, na primer:

»V zadnjem obdobju pogosteje opažam, da se odmikaš od vrstnikov. Slišala sem, ko so bili do tebe sošolci žaljivi. To ni bilo prav. Kako pogosto se to dogaja? Na tvojem mestu bi me takšne besede prizadele.« (Malo počakate na odziv.) »Prosim, če mi lahko ti pojasniš, kaj se dogaja?«

Po začetnem posredovanju ubesedite dogovore in razjasnite negotovosti. Bodite pozorni, da se odzivate etično in skrbite za zasebnost učenca in družine. V nadaljevanju načrtujte sodelovanje z drugimi strokovnimi delavci, delo z razredom, sodelovanje s starši ter morebitno vračanje učenca v šolo in podporo pri vključevanju v razredno skupnost.

Kako se odzvati v razredu?

Učitelji imate pomembno vlogo pri prepoznavanju in krepitvi učenčevih močnih področij, s katerimi lahko pomembno prispevate k dobrobiti razredne skupnosti. Pomembno je, da pohvalite učenčev trud – včasih to niso petice, zmaga je lahko že, da je ocena pozitivna.

Učenca z motnjo hranjenja pred razredom nikoli ne izpostavljajte s komentarji, povezanimi z njegovim zunanjim videzom, prehranjevanjem, bruhanjem, samopoškodovanjem. Dejavno se odzivajte in ukrepajte v primerih različnih oblik nasilja (opazke glede debelosti, druge žalitve), ki doprinesejo k razvoju motnje hranjenja.

Ko je učenec daljši čas odsoten zaradi procesa zdravljenja (na primer uravnavanja debelosti v zdravstvenem programu, zdravljenja motenj hranjenja v bolnišnici itd.), se je pomembno v sodelovanju s starši dogovoriti, kaj sošolcem sporoči razrednik in kako se na vprašanja učencev odzovejo drugi učitelji. Sošolce spodbudite, da ostanejo z učencem v stiku na način, ki ga sprejema. Informirajo ga lahko tudi v zvezi z delom za šolo.

Kako s starši?

Motnje hranjenja se razvijajo dalj časa in so praviloma povezane tudi z vzorci delovanja v družini. Kot učitelj lahko starše ozaveščate in motivirate. Seznanite jih s potrebami njihovega otroka, da razumejo otrokovo stisko kot »klic na pomoč«. Usmerite jih po pomoč k svetovalni službi.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Učitelji ste nepogrešljivi sodelavci v timu. Oddelčni učiteljski zbor sproti obveščajte o pomembnih informacijah in dogovorih, da boste skupaj lažje podprli učenca. Predajte jim informacije za razumevanje učenčevega položaja, situacije. Podrobnosti, ki so vam bile zaupane, pa z drugimi ne delite.

Na ravni šole spremljajte vrednote in vedenja učencev v povezavi z vzori, ki jim sledijo, in odzivi, ki lahko nakazujejo večje tveganje za pojav motenj hranjenja.

S svojim pristopom učitelji krepite pogum in zaupanje, da se učenci obrnejo na vas po pomoč. Postanite in ostanite njihova »varna točka«.

Skrb zase

Vzemite si čas za refleksijo pogovora in sprejetih ukrepov ter premislite, kaj ste naredili dobro in kaj boste v prihodnje spremenili. Zavedajte se svojih čustvenih odzivov in kaj potrebujete za razbremenitev. Poglobite dodatno znanje o motnjah hranjenja in pridruženih težavah. Poskrbite za to, da v zahtevnejših primerih ne delujete sami.

Viri strokovne pomoči

- Hafner, A. (2018). *Kako razumeti motnje hranjenja.* https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/zlozenka_motnje_hranjenja_nova_2.pdf
- Hafner, A., Torkar, T. (2011). *Razumeti motnje hranjenja.* Zavod za zdravstveno varstvo.
- Middleton, K., Smith, J. (2012). *Motnje hranjenja. Prvi koraki na poti do ozdravitve.* Knjigarna Ognjišče.
- Modrin Švab, A. (2017). Ko hrana ni več »hrana« – kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih. *Šolsko svetovalno delo, 21*(2/3), 70–83, Zavod RS za šolstvo. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-8IZZ2N7U

Učenci s panično motnjo

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka
Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)

Uvod

V šoli, kjer skrbite za dobrobit učencev, učitelji omogočate, da učenci pridobivajo pomembne izkušnje, spretnosti in znanja, ki jim bodo v pomoč pri soočanju z življenjskimi izzivi. V šoli se pojavljajo tudi različna čustva, na eni strani veselje, na drugi pa tudi žalost in strah, za kar obstaja vrsta razlogov: odnosi v šoli in/ali doma, ocenjevanja in tekmovanja, ne le na formalnem nivoju, tudi med vrstniki in posameznikov samih s seboj. Eden od ciljev vzgoje je tudi ta, da se učenci med odraščanjem krepijo in zmorejo spoprijemati s stresom. Žal se pri nekaterih na tej poti pojavljajo večje stiske, ki se v svoji kompleksnosti lahko odrazijo tudi v obliki panične motnje. »Če se ne bom ‚sekirala' in bom pred testom spala, namesto da bi se celo noč učila, bom dobila ‚slabo' oceno.« Tako popačeno prepričanje se lahko stopnjuje v katastrofičen pogled na prihodnost in okrepi napačen vzorec vedenja, ki vodi v stalno občutenje napetosti, strahu, sramu in panike. Pomembno, da takšne učence pravočasno prepoznamo, pristopimo k njim in jim pomagamo. Vsak odrasli v šoli lahko pri tem odigra pomembno vlogo.

Prepoznava

Panična motnja je oblika anksioznosti, pri kateri doživljanje strahu izredno hitro, v nekaj minutah, močno poraste in sproža izrazite občutke nelagodja. Kaže se v obliki paničnega napada. Pogostejša je pri starejših učencih (mladostnikih), o simptomih pa pogosteje poročajo dekleta kot fantje. Grožnja je lahko realna ali plod domišljije, doživljanje stiske v obeh primerih pa tako močno, da niti zavedanje, da panični napad deluje le krajši čas, ne pomaga.

Simptomatika paničnega napada se kaže v učenčevem celotnem delovanju. Značilni telesni simptomi so: močno utripanje srca, stiskanje v prsnem košu, oteženo dihanje, občutek dušenja, omotica, šibkost, slabost v trebuhu, odrevenelost, tresenje, drhtenje, mravljinčenje v dlaneh, stopalih, človeka (o)hromijo. Duševne reakcije, ki se ob tem pojavljajo, pa so med drugim izguba stika z realnostjo, krepi se občutek neresničnosti, želja po umiku, strah pred tem, da bi znoreli, umrli ali naredili kaj nenadzorovanega.

Ravnanje

Pripravite se

Panični napad lahko navzven deluje zelo dramatično. Posamezniki, ki ga doživijo, mnogokrat pristanejo na urgenci. Intenzivne simptome namreč pogosto zamenjajo s simptomatiko kapi. Če imate v razredu učenca, za katerega veste, da je v preteklosti že doživel panični napad, obstaja verjetnost, da se bo le-ta ponovil. Zavedanje, da se učenec spoprijema s tovrstnimi izzivi, vas lahko opremi za to, da se na to pripravite in poskušate ob napadu reagirati čim bolj mirno. Podučite se lahko o paničnem napadu, pri katerem je ključno, da NI nevaren, je pa za učenca, ki ga doživlja, izredno neprijeten in ga izčrpa. Osrednja oblika pomoči pri spoprijemanju s paničnim napadom je zmožnost umirjanja in sprostitve. Na to se lahko pripravite tako, da se naučite katere izmed tehnik sproščanja.

Vprašajte

Učenca s ponavljajočimi se paničnimi napadi povprašajte, v katerih situacijah je večja verjetnost, da se prične njegova tesnoba krepiti. Povprašajte ga o njegovem doživljanju (»Zanima me, kako se počutiš? Kaj razmišljaš?«). Ker je za panične napade značilna izrazita telesna simptomatika, preverite, kako jo vaš učenec doživlja in kako se z njo znajde (»Kakšne telesne občutke imaš takrat, ko je tesnoba tako močna?«) in kaj bi takrat potreboval (»Kaj takrat potrebuješ? Kaj si želiš?«). Preverite tudi njegove strategije spoprijemanja (»Kako se znajdeš v tej situaciji? Kako si pri tem pomagaš?«). Vprašanj ne zastavljate med samim napadom, ampak takrat, ko je učenec dovolj pomirjen.

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Delujte umirjeno, spodbudno in vzbujajte občutke varnosti. Pomembno je, da ste v situaciji pomirjeni najprej vi, da bo ob vas lahko pomiritev dosegel tudi učenec. Če pride k vam v času doživljanja napada, poskušajte uporabljati pravo mero besed, dokler se ne umiri. Upočasnite tempo govora in znižajte ton. Usmerjajte ga na zunanje dražljaje, stran od telesa, da s tem ne bi okrepili stiske; pri tem vam lahko pomaga čuječnost – usmerjanje v sedanji trenutek.



- Lahko učenca spodbudite, naj opiše, kaj vidi, poimenuje pet stvari, ki jih opazi, se dotakne štirih stvari, poimenuje tri stvari, ki jih sliši, dve, ki jih voha, in eno, ki jo okuša, na primer: »Zajemi zrak in poglej, kako prijetno je zunaj. Čutiš sonce, kako greje ...« Če je zelo vznemirjen, se osredotočite le na eno obliko zaznavanja, na primer: »Vidim, da si še zelo vznemirjen. Poskušaj vdihniti, potem pa se usmeri v prostor, kjer sva, in mi natančno opiši pet stvari, ki trenutno pritegnejo tvoj pogled, tvojo pozornost.«
- Učencu pomagajte, da (za)diha, lahko tudi skupaj z vami, tako da ga vodite od vdiha k podaljšanemu izdihu, na primer: »Morda bo lažje, če zajameva zrak. Vdihniva. Sledi sebi, vdihni s svojim tempom in počasi izdihniva ves zrak, ki je v pljučih ...«

Učencu pomagajte razumeti, da ne telesni niti čustveni simptomi paničnega napada NISO nevarni, čeprav jih on intenzivno doživlja. Dovolite mu, da si vzame toliko časa, kot ga potrebuje, da gre skozi proces.

Če v času paničnega napada pride do vrtoglavice, omotičnosti ali drugih težav zaradi prehitrega in preglobokega dihanja (hiperventilacije), lahko osebo spodbudimo tudi, da podaljšuje izdih in nekaj časa diha v papirnato vrečko oz. v svoje dlani (Smernice za psihološko prvo pomoč v primeru paničnega napada, NIJZ, b. d.).

Značilnost paničnih napadov je tudi, da lahko zaradi neprijetnosti simptomov sprožijo izogibalno vedenje. To pomeni, da se učenec začne izogibati situaciji, kjer se je napad zgodil, na primer tisti učilnici, v kateri se je to zgodilo, ali osebi, ki je bila zraven. Opogumljajte ga, da se postopoma začne izpostavljati in vračati v situacije, katerim se je začel izogibati. Ob tem zagotovite ustrezno podporo. Vsak ustrezno informiran odrasli lahko ponudi »prvo pomoč« osebi, ki doživlja panični napad.

Kako zaključiti pogovor?

Dobro je, da niste v časovni stiski, saj lahko vaša napetost podaljša čas, da se učenec pomiri. S sočutno podporo, ki jo nudite učencu, bo postopoma lahko bolj učinkovito umiril misli in telo. V primeru, da se učenec še ni pomiril, vi pa morate v razred, je dobro, da se z njim pogovorite o tem, da bo za toliko časa, da se bo bolje počutil, počakal pri nekom drugem, pri katerem se varno počuti, na primer pri svetovalni delavki. Ob zaključku pogovora preverite, kakšno obliko podpore od vas še potrebuje v nadaljevanju (odvisno od tega, ali gre učenec domov ali se vrača v razred). Preverite še, ali je sposoben te poti narediti sam ali s prijatelji oz. se dogovorite in obvestite starše.

V pogovoru z učencem ste lahko ugotovili, kaj mu povzroča večjo stisko, ki lahko preraste v strah pred paničnimi napadi. V zvezi s predvidenimi sprožilnimi situacijami mu

pomagajte okrepiti socialno mrežo. Delujte pomirjujoče, če ocenite, da je treba poklicati starše. Z učencem se vnaprej pogovorita, kako boste v takšnih situacijah ravnali, da ve, kaj pričakovati. Sporočite mu, da se bosta o tem, kar ga plaši, še pogovarjala. Razlaganje, da so strahovi iracionalni, ne pomaga. Učenci se lahko svojih težav sramujejo, zato morebiti ne pridejo sami od sebe. Spodbuda jim pomaga. Za ta pogovor ste odgovorni vi, zato učenca povabite in pogovor nadaljujete. Presodite, ali je treba vključiti svetovalno službo.

Kako se odzvati v razredu?

Če so sošolci priča paničnemu napadu, je v primeru, da ne vedo, kaj se dogaja, lahko izkušnja za njih izredno stresna. Tudi oni se lahko vznemirijo, prestrašijo. Poskušajte jih pomiriti. Povejte jim, da učencu verjamete, da mu je zelo neprijetno, a da ta situacija zanj ni nevarna. Sporočajte, da bo z njihovim sošolcem vse v redu. Načrtujte poseben čas z njimi (morda v okviru razredne ure); lahko povabite tudi svetovalno službo, da se tudi sošolci poučijo o značilnostih paničnega napada. Če so navzoči pri napadu, postanejo del dogajanja, so vključeni, zato je pomembno, da so seznanjeni in opremljeni z informacijami o tem, kako ravnati v prihodnje, ter da imajo priložnost spregovoriti o doživljanju ob izkušnji, ki so jo imeli. Učencem sporočajte, da lahko sošolcu pomagajo z umirjenim vedenjem, spodbudo. Na delavnicah jih lahko naučite tehnik dihanja, sproščanja, drugih vaj čuječnosti. Za tovrstne okoliščine so primerne na primer prej opisane tehnike dihanja in postopnega čuječega zaznavanja prostora ter različne vaje, denimo t. i. tehnika prizemljitve v stresnih situacijah.

Kako s starši?

S starši tesno sodelujte, si zaupajte in izmenjujte informacije o učencu ter se dogovarjajte o načinu podpore. Vključeni naj bodo v načrtovanje spoprijemanja s simptomatiko in z morebitnim varovalnim vedenjem, ki ga učenec izkazuje (to je tisto vedenje, ki prav tako vzdržuje motnjo). Dogovorov, ki jih sprejmete, naj se držijo tudi doma. Pomembno je, da delate za isti cilj. Dajajte jim občutek sprejetosti, razumevanja, nudite jim prostor in odnos, kjer se lahko počutijo varne, kljub verjetnim občutkom nemoči, ki se pojavljajo v procesu spoprijemanja s simptomatiko. Včasih imajo starši do svojih otrok visoka pričakovanja, včasih ta pričakovanja ponotranjijo učenci sami.

Ko zaznate, da je situacija kompleksna, je priporočeno, da v spremljanje učenca in podporo odraslim (staršem in učiteljem) vključite tudi svetovalno službo. V primeru intenzivnih stisk priporočite obravnavo tudi pri drugih strokovnjakih.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Če je učenec izraziteje tesnoben, se izogiba situacijam, kjer se je zgodil panični napad, in posledično morda izostaja od pouka, se povežite s svetovalno službo, da na šoli skupaj z učencem in starši naredite načrt vključevanja v šolo. Vključevanje je lahko postopno – za nekaj ur dnevno ali na določene dni. Učenca spodbudite, da se dogovorov poskuša držati. Bodite razumevajoči, ko tega še ne bo zmogel, pohvalite ga za pozitivne spremembe (morebiti bo prišel v šolo, ne pa še v razred). Prav gotovo mu bo na začetku neprijetno, kar predstavlja del spoprijemanja. V načrt vključite vire moči, ki so mu lahko ob doživljanju izredno neprijetnih občutkov v pomoč, na primer: da se umakne k šolski svetovalni službi, da poišče učitelja, ki mu zaupa, da gre na varen kraj (na primer v knjižnico) in podobno.

Stiske posledično vplivajo na učenčevo učno uspešnost in učinkovitost, vključenost med vrstnike, samopodobo. Dobro je, da načrtujete tudi naslednje korake, če prvi niso izvedljivi. V načrt, ki ga oblikujete, tako vključite tudi dogovore glede pridobivanja ocen, morebitne prilagoditve.

Česa ne izreči oziroma narediti

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti.

Učenca ne prepričujte, naj se pomiri, pa bo vse v redu. Četudi v vaših očeh njegov strah nima realnih temeljev, jih ima za učenca. Ne usmerjajte pozornosti na prihodnost, o njej se pogovarjate, ko bo umirjen. Bodite pozorni na svoje morebitno zrcaljenje otrokovega vedenja (hitrost govorjenja, plitko, hitro dihanje, krčevitost telesa), ker to lahko vodi v slabši stik in ohranjanje vznemirjenosti pri obeh. Slednje boste prepoznali z zmožnostjo samorefleksije. Ogibajte se tudi pretiranemu govorjenju.

Ne minimalizirajte učenčevega položaja, saj ga je v takšni situaciji resnično strah. NIKOLI ne recite, na primer: »Lahko bi bilo še hujše!/Saj bo!/Kaj dramatiziraš!« Občutki panike so zanj intenzivni, so prisotni tukaj in sedaj, zato zagotovite prostor, da učenec o tem lahko govori in se zaupa. Pogovora ne preusmerjajte s teme. K bolj racionalnemu pogovoru lahko pristopite kasneje, ko učenec NI v paniki. Če pa je čustveno preplavljen, vas bo slušno slabše zaznaval in ne bo sposoben racionalnega pogovora. Ne vstopajte v reševanje situacije, če zanjo nimate dovolj časa, oziroma zagotovite, da bo v takem primeru za učenca poskrbel nekdo drug, ali pa pristojnim sporočite, da organizirajo ustrezno nadomeščanje vaše dejavnosti v primeru, da (vam) je pomembno, da pogovor izvedete vi.

Skrb zase

Pomembno je, da poskrbite tudi za svoje dobro počutje. Ko se srečamo z učencem, ki doživlja intenzivno tesnobo ali celo panični napad, nam bo v veliko oporo zmožnost, da ohranimo ali v najkrajšem času ponovno vzpostavimo mir v lastnem organizmu. Pri tem nam pomaga tako védenje o problematiki na področju čustvovanja, vedenja in telesnih sprememb kot obvladovanje kakovostnih navad in veščin za spoprijemanje s stresom.

Poskušajte biti v stiku s sabo. To lahko naredite tudi tako, da si po pogovoru z učencem odgovorite na tri vprašanja:

- Kaj v tem trenutku mislim?
- Kaj v tem trenutku občutim v telesu?
- Kaj v tem trenutku čutim?

Če so odgovori na ta vprašanja obremenjujoči ali če opazite, da se vam skrbi stopnjujejo, kasneje nujno poskrbite zase. Pomembno je, da morebitno stisko po pogovoru z učencem predelate, po potrebi poiščete sogovornika za razbremenilni pogovor z namenom, da obremenjenosti ne nosite s seboj skozi dan. Zavedajte se, da ste naredili pomembne korake, ki ste jih v danem trenutku lahko, da ste učencu prisluhnili in/ali ga povezali v sistem pomoči.

Viri strokovne pomoči

Pri spoprijemanju s panično motnjo so v pomoč številne psihološke tehnike in metode. Če simptomatika presega šolske okvire, skupaj s svetovalno službo družino usmerite po pomoč v center za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližji zdravstveni dom in v druge organizacije, ustanove, kot so na primer Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, svetovalnica POSVET, Mladinsko zdravilišče Rakitna, družinske svetovalnice in psihoterapevtska pomoč, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov. V mozaiku podpore imate pomembno vlogo.

Viri in literatura

Adamčič Pavlovič, D. (2009). Panična motnja. V N. Anić (ur.), *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije*. *Zbornik 1*. (str. 57–70). Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije in Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Batagelj, T. (b. d.) *Panični napad*. https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/panicni-napad/

Cases, F. in Teller, S. (2023). *Možgani srečnih ljudi: premagajte anksioznost s pomočjo nevroznanosti*. Učila International.

Pšeničny, A. (2020). *Panični napad*. Inštitut za razvoj človeških virov. https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/panicni-napad

NIJZ. (b. d.) *Smernice za psihološko prvo pomoč v primeru paničnega napada*. https://nijz.si/publikacije/smernice-za-psiholosko-prvo-pomoc-v-primeru-panicnega-napada/

NIJZ. (b. d.). *Panični napad: Smernice za prvo psihološko pomoč*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/panicni_napad_smernice_ppp_koncno_08042020.pdf

NIJZ. (b. d.). *Psihična odpornost v vsakdanjem življenju – izvedba tehnike Prizemljitev.* (Video.) https://nijz.si/video/24208/

Samomorilno vedenje učencev

Red. prof. dr. **Vita Poštuvan**, univ. dipl. psih., VKT terapevtka

Uvod

V Sloveniji letno izgubimo za manjši razred otrok in mladostnikov zaradi samomora. Samomor je drugi najpogostejši vzrok smrti med mladimi.

Samomorilno vedenje je zapleteno in kompleksno in nikoli ni le enega vzroka, iz katerega se zgodi, četudi je včasih zaradi neposrednih okoliščin tako videti. Gre za preplet individualnih, medosebnih, skupnostnih in družbenih dejavnikov tveganja. Samomor hudo prizadene ljudi v ožji in širši okolici.

Prepoznava

Samomorilni proces se pri učencih lahko začne s kakšnim nesrečnim življenjskim dogodkom (ki je lahko tudi popolnoma običajen za določeno razvojno obdobje) ali sklopom kakšnih posebnih okoliščin. Učenca lahko to vodi v pomanjkanje volje, energije, občutke ujetosti in brezupa. Lahko ima občutek, da ga nihče *ne razume, da nikomur ne more zaupati svojih stisk, da je drugim v breme* ali da *nikoli ne bo boljše.* Ti občutki se lahko stopnjujejo v pasivne samomorilne težnje (na primer željo, da bi samo zaspali in se ne več zbudili) ali še naprej v aktivne, ko začne učenec že razmišljati in načrtovati poskus samomora. Samomorilni proces lahko ustavimo, še posebej, če ga pravočasno prepoznamo.

Ko je učenec v samomorilni stiski, lahko opazimo nekatere znake, še posebej iz sprememb v vedenju (na primer umik iz socialnih stikov, zloraba alkohola, drog, izrazit cinizem) ali razpoloženju (na primer povečani občutljivosti, impulzivnosti, znaki depresije, obupa, ujetosti, nemoči, jeze, tesnobe). Ne drži mit, da če nekdo o samomoru govori, tega ne bo naredil. Včasih šele za nazaj vidimo, kako nam je nekdo sporočal stisko.

Preglednica 1: Znaki, ki jih moramo vzeti resno

Oblike vedenja	Besede	
	Posredne	Neposredne
• nevarno in tvegano vedenje • poslavljanje od prijateljev, sošolcev, družine • priprava sredstev (vrv, zaloga tablet, strelno orožje ...) • razdajanje dragocene lastnine • nenadno zanimanje za religijo ali njena opustitev • preokupiranost s smrtjo in umiranjem (čeprav je slednje lahko tudi pričakovano za določena razvojna obdobja) • načrtovanje pogreba • prejšnji poskusi samomora	• »Utrujen sem od življenja, ne morem več naprej.« • »Moji družini bi bilo bolje brez mene.« • »Saj ne bi bilo nikomur mar, če me ne bi bilo več.« • »Le stran hočem.« • »Kmalu me ne bo več.« • »Kmalu ti ne bo več treba skrbeti zame.«	• »Odločil sem se, da se bom ubil.« • »Želim si, da bi bil mrtev.« • »Naredil bom samomor.« • »Vse bom končal.« • »Če se (to ali to) ne bo zgodilo, se bom ubil.«

Ker učitelj z učencem preživi veliko časa v različnih situacijah, lahko prepozna morebitne znake samomorilnosti. Včasih je celo edini, ki to opazi, ali pa edini, ki se mu bo učenec pripravljen zaupati, zato je zelo pomembno, da se ustrezno odzove, čeprav to doživlja kot velik izziv in odgovornost.

Ravnanje

Preprečevanje samomorilnega vedenja predstavlja težko situacijo. Učitelj ne more biti povsem prepričan, ali je prav ocenil resnost situacije, negotov je lahko glede tega, kako ravnati oz. da ne bo naredil česa narobe. Od izkušenj, stališč do samomora (na primer da ga je možno preprečevati) in ozaveščenosti bo odvisen odziv. Bolj aktivni pristop lahko učencu reši življenje. Ne drži mit, da bomo koga napeljali na samomor, če o tem povprašamo. Pravzaprav velja obratno: ravno s tem rešujemo življenja. Učitelj si lahko pomaga s koraki ukrepanja, katerih namen je spregovoriti z učencem v stiski. Koraki nudijo okvir ukrepanja in se prilagajajo glede na situacijo.

Pripravite se

Učitelj pred ukrepanjem premisli, kako, kdaj in kje bi lahko nagovoril učenca. Včasih lahko pogovor o stiski dobro načrtujemo, spet drugič pa se zgodi spontano. Pogovor o samomoru ne sodi v kratek šolski odmor, pogosto pa se učenci raje odprejo v manj formalnih situacijah (na primer na izletu, ob izvajanju skupnih aktivnosti).

Učencu v samomorilni stiski bo pomagal iskren in topel odnos, občutki sočutja, razumevanja in zaupanja ter zavedanje, da je drugim ljudem mar, da obstajajo. Učiteljeva vprašanja naj bodo zato neobsojajoča in naj usmerjajo in motivirajo pripovedovanje učenca. S pogovorom gradimo most do razumevanja in čustveno vez, ki daje podporo.

Učitelj naj predhodno premisli, katera čustva bi občutil, če mu učenec pove, da razmišlja o samomoru. Odziv učitelja lahko vpliva na pripravljenost učenca za nadaljevanje pogovora. Učitelj naj ima pripravljenih nekaj idej, kako bo pomagal v taki situaciji, in naj razume vlogo drugih šolskih delavcev, staršev in drugih v sistemih pomoči.

Vprašajte

Vprašati po samomorilnih mislih je težko. Takšno vprašanje lahko sledi daljšemu pogovoru, ko se morda za hip zazdi, da se z učencem dogaja nekaj več kot le soočanje z običajnimi življenjskimi težavami. Vprašanje lahko postavimo tudi brez daljšega uvoda v pogovor. Praviloma je to takrat, ko okoliščine že poznamo ali pa so znaki bolj očitni. Na ta način lahko ključna vprašanja izrečemo bolj neposredno. Z vprašanji pa lahko prehajamo tudi od manj direktnih k bolj direktnim, na primer če imamo pri pogovoru težave z direktnim pristopom. Misli, namen in načrtovanje težko opazimo iz vedenjskih znakov, zato moramo o tem povprašati.

» Primer manj direktnega vprašanja: »Ali morda kdaj opaziš, da si želiš, da bi lahko zaspal in se nikdar več ne bi zbudil?« Nekoliko bolj direktno vprašanje je: »Ko so ljudje v podobni stiski kot ti, si pogosto želijo, da bi bili mrtvi. Se tudi ti tako počutiš?« Še bolj direktno vprašanje je denimo: »Zadnje čase se mi zdiš žalosten. Včeraj sem te slišal reči, da nisi več prepričan, da lahko nadaljuješ. Ko se znajdemo v takšnem obdobju, se nam lahko stvari zdijo brezupne. Pa me zanima, ali si morda razmišljal, da bi si vzel življenje?« Poglejmo še primer najbolj direktnih vprašanj: »Ali v zadnjem tednu/času razmišljaš o tem, da bi si vzel življenje?« In: »Zdiš se mi zelo nesrečen. Ali razmišljaš o samomoru?«

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Če učenec pove, da si želi umreti, naj poskuša učitelj razumeti, zakaj je tako in kakšna je njegova situacija. Povpraša lahko o razlogih za smrt, pri čemer ni namen učenca tolažiti, mu dajati nasvetov ali takoj reševati njegove situacije. To lahko deluje

pokroviteljsko, učenec pa dobi občutek, da ga nihče ne razume, nikogar ne zanima ali da je učitelju tak pogovor celo v breme. Namen je najprej, da se učenec odpre in zaupa svoje težave. Ko pove, zakaj razmišlja o samomoru, učitelj lahko vpraša še o razlogih za življenje in s tem spodbudi razmislek, zakaj je vseeno vredno živeti, kdo ali kaj učencu daje motivacijo ali kaj so njegove dobre lastnosti. Ko učitelj pridobi zaupanje učenca, se lahko pogovor usmeri tudi v reševanje težav. Pomembno je, da učenec uvidi, da je vedno na voljo več možnosti iz stiske.

Učitelj med pogovorom poskuša ugotoviti, kako *pogoste so misli na smrt, kako resen samomorilni namen ima učenec* in *ali že ima izdelan načrt za samomor.* To pomaga pri ocenjevanju samomorilne ogroženosti.

Odnos zaupanja

Odnos zaupanja se zgradi, ko učitelj razume ozadje, ugotovi resnost samomorilne stiske, vzpostavi pristen odnos in dober stik z učencem. To je ključno za vztrajanje v reševanju stiske in rešuje življenja. Učitelj lahko preveri, kako se učenec počuti po takem pogovoru in tudi ali se je želja po smrti spremenila (zmanjšala). Sprememba lahko učenca preseneti, saj ima morda sicer občutek, da je nenehno težko in da si ves čas želi končati življenje. Učenca učitelj prosi za obljubo, da si do naslednjega srečanja ne bo ničesar naredil. Učitelj se drži dogovorov in aktivno vstopa v stik z učencem ob dogovorjeni terminih, pa tudi kasneje.

Če je učenec vsaj malo razbremenjen, morda učenec in učitelj pogovor usmerita v načrtovanje zaključevanja pogovora, tistega dne in naslednjih korakih za okrevanje oz. reševanje situacije.

Krog podpore in napotitev

Učencu bo težko drugim povedati o svoji stiski. Kljub temu se dogovorite (ali vsaj poskušajte), da tudi drugim iz socialne mreže pove za težave. Lahko mu ponudite pomoč pri tem in skupaj zgradite krog podpore. O samomorilni ogroženosti moramo spregovoriti s starši, a za večji občutek varnosti in zaupanja učencev se lahko z učencem dogovorita o tem pogovoru (kaj, kdaj, komu povedati). Dogovorita se tudi za naslednje skupno srečanje.

Učenec v samomorilni stiski mora čimprej dobiti tudi ustrezno strokovno pomoč, zato mu pomagajte poiskati strokovnjake. V šoli je na voljo svetovalna služba, v okviru zdravstva pa osebni zdravnik (pediater).

Skrb zase

Pogovor o samomorilni stiski lahko učitelja pretrese. Zato da učencu ponudi občutek varnosti, mora dobro uravnavati svoja čustva (na primer presegati lastne strahove, občutke žalosti, jeze, negotovosti). Učitelju je zato dobro ponuditi načine razbremenitve v obliki formalnih konzultacij, supervizije in kolegialne podpore. Pomembno je spodbuditi lastne načine učiteljevega sproščanja (šport, hobiji, odnosi z domačimi). Učitelj naj o svojih občutkih ob podpori samomorilno ogroženemu učencu spregovori z zaupanja vrednimi ljudmi, pri čemer je pozoren na varovanje osebnih (in občutljivih) podatkov.

Viri strokovne pomoči

Nujni primeri

Če je oseba res zelo akutno ogrožena (torej neprestano razmišlja o samomoru), je nikakor ne puščajte same. Poskušajte jo prepričati, da skupaj poiščeta nujno medicinsko oz. psihiatrično pomoč. Po Zakonu o duševnem zdravju lahko osebo, ki je akutno nevarna sebi, hospitaliziramo tudi proti njeni volji.

V skrajnem primeru pokličite na številko 113 in 112. Policija v primeru samomorilnih groženj na kraj dogodka pošlje patruljo. Poleg policistov se vključi v delo tudi dežurni zdravnik, ki oceni stanje.

Podpora učencu ob smrti

Mag. **Mateja Štirn**, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka
Red. prof. dr. **Vita Poštuvan**, univ. dipl. psih., VKT terapevtka

Uvod

Učenci se soočajo z različnimi izgubami, pri čemer je med težjimi zagotovo smrt nekoga iz ožje družine oz. osebe (ali živali), s katero je tesno povezan. Takšne izkušnje so lahko za njih tudi travmatične – a ne vse izkušnje, ne vedno in ne za vse otroke.

Smrti sledi proces žalovanja, ki je pričakovana reakcija ob tovrstni izkušnji. V procesu žalovanja obstajajo faze: začetno stanja šoka, dvoma, zanikanja smrti (ko zanikanje »ščiti« pred soočenjem s popolno resničnostjo in dokončnostjo smrti ter s tem povezano bolečino), akutno žalovanje (s telesnim in čustvenim nelagodjem, občutki praznine, osamljenosti, socialno osamitvijo) in faza »vrnitve« v normalno življenje.

Prepoznava

Učenci se bodo na smrt odzvali glede na svojo razvojno fazo, na odnos s pokojno osebo, okoliščine smrti in podporo staršev in okolice. Otroci na prehodu v šolo začenjajo razumeti dimenzije smrti, na primer njeno trajnost, dokončnost, in da vsi ljudje umremo. Starejši učenci (od približno 8. leta naprej) kognitivno že razumejo koncept smrti. A zaradi nerazvitih strategij soočanja in malo podobnih izkušenj so njihovi izrazi žalovanja lahko še precej drugačni od tistih pri odraslih.

Doživljajo lahko kombinacijo močnih čustev, kot so žalost, jeza, strah, zaskrbljenost, tudi nemoč, občutki krivde, premišljujejo o pokojniku ali okoliščinah smrti. Učenci se (še posebej starejši) zaradi tega lahko počutijo drugačne, imajo občutek, da so nerazumljeni; odzovejo se lahko z različnimi oblikami tveganega vedenja; njihova stiska se izraža v obliki psihosomatskih težavah (motnje spanja, motnje prehranjevanja); izguba lahko vpliva na oblikovanje njihove identitete, o svoji stiski se lažje se pogovarjajo z vrstniki in drugimi osebami zunaj družine. Ob smrti bližnje osebe je pričakovano, da učenec doživlja paleto različnih odzivov, ki so podobni znakom poglobljenih težav. Če težave trajajo dalj časa (na primer več kot mesec dni) in/ali so zelo intenzivne, je dobro to prepoznati.

Težave učencev, ki se soočajo s smrtjo, se lahko kažejo kot:

- težave s spanjem, nočne more,
- napadi panike,
- močen strah, fobije,
- prepričanje, da »svet ni varen«,
- izguba interesa za aktivnosti,
- pogosti izbruhi jeze, ki se pojavljajo dalj časa,
- glavoboli, slabosti, spremembe apetita, prebavne težave ipd., ki trajajo dalj časa,
- vedenjske težave,
- dalj časa trajajoče razvojno manj zrelo vedenje (pri mlajših otrocih),
- uživanje alkohola, drog,
- depresija,
- samopoškodovalno vedenje,
- izguba smisla, brezup,
- zaskrbljenost zaradi bolezni, poškodb,
- misli o (lastni) smrti,
- samomorilne misli ...

Odrasli lahko včasih zmotno predvidevajo, da bodo otroka s tem, da se z njim ne pogovarjajo o težkih izkušnjah, izgubi, neprijetnih čustvih, zaščitili pred bolečino in bo tudi hitreje pozabil, kaj se je zgodilo. To žal ne drži. V družinah oz. okoljih, kjer se člani družine o smrti zmorejo pogovarjati, otroci lažje okrevajo.

Ravnanje

Pripravite se

Zberite informacije o dogodku, otrokovi situaciji, odzivu, pogovorite se s starši oz. skrbniki, z otrokovo družino. Če se z izgubo sooča večje število otrok v šoli (na primer v primeru smrti katerega od njihovih sošolcev ali učitelja, učiteljice ...), načrtujte, kako boste zagotovili čustveno podporo otrokom ter morda tudi njihovim staršem in zaposlenim.

Naredite načrt pogovora z otrokom (na primer kaj želite sporočiti, o čem se želite pogovoriti, katere besede oz. izjave so ustrezne, kdo bo prisoten na pogovoru ...) in podpore

otroku (in družini), ki jo lahko zagotovite v šoli. Žalujoči učenec doživlja kombinacijo različnih čustev in bolj ali manj globoko stisko, kar lahko vpliva na njegovo delo v šoli, zato so smiselne prilagoditve šolskih aktivnosti in obveznosti. Zagotovite primeren prostor, čas in priložnost za pogovor z otrokom. Načrtujte pogovor z otrokovimi sošolci in sošolkami, če je to potrebno.

Čustveno se pripravite na tak pogovor: prepoznajte svoja čustva in si jih pomagajte uravnavati; še posebej v intenzivnih in neprijetnih trenutkih. Morda vam pomagajo strategije za razbremenitev (dihanje, čuječe osredotočenje ...), sočutje do sebe in pogovor.

Nagovorite žalujočega učenca

Pomembno je, da žalujočega učenca ne spregledate in ob njegovem prihodu v šolo temo odprete. Povejte mu, da ste izvedeli, kaj se je zgodilo. Izrazite sožalje (na primer »Žal mi je, da ...«, »Verjamem, da je težko/boleče ...«, »To je res zelo žalostno.«), zanimanje in skrb za počutje učenca (na primer »Težko je to sprejeti.«, »Želela sem povprašati, kako se počutiš.«, »Kaj bi ti bilo (v teh dneh, v tem obdobju) v pomoč, podporo v šoli?« ipd.). Pogovorite se, ali bi želel/potreboval podporo, kako o smrti povedati sošolcem.

Preglednica 1: Primerne in neprimerne besede, izjave

Primerne besede, izjave	Neprimerne besede, izjave
• »Žal mi je, da imaš to težko izkušnjo.« • »Verjamem, da te je to močno prizadelo ...« • »Vidim, da ti je težko ...« • »To je res zelo žalostno. Težko je sprejeti, ko umre nekdo, ki ga imamo radi.« • »Se lahko pogovoriva, ali želiš, da se o tem pogovorimo/da za to povemo tvojim sošolcem? Želiš, da jim povem jaz (na primer razrednik, svetovalna delavka ...), ali jim želiš povedati sam?« • »Pomembno je, da razumeš, da nisi ti kriv za to, da je (ime osebe...) zbolel ...«	• »Razumem, kako se počutiš.« • »Vem, kaj doživljaš.« • »Saj ni tako hudo ...«, » Saj bo bolje ...« »Ne bodi žalosten.« • »Ne jokaj. Saj si že velik ...«, »Ne smeš biti jezen ...« • »Bodi močna.« • »Lahko bi bilo še slabše ...«, »Čas bo zacelil rane ...« • »(Ime) je zaspala, odšla na drugo stran (mavrice), odšla k zvezdam ...« • »Sedaj je (ime umrle osebe) na boljšem, mu ni več težko ...« • »Čas je, da greš naprej.«, »Moral bi se več družiti ...«

Zagotavljanje podpore (v sodelovanju s starši, skrbniki, razredom in šolo)

Žalujočemu učencu vključenost v razredno dinamiko, ritem šole in osredotočenost na šolsko snov lahko predstavlja varovalne dejavnike. Če mu učitelji nudijo občutek podpore, se bo učenec lažje prilagodil na spremembe ob izgubi ter se lažje spoprijemal s težavami. Soočanje z izgubo lahko vpliva tudi na otrokovo delo v šoli. Pogovorite se o morebitnih prilagoditvah glede šolskih aktivnosti, obveznosti.

V šoli lahko otroku zagotovite podporo v procesu soočanja z »nalogami« v žalovanju, kar navadno poteka v prvem letu po smrti.

Podprite otroka, da bo lahko sprejel realnost izgube: Zagotovite, da bo imel v šoli »prostor in čas« za pogovor o izgubi. Pozorni bodite na jezik. Uporabite jasne in direktne izraze, s katerimi izrazite, da je oseba umrla in je ne bo nazaj. O umrli osebi govorite v preteklem času.

Za učenca je pomembno, da se poslovi od umrle osebe. Zmotno je prepričanje, da je za otroka bolje, da ne gre na pogreb ljubljene osebe, češ da je to lahko zanj pretežka izkušnja in da mu lahko s tem povzročimo škodo. To ne drži. Če prisostvovanje na pogrebu ni mogoče, se lahko ritual poslavljanja izvede tudi na drugačen simboličen način. V načrtovanje in rituale poslavljanja naj se otrok oz. otroci vključujejo glede na svojo starost, zmožnosti in želje.

Podprite otroka, da bo lahko doživel in sprejel bolečino izgube

Otroku pomagajte prepoznati in govoriti o tem, kako se počuti, kakšna so njegova čustva, misli, telesni odziv. Pomagajte mu razumeti, da je stiska del procesa soočanja s smrtjo. Doživljanje lahko otrok izraža na različne načine. Lahko jih nariše, lahko piše dnevnik svojega počutja, lahko jih izrazi z glasbo, plesom, gibanjem ipd.

Imejte v mislih, da otroku to, kako sprejeti in izraziti čustva, sporočate tudi s tem, kako vi sprejemate in izražate svoja čustva. Otroku pomagajte razumeti, da lahko ob neprijetnih čustvih, bolečini, občuti tudi prijetna čustva (veselje, razigranost ...) in da ni s tem nič narobe. Prav tako je povsem naravno, da ne misli ves čas na umrlo na osebo in da se občutki spreminjajo. S tem ne bo naklonjenost do te osebe nič manjša.

Ne glede na proces žalovanja lahko učenec doživlja tudi pozitivne izkušnje in prijetna čustva, ki še posebej pomagajo uravnavati neprijetna čustva. Ustvarite priložnosti za igro, zabavo, sprostitev. Spodbujajte učenca, da izvaja aktivnosti, ki so mu všeč in ob katerih se počuti prijetno. Ob tem bodite pozorni, da ne zmanjšujete teže in pomena neprijetnih čustev. Izogibajte se stavkom, kot so na primer »Ne bodi žalosten/žalostna.«, saj je žalost normalen odziv na izgubo in je ustrezno, da jo otrok občuti.

Pomembno sporočilo za učenca je, da ni odgovoren za smrt osebe, kar mora slišati tudi, če sam ne izrazi občutkov krivde. Predvsem mlajši lahko namreč verjamejo, da je bližnja oseba umrla zaradi nečesa, kar so rekli, naredili, ali celo zaradi kakšne njihove misli ali želje. Sporočilo, da otrok za smrt ni kriv in odgovoren, ne glede na to, kaj je naredil, pomislil ali rekel, je zelo pomembno.

Podprite otroka, da se bo lahko prilagodil življenju brez osebe, ki je umrla

Ob smrti družinskega člana je sprememba vlog in nalog v družini nekaj povsem običajnega, normalnega in tudi nujnega. Učencu lahko tudi v šoli pomagate pri prilagajanju na življenje brez umrle osebe. Imejte v mislih, da je za to potreben čas. Učenec naj ima priložnost, da je vključen v sprejemanje odločitev v tem procesu. V šoli naj poskušajo učitelji zagotoviti rutino in ritem, ki dajeta občutek stabilnosti.

Podprite otroka pri tem, kako lahko ohrani spomin na umrlo osebo in živi naprej

Učenec naj na različne načine ohrani spomine na umrlo osebo in se obenem osredotoči na novo realnost in nadaljuje življenje, v katerem je prostor tudi za pozitivne izkušnje, prijetna čustva, nove odnose ipd. Pomembno je, da otrok ve, da ni tabu govoriti o umrli osebi in se je spominjati.

Zaključevanje

Ko zaključujete pogovor ali aktivnosti z žalujočim učencem, poskusite zaključiti z razbremenitvijo, pozitivno naravnanostjo na moči ali viri podpore. Če je otrokova stiska poglobljena in morda potrebuje dodatno pomoč, se o tem pogovorite s starši oz. skrbniki. Pomagate jim lahko z informacijami o virih pomoči, ki so na voljo.

Spremljanje

Žalovanje je subjektiven nelinearen proces, v katerem se učenčevo doživljanje in njegove potrebe spreminjo. Učenčeva stiska se v nekem obdobju že manjša, potem pride ponovno v ospredje. Zato je pomembno, da ste pozorni na spremembe pri otroku. V pogovorih, ki jih imate z otrokom v začetnih obdobjih po smrti, se dogovorite, da mu bo in kako mu bo pomoč na voljo tudi kasneje. Ob pomembnih datumih (obletnicah, zaključevanju šole) preverite, kakšne so otrokove potrebe, in mu pomagajte s prilagajanjem šolskih aktivnosti in obveznosti.

Skrb zase

Načrtujte, kako boste poskrbeli zase pred in med pogovorom ter po pogovoru z žalujočim učencem, saj je to lahko čustveno obremenjujoče. Viri podpore so lahko formalne konzultacije, supervizija in kolegialna podpora ter različni načini sproščanja (šport, hobiji, odnosi z domačimi). O svojih občutjih spregovorite z zaupanja vrednimi ljudmi, pri čemer bodite pozorni na varovanje osebnih (in občutljivih) podatkov.

Viri strokovne pomoči

Večina učencev ob smrti ne bo potrebovala specializirane strokovne pomoči, a je ključno, da imajo ustrezno podporo odraslih, da lahko v varnem okolju na svoj način izrazijo stisko, »gredo« skozi proces žalovanja. Včasih je lahko otroku v pomoč tudi to, da ima priložnost deliti svojo izkušnjo z drugimi otroki, ki se tako kot on soočajo z izgubo ljubljene osebe (na primer Hospic). Učenec v hudi stiski pa mora dobiti tudi ustrezno strokovno pomoč.

Spoprijemanje s travmo

Kristina Bratina, univ. dipl. psih.
Lidija Srša, univ. dipl. psih.

Uvod

Otroci in mladostniki lahko doživijo različne potencialno travmatične dogodke, na primer fizično zlorabo, nasilje v družini, spolno zlorabo, naravne nesreče, zanemarjanje, medvrstniško nasilje, prometno nesrečo, nekateri imajo lahko izkušnjo begunstva ali so bili priča vojnemu nasilju. Kot travmatične lahko doživijo tudi različne dogodke ali okoliščine, ki so jih zaznali kot telesno ali čustveno škodljive, življenjsko ogrožajoče ali kot zanje pomembno izgubo, pri čemer so se počutili nemočni in nebogljeni. Pri travmi gre za čustveno intenzivno odzivanje, pri čemer se v telesu izloči veliko stresnih hormonov, ki jih telo ne zmore uravnati. Podobno doživljanje lahko povzročajo tudi razvojne travme, ki jih v tem prispevku posebej ne omenjamo. Travmatski odziv presega posameznikove sposobnosti samouravnavanja, zato potrebuje podporo drugega.

Prepoznava

Travmatizirani učenci imajo lahko težave s pozornostjo, spominom, ob zahtevnejših nalogah doživljajo frustracijo, težje sledijo navodilom, načrtujejo ali rešujejo probleme. Pogosto imajo tudi težave z vzpostavljanjem odnosov in zaupanjem v druge. Lahko delujejo nemotivirani (kot da jim je vseeno), težko si postavljajo cilje, občutijo nemoč, imajo nizko samospoštovanje in nerealno samopodobo. Ko se počutijo ogroženi, se v njih sproži preživetvena reakcija: boj, beg ali zamrznitev. Ogroženost lahko čutijo tudi v situacijah, ki jih drugi ne bi doživeli kot ogrožajoče. Pogosto kot posledica travme nastopi posttravmatska stresna motnja, ki lahko ostane neprepoznana, zato so učenci včasih označeni kot moteči, nemotivirani in težavni.

Travmatične izkušnje se lahko kažejo na različne načine:

- kot nezaželeno izstopajoče vedenje,
- kot neopazno, prilagojeno vedenje,
- kot umik iz stikov ali postavljanje v ospredje in iskanje pozornosti,
- kot nemirnost, regresija, samomorilne misli, nezbranost pri delu, samopoškodovanje ...

Različni dražljaji iz okolja, na primer hrup, kričanje, vonj, nepredvidene spremembe urnika ..., lahko delujejo kot sprožilci intenzivnih čustvenih spominov na travmatični dogodek, ki lahko učenca popolnoma preplavijo. Pri tem lahko pride do vedenjskih izbruhov, sploh pri mlajših učencih, saj intenzivne čustvene reakcije doživljajo kot neobvladljive in nepredvidljive ter se ob njih počutijo nemočni.

Ravnanje

Travmatiziran učenec čez dan pogosto občuti stres ter se pri pouku težje vključi in sodeluje, saj se bolj kot na razlago in učenje osredotoča na to, da preverja, ali je varen. Pri delu s travmatiziranim učencem je zato pomembno, da učitelj deluje pomirjujoče. Ko je učenec pod stresom, lahko to občuti tudi učitelj, kar lahko vpliva na povišanje učiteljevega stresnega odziva. Zato je pomembno, da tudi učitelj pri sebi razvija veščine za samouravnavanje, saj že z uravnavanjem svojega odziva pomaga učencu, da se umiri.

Model za pomiritev po B. Perryju

Bruce Perry (2022) je razvil preprost, a učinkovit model za pomiritev in ponovno aktiviranje zmožnosti razmišljanja pri učencu, čigar vedenje in čustveno stanje kažeta, da doživlja hudo stisko. Takrat je pomembno, da učitelj nudi podporo in ustvarja varno in stabilno okolje. Najbolje je pristopati v naslednjem zaporedju: uravnavanje, povezovanje in razmišljanje.

1. Uravnavanje

Ko je učenec v hudi stiski, ga dejanska ali samo zaznana grožnja potisne v stanje boja, bega ali zamrznitve. To povzroči, da je njegova zmožnost poslušanja, učenja, razumevanja in spoprijemanja zelo oslabljena. Prvi korak je, da učencu omogočimo, da se pomiri. Smiselno je, da učitelj najprej umiri sebe, saj bo s tem souravnaval tudi učenčevo vznemirjanje. To lahko učitelj naredi na različne načine:

- Skupaj z učencem umirja dihanje, se počasi giba (hodi, šteje korake), pospremi učenca do mirnega kotička.
- Ponavljajoče se aktivnosti: hoja, dihanje, tekanje, poslušanje glasbe, čečkanje, spontano ali prosto risanje.
- Ritmične vaje za umiritev: čuječnost, vodeni posnetki, vaje prizemljitve.
- Telesne igrive vaje, kot na primer: dihanje po slamici, gibi z rokami, topotanje in hoja na široko, pozibavanje, stresanje, odpiranje in zapiranje dlani, štetje prstov, poskakovanje ...



- Redni senzorno-gibalni odmori, kot na primer: stiskanje mehkih žogic, potiski ob mehko steno, sedenje na žogi. Z njimi zmanjšamo nemir, izboljšamo pozornost in utrujenost.

Pomaga, če imamo v šoli zagotovljen prostor za pomiritev oziroma da obstaja možnost, da tak prostor ustvarimo.

Za uspešno podporo je pomembno, da so pristopi, ki jih uporabimo za pomiritev učenca v stiski, umeščeni v strategijo za ustvarjanje varnega okolja. To pomeni, da z učenci že od začetka šolskega leta izvajamo aktivnosti, ki ustvarjajo predvidljivost in varnost.

2. Povezovanje

Šele ko se učenec pomiri, lahko z njim vzpostavimo odnos in se ponovno povežemo z njim. Najboljši način za blažitev stiske in travmatičnega odziva je socialna in emocionalna bližina. Dokler se učenec ne pomiri in poveže z drugim, ne zmore slišati učiteljevih razlag in pojasnjevanj. Učencu bomo bolj kot s pogovorom pomagali z empatičnim poslušanjem, neverbalnim zrcaljenjem in s svojo pomirjujočo ter stabilno prisotnostjo.

Načini, ki spodbujajo povezanost, so:

- Podporna vzpostavitev stika in čustvena uglašenost: Učitelj poskuša zaznati čustveno stanje učenca in nanj odgovoriti na način, ki mu pomaga, da se počuti razumljenega in podprtega. Vzpostavi očesni kontakt, pomirjujoč ton govora, empatičen jezik, na primer: »To je bilo pa težko zate.«
- Aktivno poslušanje in neverbalno zrcaljenje: Jezik naj bo enostaven in konkreten, opisujemo, kar vidimo, na primer: »Meni deluješ razburjeno, ali se tako počutiš?«
- Če se učenec ne more povezati z nami, mu omogočimo vzpostavitev stika z njemu pomembno osebo (telefon, videoklic).
- Sprejemamo učenca takega, kot je, torej brez obsojanja, ne glede na njegovo vedenje, čustva ali sposobnosti.

3. Razmišljanje

Šele ko je učenec pomirjen in povezan z drugimi, postane sposoben razmišljanja, razumevanja in ozaveščanja izkušnje. Učitelj lahko skupaj z učencem raziskuje, kaj je sprožilo stresni odziv, oziroma skuša prepoznati sprožilce, da lahko te odzive preprečujemo. Pri tem se je smiselno povezati s svetovalno službo. To lahko učencu pomaga iskati rešitve in strategije, ki jih lahko uporabi v prihodnosti.

Načrtovanje podpore

Kako s starši?

Starši so lahko za učenca pomemben vir varnosti in moči, včasih pa so zaradi hudih izkušenj tudi sami obremenjeni, zato mu ustrezne podpore ne zmorejo zagotoviti. Če ocenjujemo, da so lahko starši tisti, ki pri učencu sprožajo stisko (na primer v primeru nasilja), se povežemo s šolsko svetovalno službo, ki pomaga pri ustreznem ukrepanju za njegovo zaščito. V komunikaciji s starši lahko uporabimo podobne strategije kot pri učencih; tudi starši namreč potrebujejo topel sprejem, pomirjanje, empatično podporo in empatično razumevanje, kako je biti starš učencu s travmo. Transparentno jim pojasnimo, kako bomo delali z njim in katere podporne strategije bomo uporabljali. Če sami izrazijo nemoč in pripovedujejo o lastnih težavah, jih usmerimo k šolski svetovalni službi, ki jim lahko svetuje, kam se obrniti po pomoč za premagovanje lastnih stisk.

Sodelovanje s šolsko svetovalno službo

Učenci, ki so doživeli travmo, se lahko soočajo z različnimi dolgoročnimi posledicami, vključno s posttravmatsko stresno motnjo (na primer vsiljivi spomini, nočne more, čustvena otopelost), ki lahko pomembno zniža kakovost življenja. Šolska svetovalna služba bo v primeru hujših težav nudila učencu dodatno, individualno podporo, oblikovala podporni tim na šoli, k sodelovanju pritegnila tudi zdravstvene in socialne institucije ter učenca in starše napotila v ustrezne programe pomoči. Z usmeritvami bo v oporo učitelju pri delu z učencem pri pouku, prav tako bo skupaj z vodstvom šole načrtovala ustrezna usposabljanja za celoten šolski kolektiv.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Ponovno podoživljanje travme z aktiviranjem travmatskih spominov (retravmatizacijo) lahko prepreči varno okolje, zato promoviramo vsešolski pristop za zagotavljanje varnega in zdravega okolja. Načrtujemo uporabo strategij za ustvarjanje predvidljivega okolja, v katerem se učenci dobro počutijo.

K dobremu počutju na šoli prispevajo barve, glasba, kotički za umik ali umirjanje, prijetni prostori, prijaznost zaposlenih, skrb za udobje in drugi dejavniki fizičnega okolja.

Občutek varnosti v razredu in na šoli krepimo tudi z različnimi rituali in rednimi, stalnimi aktivnostmi (na primer jutranji krog, uvodno sproščanje) ter z jasno strukturiranim dogajanjem v razredu in na šoli (ustrezno informiranje učencev, čim manj sprememb, jasna navodila).

Pri pouku in drugih dejavnostih šole spodbujamo sodelovanje med učenci (na primer pri projektnem delu, sodelovalnem učenju), medsebojno vrstniško podporo in druženje ter krepimo občutek pripadnosti razredni in šolski skupnosti (na primer skupna praznovanja, dnevi dejavnosti, himna, socialne igre, uvajalni oz. spoznavni dnevi).

Načrtno razvijajmo čustvene in socialne veščine, še posebej veščino samouravnavanja čustev ter vedenja. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi vajami, tehnikami, ki jih najdemo v priročniku *Vse v redu* (Cross-Müller, 2020), poiščemo namige zanje pri šolski svetovalni službi, pogosto so tovrstne tehnike sestavni del različnih strukturiranih preventivnih programov (na primer *To sem jaz*, *Veščine za mladostnike* in drugih). Učenca lahko ustrezno podpremo tudi z vključevanjem v športne ali umetniške obšolske dejavnosti, pri katerih lahko doživlja uspehe, aktivno vpliva na rezultat in pridobiva občutek nadzora nad lastnim doživljanjem in vedenjem.

Dejavnost

Vaja za krepitev samouravnavanja z dihanjem

Udobno se usedi.

1. Globoko *vdihni* skozi nos, štej do 5 in občuti, kako se ti trebuh dviguje, ko napolniš pljuča z zrakom.
2. *Zadrži* dih, štej do 5.
3. Počasi *izdihni* skozi usta, štej do 5 in občuti, kako se ti trebuh spušča, ko izpraznišpljuča.

Ponovi ta dihalni cikel 5-krat, osredotočajoč se na svoje dihanje in štetje.

Skrb zase

Pri soočanju s travmo pri učencu lahko težka in neprijetna občutja doživljajo tudi učitelji. Takrat tudi oni potrebujejo oporo sodelavcev in vodstva ter uporabijo strategije za uravnavanje in razbremenitev lastnih čustev. Lahko uporabljajo tehnike sproščanja, čuječnost, podporo v obliki kolegialnega podpornega pogovora, intervizije, supervizije, različne telesne ali druge tehnike za razbremenitev težkih občutij. Pomembna je tudi kontinuirana skrb za lastno dobro počutje, in sicer tako, da počnejo tisto, kar v njih sproža prijetna občutja in pri čemer pridobijo energijo: lahko je to narava, gibanje, šport, dobra hrana, sproščeno druženje, branje knjig, izleti, umetnost ali karkoli drugega.

Viri in literatura

Cross-Müller, C. (2020). *Vse v redu. Mali učbenik preživetja*. Celjska Mohorjeva družba.

Levine, P. in Kline, M. (2019). *Skupaj premagujemo travme in stres – kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost*. Mladinska knjiga.

Mešl, N., Drglin, Z. in Kuhar, M. (2021). Posledice travmatičnih izkušenj otrok: prepoznavanje in odzivanje v slovenskih vrtcih in šolah. *Teorija in praksa, 58*(4), 947–970.

Perry, B. in Winfrey, O. (2022). *Kaj se ti je zgodilo?* Primus.

Izkušnja spolne zlorabe

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. psih. za svetovanje, geštalt psihoterapevtka
Asist. dr. **Tanja Šraj Lebar**, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka

Uvod

Besedna zveza *spolna zloraba* v nas lahko vzbudi različne, pogosto neprijetne občutke (na primer strah, sram ...). Tak odziv ni nenavaden. Pomembno je, da se občutkov zavemo, tudi iz razloga, da ne preslišimo razkritja učenca in/ali se morda celo ne odzovemo, ko spregovori o svoji izkušnji.

Pedagoški delavci in drugi odrasli, ki z učenci vzpostavljate spoštljiv odnos, osnovan na varnosti in zaupanju, boste z večjo verjetnostjo doživeli, da vas bodo učenci v stiski izbrali za zaupno osebo. O nekaterih stiskah, kot je na primer tudi spolna zloraba, učenci težko spregovorijo, zato je ključno, da si vzamete čas in jim v teh trenutkih potrpežljivo prisluhnete. Izbrani ste, ker ste z učencem stkali dober odnos in vas le-ta vidi kot gotovo pomoč pri spoprijemanju s svojo stisko. Odgovornost vseh odraslih je, da se odzovemo, povežemo z internim timom in ravnamo skladno s *Protokolom za ravnanje ob zaznavi in obravnavi spolnega nasilja in spolnega nadlegovanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih* (ZRSŠ, 2023). *Protokol* daje celovito informacijo o prepoznavi znakov in posledic, razmejevanju odgovornosti, dolžnosti in korakih ukrepanja ter drugih pravnih vidikih. V nadaljevanju bodo nanizane le najključnejše informacije o prepoznavi in reagiranju, ki so lahko prvo pomagalo v situacijah, povezanih z vsebinami spolne zlorabe.

O spolni zlorabi otroka govorimo, kadar odrasli ali drug otrok oz. mladostnik izkoristi otrokov podrejeni položaj, telo, neizkušenost, radovednost, čutnost, potrebo po potrditvi ... Lahko gre tudi za grožnjo z javno objavo spolnih vsebin o žrtvi. Je ena od oblik spolnega nasilja. Najpogosteje so zlorabitelji osebe znotraj širšega ali ožjega družinskega kroga, ki jih učenec pozna in jim zaupa in bi ga morale varovati, negovati in zanj skrbeti.

Spolna zloraba je lahko kontaktna (fizična), nekontaktna ali kombinacija obeh.

Preglednica 1: Oblike spolnega nasilja

Nekontaktne	Kontaktne
• pripombe s seksualno vsebino in napeljevanje k spolnosti • načrtno slačenje pred otrokom • razkazovanje spolovil • vsiljevanje golote • načrtno opazovanje otroka pri negi telesa in intimnih opravilih (umivanje, preoblačenje, kopanje, tuširanje) • fotografiranje in snemanje otrok na seksualiziran način • prikazovanje pornografije in posnetkov spolnih zlorab otrok otrokom, zloraba na spletu	• intimno poljubljanje otroka • otipavanje telesa, dotikanje po intimnih predelih, siljenje otroka, da se dotika telesa storilca • različne oblike samozadovoljevanja: samozadovoljevanje pred otrokom, siljenje otroka v dejavnost samozadovoljevanja ali vzajemnega samozadovoljevanja, opazovanje otroka med samozadovoljevanjem • drgnjenje s telesom ali spolovilom ob otroka • siljenje otroka v dotikanje spolovil z usti, dotikanje otrokovih intimnih delov telesa z usti • vtikanje prstov ali predmetov v nožnico ali danko • posilstvo

Vir: Protokol za ravnanje ob zaznavi in obravnavi spolnega nasilja in spolnega nadlegovanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (ZRSŠ, 2023, str. 10)

Po oceni Sveta Evrope je v Evropi spolno zlorabljen vsak peti otrok. Podatki na slovenskem osnovnošolskem vzorcu iz raziskave *Primarna preventiva vrstniškega in spolnega nasilja na škodo otrok: Program NEON – Varni brez nasilja* (Pirc idr., 2019) (N = 4617) kažejo, da je vsaj enkrat eno od oblik spolnega nasilja s strani odrasle osebe doživelo 24 % učencev tretje triade, pri čemer je spolno nasilje s strani odrasle osebe doživelo 26 % deklet in 23 % fantov.

Vsaj enkrat pa je eno hujših oblik spolnega nasilja (ki ne vključujejo opazk o telesu oz. opazk s spolno vsebino) doživelo 9,6 % učencev tretje triade, kar pomeni, da poročajo o izkušnji spolnega nasilja 2–3 učenci na razred, pri čemer ni bilo razlik v poročanju med spoloma.

Raziskovanje (lastne) spolne identitete, spolnih praks s spolnim/i partnerjem/-i med mladostniki spada med normativne razvojne naloge tega obdobja, lahko pa se razvije v spolno nasilje in spolno zlorabo. V omenjeni slovenski raziskavi je o eni od oblik spolnega nasilja s strani vrstnika poročalo 33 % učencev, in sicer 38 % učenk in 28 %

učencev. Vsaj enkrat pa je eno hujših oblik spolnega nasilja s strani nekoga od vrstnikov doživelo 14 % učencev, in sicer 17 % učenk in 11 % učencev.

Primer

Naj ponazorimo s primerom spolne zlorabe: »Moral sem iti z njim v prostore delavnice. Tam je imel delovno mizo. V levem predalu mize so bile revije. Da me bo poučil, je rekel. Tiste umazane revije je potegnil iz predala in mi jih kazal. Prvič sem jih videl. Nato še večkrat. Njemu se je zdelo vse blazno smešno in zabavno. V zadregi sem se smejal tudi jaz, kaj pa naj bi? Nisem mu upal povedati, da je bilo ogabno. On se je smejal, v ustih sem videl slino. Ko sem se uspel izviti, sem si najprej umil roke pod tekočo vodo, že samo zaradi gledanja slik. A svojega doživljanja in gnusa nisem mogel sprati.«

V nadaljevanju se bomo osredotočili na spolno zlorabo, ki jo povzroči odrasli storilec. Ukrepanje, če je storilec vrstnik oziroma mladoletna oseba, pa se obravnava z enako resnostjo in upošteva nekoliko prilagojene korake, kot so zapisani v že omenjenem *Protokolu za ravnanje ob zaznavi in obravnavi spolnega nasilja in spolnega nadlegovanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih* (2023).

Prepoznava

Pri spolnih zlorabah otrok podobno kot pri drugih oblikah nasilja opazimo posledice na čustvenem, telesnem, socialnem in vedenjskem področju (gl. Preglednico 2 na str. 80), tudi duhovnem. Za pravilno oceno, da je nekdo doživel spolno zlorabo, kriterij niso le znaki seksualiziranega vedenja. Na slovenskem kliničnem vzorcu iz leta 2016 (Šraj, 2016) je bilo le 26 % spolno zlorabljenih otrok in mladostnikov, ki so kazali znake seksualiziranega vedenja. Še posebej učitelji športne vzgoje so v največjem kontaktu s telesnimi znaki učencev – v športni opremi vidijo marsikaj (posledice samopoškodovanja, zlorabe, motnje hranjenja ...). Ker so že zaradi zagotavljanja pravilnega in varnega izvajanja športnih dejavnosti pozorni na telo, hitreje opazijo specifične spremembe na telesu, lahko tudi v vedenju (na primer izmikanje dejavnostim, zakrivanje telesa z oblačili), in morebitne pridružene druge znake, ki so navedeni v Preglednici 2.

Preglednica 2: Znaki spolnih zlorab

Kategorije	Znaki
Čustveni znaki	• anksioznost, depresivnost, nihanja v razpoloženju • fobije, strah pred temo, biti sam ... • izražanje jeze in sovražnosti do ljudi okrog sebe in do samega sebe • pogosta razdražljivost ali apatičnost, odsotnost • izraziti občutki krivde in sramu • slabo mnenje o sebi, slabo samozaupanje
Fizični znaki	• modrice, opekline, brazgotine, zlomljene kosti, ponavljajoče se poškodbe, sledi dlani, prstov ... • otekline v predelu spolnih organov, prsi, zadnjice, na notranji strani stegen, vnetja spolnih organov, vaginalne ali analne bolečine ali krvavitve, srbenje • spolno prenosljive bolezni • nosečnost • kronične (psihosomatske) bolečine (bolečine v trebuhu, težave z dihanjem, glavoboli), motnje v prehranjevanju, motnje spanja, močenje, blatenje
Socialno-vedenjski znaki	• moteni so odnosi z vrstniki (umikanje iz odnosov, pretirana povezanost le z eno osebo ...) • pomanjkanje zaupanja v ljudi • strah pred dotikom drugih ljudi, otrplost – otrok se ne upa ganiti • otrok se ne upa sleči ali pa se sleče ob neprimernih situacijah, ne upa si leči na hrbet ... • strah biti z določeno osebo • umaknjeni so vase ali pa hiperaktivni • so destruktivni, agresivni (trpinčenje drugih, ubijanje živali, kronična nasilnost) ali pasivni, preveč ubogljivi vedno naredijo vse, kar se jim reče • so hladni, »brez čustev«, ali pretirano izražajo čustva (to se lahko napačno razlaga kot zapeljevanje) • preveč odraslo vedenje, pretirana skrbnost do drugih • strah iti domov, bežanje od doma • delikventnost • zloraba alkohola ali drugih substanc • samomorilne misli in/ali poskusi samomora • samopoškodovanje • starosti neprimerno spolno vedenje • laganje

Učenčevo delovanje v šoli	• nesodelovanje v šolskih aktivnostih ali težnja k perfekcionizmu • prihajanje v šolo zelo zgodaj, zadrževanje v šoli po pouku in zelo malo ali nič odsotnosti • nenadna poslabšanja učnega uspeha, dosežkov, v nekaterih primerih pa se uspeh bistveno izboljša (zaradi kompenzacije) • slaba koncentracija pri pouku ter nepazljivost, zmedenost • pomanjkanje spontanosti in kreativnosti, konstantno pretirana previdnost ter potreba po kontroli • poudarjena potreba po potrditvi s strani učitelja

Ravnanje

Pripravite se

Žrtve spolne zlorabe so učenci, s katerimi se srečujemo dnevno. Zato je pomembno, da se informiramo o znakih in posledicah spolne zlorabe ter načinih reagiranja. Zatiskanje oči in neodzivanje strokovnih delavcev ob zaznanem sumu je ob poznavanju vseh dejstev nedopustno in kaznivo, učenec pa bo zaman sporočal, da potrebuje pomoč in podporo.

Zaupati takšno obliko nasilja, kot je spolna zloraba, ni lahko niti odraslim, kaj šele učencem, ki so od odraslega odvisni. Zato obstaja več razlogov:

- Strah jih je, da jim drugi ne bodo verjeli.
- Doživljajo grožnjo pred razpadom družine in kaznijo storilca, ki ga ima lahko otrok kljub zlorabi rad.
- Večkrat čutijo krivdo, odgovornost in sram za storilčeva dejanja.
- Doživljajo strah pred postopki prijave in sodnih obravnav.

Zgornji strahovi so pogosto prisotni tudi pri odraslih– zaupnikih. Neodzivanje odraslih pa je razlog, da se domnevna zloraba lahko nadaljuje. Prav tako nepoznavanje in/ali neizkušenost ne smeta postati razloga, da ne pomagamo učencu, ki nas je izbral za zaupnika. Pomembno je, da strokovni delavci storimo vse, kar je v naši moči, da učence v procesu vzgoje in izobraževanja zavestno opazujemo, in stiske, ki jih izražajo na različne opazne ali nevidne načine, čim hitreje tudi prepoznamo. V slovenski raziskavi so ugotavljali, da se otroci o zlorabi zaupajo staršem, fantje prijateljem in dekleta prijateljicam, kot zaupno osebo v šoli pa pogosteje izberejo učitelje kot svetovalne delavce. Slednje kaže na to, kako pomembno mesto imate učitelji v

življenju učencev. S tem ko postanete njihovi zaupniki, še ne pomeni, da ostanete sami, odgovornost za prijavo ni samo vaša. Zato je pomembno, da se predhodno seznanimo s prepoznavanjem in preprečevanjem nasilja in zlorab ter o postopkih, ki so vezani na pravočasno obveščanje odgovornih sodelavcev in dolžnost prijave (v že omenjenem protokolu).

Nagovorite učenca, ki je doživel izkušnjo spolne zlorabe

Diagnosticiranje otrok in mladostnikov kot žrtev spolne zlorabe ni naloga pedagoških delavcev. Še posebej ne smemo zaključevati samo na osnovi posameznih pokazateljev. Prenagljene in poenostavljene ocene so lahko tudi zmotne in škodljive. Opaženi znaki so lahko podobni drugim oblikam zlorab, nasilja ali posledicam dolgotrajno ponavljajočih se stresnih dogodkov, kriznih okoliščin, ki jim je učenec izpostavljen. Zato je pomembno upoštevati celoten kontekst, iz katerega otrok izhaja, ohranjati meje poklicne odgovornosti in sprejeti, da verodostojno oceno lahko oblikujejo le dodatno usposobljeni strokovnjaki.

V primerih suma nasilja nad učencem vemo, da smo odrasli v prvi vrsti odgovorni, da obvestimo pristojne službe, ki bodo ustrezno ukrepale in primer raziskale. Nismo dolžni preverjati, ali je to, kar nam učenec govori, tudi resnično. Manj ko odrasli (na primer učiteljica, učitelj, vzgojiteljica, vzgojitelj, strokovna delavka in delavec) sprašuje o podrobnostih, bolje bo za učenca in za nadaljnje vodenje postopkov tistih služb, ki bodo poskrbele za učenčevo varnost in hkrati zaščitile informacije/dokaze, ki so v nadaljevanju ključne za ugotavljanje, kaj, kdaj, kdo, kje in na kakšen način je zlorabil učenčevo zaupanje. Če pa je učenec sam od sebe že delil specifične informacije, si jih čim prej in kar se da anekdotsko, dobesedno zapišite in jih posredujete v prijavi ali kasneje z novimi informacijami dopolnite prijavo. Napačna pa je odločitev, da slišanega ne prijavite skladno s protokolom za preprečevanje nasilja, ker (še) niste prepričani, da je informacija resnična.

Izkušnje kažejo, da žrtve o spolni zlorabi spregovorijo tudi po več letih oziroma potem, ko so z nekom zgradili dovolj trden in varen odnos. Fantje spregovorijo še težje, pogosto prvič o spolni zlorabi spregovorijo šele po več desetletjih, zato moramo biti nanje še bolj pozorni. Raziskava na slovenskem vzorcu je prav tako pokazala, da se pri razkritju fantom manjkrat verjame kot dekletom (Pirc idr., 2019). Ko jih v trenutkih zgodnjega razkritja osebe, ki so bile izbrane za zaupno osebo, niso vzele resno, so lahko umolknili za več let. Včasih učenci zaradi občutka varnosti zastavljajo vprašanja ali delijo informacijo v imenu svojih prijateljev, v resnici pa govorijo o sebi.

Pomembno je, da ustvarjamo zaupno ozračje, poslušamo in verjamemo. Ne obsojamo! Učencu jasno povemo, da je prav, da je povedal, in da ni prav, da se mu je to dogajalo. Povemo mu, da se mora zloraba nehati, če se je na kakršenkoli način skozi stike z

domnevnim storilcem nadaljevala ali pojavljala v drugačnih oblikah. Glede na starost učencu na primeren način povemo, kaj lahko naredimo in kje lahko dobi pomoč ter kako mu lahko pri tem pomagamo. Pomembno je, da mu ne obljubljamo ničesar, česar ne bomo mogli ali smeli izpolniti! Učenec lahko naprej išče od nas soglasje, da mi ne bi še komu povedali njegove skrivnosti. Učitelji in drugi strokovni delavci nikar ne obljubljajte, da ne boste povedali nikomur, ker ste o nasilju dolžni seznaniti pristojne organe (policijo, center za socialno delo). Učencu previdno, z izbranimi besedami, primernim tonom in ob pravem trenutku opišemo korake, ki jih bomo naredili, in ga tako pripravimo na sodelovanje s strokovnimi službami. In lahko ste nase ponosni, če vas je/bo učenec izbral za svojega zaupnika! Vključitev staršev pri razkritju spolne zlorabe s strani odraslega mora biti premišljena in res dogovorjena z internim ali celo multidisciplinarnim timom, odvisno, kdo je domnevni storilec. Torej je nujno, da se pred kakršnim koli pogovorom o tej vsebini s starši najprej posvetujemo z internim timom.

Preglednica 3: Primerni in neprimerni odzivi

Primerne besede/odzivi	Neprimerne besede/odzivi
• »Verjamem ti.« • »Vesel sem, da si prišel/prišla k meni.« • »Žal mi je, da se ti je to zgodilo.« • »To ni tvoja napaka/krivda/odgovornost.« • »Stal ti bom ob strani, tu sem zate.« • »Želim ti in moram ti pomagati, zato moram o tem spregovoriti tudi s šolsko svetovalno službo in se pogovoriti z osebami/strokovnjaki, ki te bodo lahko zaščitili, saj se ti to ne sme in se ti ne bi smelo dogajati.«	• »Zakaj nisi prej povedal/-a?« • »A si bil/-a tako pomanjkljivo oblečen/-a?« • »Zakaj si sploh šel/šla tja?« • »Zakaj nisi kričal/-a ali pobegnil/-a?« • »Gotovo si izzival/-a ...« • »Ali si sanjal/-a ali je bilo res?« • »Saj si mu rekel/rekla, naj neha?«

Pozor: Telesni dotik (na primer objem) kot način izražanja bližine je lahko nekomu blizu, nekomu pa nikakor ni. Še posebej pri osebah z izkušnjo spolne zlorabe je pri zagotavljanju osebnega prostora in dotikanju potrebna velika previdnost, saj je bilo ravno z obliko zlorabe spoštovanje njihovih potreb in meja mnogokrat kršeno, odvzeto. Za telesni stik (na primer potrepljanje po rami, prijem za dlan, objem) je nujno preveriti pri učencu, ali ga potrebuje in sprejema.

Čeprav ni zaželeno, da sprašujemo po podrobnostih, pa moramo vseeno biti zelo pozorni na sugestivna vprašanja, ki polagajo besede v usta in zaradi katerih nam lahko učenec poda napačne informacije z namenom, da bi nas morebiti pomiril, nam ugajal in se hitreje izognil neprijetnim občutkom (predvsem sramu). Več o tem v Preglednici 4 na str. 84.

Preglednica 4: Sugestivna (neprimerna) in nesugestivna (priporočljiva) vprašanja

Sugestivna vprašanja (neprimerna, saj napeljujejo k odgovoru)	Nesugestivna (priporočljiva) vprašanja
• »Ali se te je dotikal?« • »Saj te ni posilil?« • »Ali se to dogaja že dolgo časa?« • »Ali si mu pustil/-a, da ti je to delal?«	• »Kaj vse ti je počel?« • »Koliko časa se to dogaja?« • »Kako se je začelo?«

Za prijavo suma spolne zlorabe ne potrebujemo podrobnosti in slednje prepustimo strokovnjakom, ki so za tovrstne intervjuje v postopku preiskave izurjeni in kompetentni (kriminalisti, strokovnjaki na CSD, Hiša za otroke).

Zagotavljanje podpore (v sodelovanju s starši, skrbniki, razredom in šolo)

Z razkritjem smo še vedno na začetku pomoči učencu. Vendar pomoč učencu ne pomeni, da njegovo zgodbo znova odpirate in se pogovarjate o njegovi izkušnji ali aktualnih postopkih, razen če je to potreba in želja učenca ter o tem spregovori ali povprašuje sam. Pri tem bodite pozorni tudi nase, koliko zmorete poslušati tudi sami, in učencu omogočite pogovor s svetovalno službo. Vloga učitelja je, da z njim ohranjate dober stik in mu dajete vedeti, da ste mu na voljo za čustveno in praktično podporo pri vsakodnevnem bivanju v šoli. Nikakor pa ga dodatno ne izprašujete. Pomembno je, da učitelj skrbi za učenčevo dobro počutje v razredu ter mu daje pozitivno pozornost in podporo pri obveznostih v šoli s potrebnimi prilagoditvami pri pridobivanju in ocenjevanju znanja. Zaradi občutka drugačnosti pa učenci občasno potrebujejo pomoč tudi pri vključevanju v skupino vrstnikov/sošolcev. Postopki, ki sledijo, so običajno čustveno obremenjujoči in zato žrtve od odraslih potrebujejo podporo pri čustveni regulaciji.

V šoli je pomembno etično varovanje informacij tudi znotraj kolektiva. Pomembno je, da se podrobne in intimne informacije izmenjujejo le na internem timu, oddelčni učiteljski zbor pa je pomembno informirati le z osnovnimi podatki, da bodo učenca lažje razumeli in ga v procesu poučevanja podprli. Z drugimi kolegi pa lahko delite predvsem vašo stisko pri soočanju s to tematiko, ne pa konkretne informacije, za katerega učenca gre in kakšno izkušnjo ima, na primer: »V razredu mi je učenka razkrila spolno zlorabo in mi je težko, ker ...« Dobro si je predvsem zagotoviti podporo svetovalne službe ali/in supervizijo.

Zelo pomembno je tudi, da takrat, ko stečejo postopki prijave, skušamo skupaj s svetovalno službo podpreti (nezlorabljajočega) starša. To ne pomeni, da smo njihovi svetovalci, temveč razumemo stisko, s katero se soočajo in ki jo morebiti v pogovoru

tudi s katerega od vidikov izrazijo, ko iščejo podporo za učenca. Raziskave kažejo, da so posledice spolne zlorabe milejše, ko ima učenec podporo staršev. Tudi starši so v času prijave, postopkov in soočanja z nastalo situacijo zmedeni, negotovi, prestrašeni, zaskrbljeni, pod stresom, v stiski in potrebujejo tako naše razumevanje kot opogumljanje (da so na pravi poti).

V razredu ne razkrijte ne vsebine spolne zlorabe ne dejanja. Skušajte povečati toleranco sošolcev do dotičnega učenca in njegovega specifičnega vedenja zaradi stiske. Poskušajte doseči sočutno sprejemanje in potrpežljivost. Učencu pa se naj omogoči podpora pri vključevanju med vrstnike ter umik v varen prostor, ko mu je delovanje v razredu prezahtevno. Strategije podpore se skozi čas spreminjajo in načrtujejo skupaj s sodelavci, ki učenca obravnavajo.

Zaključevanje/spremljanje

Razkritje žrtve in prijava sta šele začetek podpore v procesu predelave travme in morebitnih sodnih postopkov. Skozi to obdobje učenec potrebuje različne oblike pomoči, ki si jih razdeli strokovni tim šole glede na svoja področja dela in ki je skozi čas tudi različno intenzivno. Potrebna bo dolgotrajna podpora učenca tako znotraj kot zunaj šole. »Stati mu ob strani« na primeren način pomeni, da odrasli tudi zunaj šole podprejo strokovno obravnavo učenca, ki včasih lahko traja tudi več let. Običajno postopki obravnave na sodišču trajajo dalj časa, zato strokovnjak, psihoterapevt zunaj družine predstavlja dobro kontinuiteto, kjer lahko v pogovoru z njim sproti razbremenjuje stiske, s katerimi se srečuje na tej poti. Spolna zloraba je običajno travmatska izkušnja, se pa lahko posamezne težave ali motnje pojavijo tudi v drugih razvojnih obdobjih učenca, zato je pomembno, da smo pozorni na te vidike in podpremo morebitno ponovno strokovno obravnavo. Težave se lahko izrazijo tudi na drugačen način, na primer iz usmerjanja stisk navznoter do izražanja težav navzven v obliki manj sprejemljivega vedenja. Ozaveščen strokovni delavec bo presegel delovanje v smeri discipliniranja in poskrbel za celostno razumevanje učenčevega položaja – žrtve spolne zlorabe.

Krog podpore in napotitev

Pomembno je, da s starši ohranjamo kakovosten stik tudi kasneje. Ti nam lahko sporočijo morebitne nove vidike učenčevega odzivanja in po potrebi v sodelovanju z njimi iščemo rešitve v razredu oziroma za dodatno pomoč vključimo tudi šolsko svetovalno službo.

V razredu je vseeno nujno izvajati preventivne dejavnosti za preprečevanje spolnih zlorab, a je pomembno vedeti, kako izvajamo program, če imamo učenca z izkušnjo spolne zlorabe. Zato je potrebno, da v izvedbo delavnic vključite šolsko svetovalno službo ali druge strokovnjake izven šole, ki so usposobljeni za izvajanje in pogovor z učenci o tej vsebini. S tem zmanjšamo ali se izognemo tveganju za dodatno

travmatizacijo žrtve. Poskrbimo tudi za pravočasno in učinkovito ukrepanje ob morebitnem kasnejšem pojavu posttravmatske stresne motnje.

Strokovna podpora

Zelo pomembno je, da ima vsak pedagoški delavec in drugi, ki delujejo pri vzgoji in vodenju učencev, v primerih, ko je učenec žrtev nasilja/spolne zlorabe, ob sebi dejavno podporo internega tima in sodelavcev. Med postopkom prijave in po njem je pomembno zaposlenim, sodelujočim zagotoviti možnost posvetovanja, supervizije in strokovno vodenega individualnega ali skupinskega razbremenilnega pogovora. Spoprijemanje s spolno zlorabo je zahtevna tema, še posebej, ko gre za učenca, ki nam je blizu in smo z njim povezani.

Predhodna izobraževanja zaposlenih s področja problematike spolnega nasilja in spolnih zlorab učencev pa lahko pripomorejo k večji strokovni avtonomnosti in odločnosti, ko bo treba ukrepati.

Skrb zase

Pri delovanju na področju zlorab in nasilja je zelo pomembno, da zavestno poskrbimo tudi za svoje potrebe in hitre razrešitve morebitne stiske. Na eni strani je potrebno sprotno čustveno razbremenjevanje in samouravnavanje, ki se običajno povezuje tudi z aktivnostmi, ki so nam blizu, stikom z naravo, morebitno rekreacijo, na drugi pa poznavanje protokolov odzivanja v primeru zaznanega nasilja in zlorab ter obvladovanje različnih veščin. Učinkovito nam lahko pomagajo različne tehnike sproščanja, urjenje veščin prizemljevanja in druge spretnosti, o katerih je več napisano v tej knjižici v poglavju *Skrb zase*. Res je pomembno, da v tem zahtevnem obdobju poskrbite zase in se dodatno ne izčrpavate.

Viri in literatura

Pirc, T., Štirn, M., Šraj Lebar, T., Kocbek, K., Alič, L., Šibilja, J. in Dolinar, M. (2019). *Primarna preventiva vrstniškega in spolnega nasilja na škodo otrok: Program NEON – Varni brez nasilja.* ISA institut. https://www.programneon.eu/wp-content/uploads/2019/11/Program-NEON_zaklju%C4%8Dno-poro%C4%8Dilo-in-predstavitev-programa.pdf

Šraj, T. (2016). *Povezanost značilnosti spolne zlorabe s psihičnimi posledicami pri otrocih in mladostnikih: doktorska naloga*. Filozofska fakulteta v Ljubljani.

ZRSŠ. (2023). *Protokol za ravnanje ob zaznavi in obravnavi spolnega nasilja in spolnega nadlegovanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih.* https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/08/protokol_spolno_nasilje.pdf

Odklanjanje šole

Ksenja Kos, univ. dipl. ped. in prof. soc., psihoterapevtka (CTA)
Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)

Uvod

Odklanjanje šole je pomemben izvor stresa za učenca, njegovo družino in šolo. Pojavlja se kar pri petih odstotkih šolskih otrok (ali celo več), kar je en otrok v razredu. Odklanjanje šole ima poleg kratkoročnih negativnih posledic tudi celo vrsto dolgoročnih negativnih posledic pri akademskem, čustvenem, socialnem in splošnem funkcioniranju otroka.

Odklanjanje šole je vedenje, in ne klinična diagnoza. Nanaša se na zavračanje obiskovanja šole ali na težave, da otrok ali mladostnik ostane pri pouku cel dan. Vselej je pomembno prepoznati razloge, ki povzročajo odklanjanje šole. V praksi žal te otroke pogosto opisujemo kot lene, v ozadju pa so najpogostejši razlogi na primer katera od oblik anksioznih motenj, depresije, težav s samopodobo in medvrstniškimi odnosi.

Prepoznava

Čustveno izogibanje šoli se najpogosteje pojavi, ko so tveganja večja kot odpornost, ko stres in tesnoba presežeta podporo in zmožnost obvladovanja ter ko so dejavniki, ki spodbujajo izogibanje šoli, močnejši ali številčnejši od dejavnikov, ki spodbujajo obiskovanje šole.

Janjušević (2019) nazorno opisuje stopnjevanje vedenja, ki vodi do odklanjanja šole. Opis ne zajema težav s spanjem, ki so izostajanju od pouka pogosto pridružene. Ker ima učenec nenehen občutek, da ni dovolj pripravljen, učenje pogosto podaljšuje pozno v noč. Sčasoma se pojavijo motnje spanja.

Stopnjevanje vedenja, ki vodi do odklanjanja šole (Janjušević, 2019):

- obiskovanje šole z veliko stresa in prošnjami za izostanek od pouka,
- ponavljajoče se neustrezno vedenje zjutraj z namenom izogniti se šoli,
- izrazita počasnost zjutraj in zamujanje pouka,

- periodično izostajanje ali odsotnost pri posameznih predmetih,
- ponavljajoče se izostajanje ali odsotnost pri posameznih predmetih v kombinaciji s prisotnostjo v šoli,
- izostajanje od pouka v celoti za krajše obdobje,
- izostajanje od pouka za daljše obdobje.

V ozadju **vedenja** so prisotne tudi obremenjujoče misli in čustva. Na področju čustvovanja pri učencih izstopajo občutki negotovosti, strahu, tudi sramu in posledično krivde, ker vključevanja v šolo ne zmorejo.

Misli pa so najpogosteje vezane na učno učinkovitost (na primer »Nisem dovolj pripravljen.«, »Kaj, če dobim negativno oceno?«, »Ne bo mi uspelo, da se naučim do jutri.«), na druge (denimo »Gotovo se mi bodo smejali.« ali »Vsi so boljši od mene!«) in na samega sebe (na primer »Nisem v redu.« ali »Ne zmorem!«). Misli so negativne, učenci lahko zaradi stiske večkrat iznašajo tudi samomorilne namere.

Ravnanje

Pravočasno prepoznavanje znakov odklanjanja šole ter hitro ukrepanje je izjemno pomembno za zagotavljanje zdravega čustvenega, socialnega in splošnega razvoja otroka. Za učinkovito pomoč je nujen timski pristop, ki vključuje individualno pomoč otroku, delo s starši in aktivno delo šole.

Pripravite se

Pripravite se na pogovor: kje in kdaj bo potekal, katere besede boste izbrali, ideje o tem, s čim si lahko pomagate – gradiva.

Najprej presodite, kaj sproža takšno vedenje oz. izogibanje šoli (sprožilci in dejavniki tveganja), kaj prispeva k vzdrževanju (vzdrževalni dejavniki) in kaj prispeva k zmanjševanju (varovalni dejavniki).

Opazujete lahko:

- situacije, ki v večji meri privedejo do izogibanja, na primer napovedano ocenjevanje,
- značilnosti učenčevega izogibalnega vedenja, denimo vedenjsko izogibanje v obliki oklepanja starša, bežanja, nevodljivosti ...,
- telesne reakcije v obliki glavobola, driske, bruhanja, trebušnih bolečin, tresenja ...,
- izražene misli oziroma izjave, povezane z nelagodjem, strahom, odporom ...,

- nenadne spremembe v vedenju,
- prošnje, da bi šel domov ...,
- večje omejitve otrokovih socialnih ali drugih prijetnih aktivnosti in posledični konflikti,
- pomembne spremembe v vedenju staršev.

Funkcija odklanjanja šole (prir. po Janjušević, 2019):

- mlajši otroci:
  - funkcija 1: izogibanje dražljajem, ki izzovejo negativne občutke – negativno okrepljeno vedenje
  - funkcija 3: prizadevanje za pozornost s strani pomembnih drugih – pozitivno okrepljeno vedenje
- starejši otroci in mladostniki:
  - funkcija 2: izogibanje neprijetnim socialnim ali ocenjevalnim situacijam – negativno okrepljeno vedenje
  - funkcija 4: iskanje konkretnih ojačevalcev in prijetnejših doživetij zunaj šole – pozitivno okrepljeno vedenje

Vprašajte

Izpostavite ključno opažanje, težavo:

- **Čustvena komponenta:** »Ko si na poti v šolo (ali: v šoli, v nedeljo zvečer ...), praviš, da se ti pojavi neprijeten občutek – kot da te je nečesa strah. Mi lahko poveš kaj več o tem?«,
- **Telesna komponenta:** »Ko nas je strah, sram ali imamo občutek negotovosti, krivde, se lahko pojavijo napetost v mišicah, metuljčki ali bolečine v trebuhu, postane nam lahko slabo, več se potimo, imamo suha usta, čutimo močnejše in hitrejše razbijanje srca, postanemo zadihani, lahko se nam celo zvrti, pogosteje nas tudi tišči lulat ... Se kaj podobnega zgodi tudi tebi?«,
- **Kognitivna ali miselna komponenta:** »Prisotne so lahko neprijetne in negativne misli, ki pa niso nujno resnične; pomislimo na primer, da nas nihče ne mara, da pred tablo ne bomo znali in se nam bodo smejali, da se bo zgodilo nekaj groznega, da bomo dobili slabo oceno in podobno. Kakšne misli pa imaš ti?« O kognitivnem področju lahko povprašamo tudi z naslednjimi besedami: »Imaš občutek, da se v zadnjem obdobju težje koncentriraš, učiš, da si snov težje zapomniš?«,
- **Vedenjska komponenta:** »Ko nam je težko, se situacijam, ki se jih bojimo, velikokrat skušamo izogniti. To je razumljivo, saj nam izogibanje prinese olajšanje. Če gre za situacije, ki so resnično nevarne, na primer če stopimo na kačo, je to popolnoma

ustrezno. Kadar pa zaradi negativnih misli situacijo le doživljamo kot ogrožajočo, se lahko odzovemo podobno, kot da bi srečali medveda, in zbežimo. Situacije v šoli niso tako nevarne, kot imamo občutek, da so. Da bi takrat zmanjšali svoj strah, se skušamo izogniti stikom s sošolci, ocenjevanju pred razredom ipd. Včasih kdo začne jokati, se upirati staršem ali učiteljem in jih ne želi poslušati. Tega, da mu poskušajo pomagati, da se vključi nazaj, ne vidi kot pomoč in se lahko zelo razburi, v ihti tudi koga udari. Kako je to pri tebi, kaj ti običajno narediš v takih situacijah?«

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Kadar otrok veliko izostaja iz šole, je njegovo vključevanje nazaj k pouku po navadi bolj postopno. Upoštevati je treba, kaj je otroku (učencu, dijaku) najlaže. Pri ponovnem vključevanju mu lahko pomagamo s postopnim izpostavljanjem:

- pride v šolo, ko je pouk že zaključen, na primer le na interesno dejavnost,
- pride v šolo le k zadnji šolski uri,
- zjutraj vstopi v razred in je tam določen čas,
- je najprej pri svetovalni službi, sčasoma v razredu,
- pride le k najljubšim predmetom,
- pride samo na kosilo (če je otroku všeč).

Pri postopnem vključevanju se povežite s svetovalno službo in skupaj z otrokom, starši in tudi z učitelji, oblikujte načrt z natančno dogovorjenimi in zapisanimi koraki. Pri tem sledimo otrokovim predlogom in ga opogumljamo k čim večjemu izpostavljanju. Pomembno je, da se zastavljenega dogovora oziroma korakov držimo in otroka ne silimo v nekaj, kar mu povzroča hudo stisko.

Prav tako je pomembno, da je izpostavljanje dosledno in se postopoma krepi, torej vključuje vedno več za otroka neprijetnih situacij. V načrt vključite podporo pozitivnemu vedenju v obliki nagrajevanja. Spodbuda, pohvala oz. nagrada so tiste, ki otroka motivirajo in krepijo. Kritika, kazen ga odvračata in povzročata, da je njegova samopodoba še slabša in da je še bolj ranjen.

Pomembno je, da v izpostavljanje vključujemo osebe na šoli, s katerimi ima otrok vzpostavljen dober odnos in se ob njih počuti varno, izdelavo načrta in koordinacijo med vsemi vpletenimi osebami pa naj vodi svetovalna služba.

Kako se odzvati v razredu?

Težava enega učenca je zadeva celotne skupine. Pomembno je, da jo obravnavamo z dostojanstvom in spoštovanjem. Naj postane izziv in ne nadloga. Skupnost vrstnikov ozaveščamo o težavi posameznikov v razredu – vsak ima svojo. Pomembna je vloga odraslih v šoli, ki s svojim zgledom kažejo razumevanje, spodbujanje in potrpežljivost. Na odzive vrstnikov naj učitelj odreagira pomirjeno in sprejema razmišljanja vseh otrok ter jih z povpraševanjem vodi v zgoraj omenjene vrednote: »O, Miha, tebi gre pa že na živce, da Mojca toliko manjka in ji morate sošolci vedno pomagati. Razumem. Mi lahko kaj več poveš o tem?« Poslušamo in se zahvalimo za razmišljanje ter nadaljujemo: »Lahko še kdo pomaga, otroci, da bolje razumemo težave, ki so ‚ugrabile' Mojco?«

Kako s starši?

Starši po navadi težko spregovorijo o otrokovih težavah in tudi o lastni nemoči, ki jo doživljajo ob tem, ko ga poskušajo pripraviti, da bi redno obiskoval šolo. Večina staršev, ki z otrokom poišče pomoč, poroča o tem, da so poskusili že marsikaj in ni delovalo, zato občutijo brezup. Nekateri so morda imeli lastno podobno izkušnjo. Pomembno je, da si šolski strokovnjaki vzamejo čas in s starši vzpostavijo sodelovalen odnos, za katerega so značilni empatija, medsebojno razumevanje in zaupanje ter vera v napredek.

Intenzivnost vključevanja staršev je treba prilagajati glede na funkcijo odklanjanja šole. Kadar gre za funkcijo iskanja pozornosti pomembne osebe (na primer mame), je smiselno ob izpostavljanju omejiti prisotnost staršev, na primer tako, da se počasi umikajo iz šolskih prostorov.

Svetovalni delavec bo morda imel možnost govoriti s starši tudi o načinu, kako učinkovito komunicirati z otrokom. Starši mu bodo v pogovoru opisali, kako postavljajo zahteve, in morda se bo izkazalo, da dajejo preveč kritik, prošenj, groženj, dolgih lekcij ali pa so zahteve pretirane in nejasne. Morda ne znajo postavljati mej in bodo potrebovali s strani šole psihoedukacijo. Pomembno je zavedanje, da opolnomočenje staršev posledično opolnomoči tudi otroka.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Ob začetku in prehodu na naslednje korake izpostavljanja lahko pri otroku pričakujemo poslabšanje čustvenih težav. Tudi ko otrok že precej napreduje, moramo biti pripravljeni na to, da se bo napredek ustavil ali da se bodo težave celo poslabšale.

- Treba je obvestiti vse učitelje, da se pripravijo na otrokovo vrnitev v šolo.
- Otroka povežemo z učiteljem, ki razume situacijo in se je v preteklosti z njim že ujel.

- Prva oseba, ki ga v šoli sprejme, naj bo njegov najljubši učitelj, v idealnem primeru je to njegov razrednik, saj lahko dober odnos omogoči otroku, da lažje premaga odpor do šole.
- Sprejem pri topli in podporni osebi naj postane ritual; morda bo želel pred odhodom v razred preživeti nekaj časa sam s podporno osebo.
- Pri nekaterih otrocih lahko zmanjša anksioznost tudi prisotnost vrstnikov ob vračanju v šolo; lahko mu določimo vrstnika(e) za pomoč pri vključitvi, šolskih nalogah, druženju med odmori.
- Na vrnitev v šolo je treba pripraviti tudi sošolce, da bodo lahko delovali podporno in ne bodo takoj spraševali po vzrokih odsotnosti.
- Kot druge otroke v šoli je treba otroke, ki se po odsotnosti vračajo nazaj v šolo, pogosto še posebej zaščititi pred nasilnimi in žaljivimi vrstniki.
- Pomembno je, da ne kaznujemo zamud, ampak nagrajujemo prihod v šolo, torej da podpiramo pozitivno, želeno vedenje.
- Prilagoditve pedagoškega pristopa in kurikuluma otrokovim potrebam, znižanje pričakovanj učiteljev.
- Prilagoditve pri preverjanju in ocenjevanju znanja (po potrebi v delih, v ločenem prostoru ...).
- Prilagoditve pri situacijah, ki pri otroku sprožajo anksioznost, na primer posneti govorno vajo namesto nastopa pred razredom.
- Pazljivejša izbira skupine pri projektih ali skupinskih aktivnostih.

Česa ne izreči in narediti

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti.

Če kot strokovni delavec v šoli čutite nepotrpežljivost ob otroku, ki odklanja šolo, je to čustvo popolnoma človeško. Pomembno je, da se ga zavedate in poskrbite zase. V varnem okolju kolegov se lahko »razelektrite«. Nikoli pa ne govorimo negativno o otroku ali njegovih starših pred otrokom ali njegovimi vrstniki.

Zaključevanje

Kako zaključevati, kdaj zaključiti, katere besede uporabiti? Vsak korak sklenemo z besedami upanja: »Šola je tukaj zate/za vas in s skupnimi močmi nam bo uspelo preskočiti te ovire!« S tem sporočamo, da se lahko učenec kadarkoli obrne na nas.

Skrb zase

Preverite, kako se počutite v telesu, katera čustva občutite in s kakšnimi mislimi ostajate. Samoopazovanje je pomembno, da ozavestimo, kaj mi kot strokovni delavci doprinesemo k ustvarjanju dobre klime. Vzemite si čas za refleksijo pogovora in ukrepov. Če ste glede česa negotovi, poiščite podporo pri šolski svetovalni službi. Poskrbite za lastno razbremenitev in sprostitev.

Viri strokovne pomoči

Priporočite lahko obravnavo v centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu in drugih organizacijah, ustanovah, kot so na primer: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, svetovalnica POSVET, Mladinsko zdravilišče Rakitna, družinske svetovalnice in psihoterapevtska pomoč, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

Viri in literatura

P. Janjušević (ur.). (2019). *Odklanjanje šole – preprečevanje, prepoznavanje in pomoč. Priročnik za osnovne in srednje šole.* Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. https://www.scoms-lj.si/files/Priro%C4%8Dnik_Odklanjanje%20%C5%A1ole.pdf

Seršen Fras, A., Babič, M. in Janjušević, P. (2018). *Moj otrok noče v šolo*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. https://www.scoms-lj.si/___pubfiles/MOJ%20OTROK%20NOC%CC%8CE%20V%20S%CC%8COLO.pdf

Vračanje učencev v šolo po daljši odsotnosti

Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)
Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka

Uvod

Med učenci, ki jih srečujete v svojih razredih, so tudi takšni, ki so zaradi bolezni od pouka dalj časa odsotni. Če traja ta bolezen več kot tri mesece, govorimo o dolgotrajno bolnih otrocih. Dolgotrajna bolezen lahko v določenem obdobju miruje, lahko pa pride do njenih ponovnih zagonov, torej do ponovnega poslabšanja učenčevega stanja. Glede na značilnost in naravo zdravstvenih izzivov učenci manjkajo strnjeno v daljšem časovnem obdobju ali pa je izostajanje ponavljajoče se. V Sloveniji naj bi bilo v populaciji šoloobveznih otrok in mladostnikov 10–25 % takih, ki se zdravijo zaradi katere izmed dolgotrajnih bolezni.

Med dolgotrajne bolezni spadajo kardiološke, endokrinološke, gastroenterološke, alergološke, revmatološke, nefrološke, pulmološke, onkološke, hematološke, dermatološke, psihiatrične in nevrološke bolezni, bolezni imunskih pomanjkljivosti, v primeru celostne obravnave tudi učenci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti. Tudi ti otroci imajo pravico do izobraževanja, ki je zakonsko urejeno v *Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami* (ZOUPP). Strokovni delavci šole ob vračanju omenjenih učencev prejmete strokovno mnenje s strani Zavoda za šolstvo, v katerem komisija, ki učenca usmerja, določi in zapiše natančne prilagoditve in oblike pomoči, ki jih otrok potrebuje za uspešno napredovanje v šoli. Navodila so smernice strokovnim delavcem, ki se glede na učenčev napredek lahko spreminjajo. Nekateri dolgotrajni bolni pa ne pridobijo statusa otroka s posebnimi potrebami. Ob vračanju učenca v šolo vas zato lahko podprejo dodatna navodila, kako z učencem vzpostaviti stik ter kako se odzivati nanj in na njegove potrebe.

Nekateri učenci morebiti nimajo specifične kronične bolezni, so pa dalj časa odsotni zaradi težav na področju čustvovanja, ki se lahko odrazijo tudi v daljši odsotnosti od pouka, odklanjanju obiskovanja pouka in stikov s sošolci.

Prepoznava

Daljša odsotnost učenca je ključni pokazatelj, da se z otrokom dogaja nekaj izrednega. Ker so razlogi učenčeve odsotnosti zelo raznoliki, je pomembno, da pridobite informacije o tem, kaj se mu dogaja.

Ravnanje

Pripravite se

Pred učenčevo vrnitvijo se pripravite. Poskušajte pridobiti informacije o tem, s kakšnimi spremembami in izzivi se spoprijema. Informacije lahko pridobite iz več virov. Prvi naj bo vsekakor učenec in njegova družina. Pred vrnitvijo se povežite z njimi – povabite jih na pogovor, kjer nudite varno okolje, ki vzbuja občutek sprejetosti. Če ne morejo priti osebno, si prizadevajte za video srečanje. Učencu, ki je bil odsoten dalj časa in se je v času odsotnosti spoprijemal še z boleznijo, predstavlja vrnitev v šolo izziv in lahko doživlja stres. Učitelji ste pomemben most k lažji vključitvi k pouku in med vrstnike. Ko vam družina zaupa stiske, s katerimi se spoprijema, morda tudi diagnozo, poskušajte o tej pridobiti dodatne informacije. Večina otrok je pomemben del odsotnosti preživela v bolnišnici, zato so tudi strokovni in zdravstveni delavci vir pomembnih informacij. Lahko vam svetujejo, vas usmerijo, kako ravnati z učencem, še posebej, ko učenec potrebuje dodatne prilagoditve, zdravstvene postopke. Multidisciplinarni sestanki so pomembni, saj si lahko izmenjate informacije, ki bodo v pomoč, da s skupnimi močmi učenca ustrezno podprete. Mnogi so v času odsotnosti iz matične šole in zdravljenja v bolnišnici vključeni v bolnišnično šolo. Strokovni delavci tam otroka spoznajo v drugačnih okoliščinah. Njihova opažanja vam lahko pomagajo pri nadaljnjem vodenju učenca. Pred njegovo vrnitvijo se zato natančno seznanite tudi s prilagoditvami in pomočjo, ki jo potrebuje. V primeru, da sestanek pred prihodom učenca v šolo še ni možen, si v šoli prizadevajte, da do njega pride kasneje.

Učenec po daljši odsotnosti morda ne bo zmogel takojšnjega polnega vključevanja k pouku, zato po potrebi naredite načrt postopnega vključevanja. Le-to naj bo prilagojeno njegovim zmožnostim (morda za nekaj ur vsak dan, morda k določenim predmetom, morda s kakšnim dnem vmesnega premora ...). Za oblikovanje načrta se povežite s svetovalno službo in ga oblikujte skupaj z učencem, starši, zdravstvenimi delavci ter ga sproti (tedensko) evalvirajte in prilagajajte. Nekatera bolezenska stanja in čustvene obremenitve lahko posledično vplivajo tudi na učenčevo manjšo kognitivno in s tem storilnostno učinkovitost, ki lahko traja dalj časa. V želji po hitrejši vključitvi in zmanjšanju zaostanka v šoli odrasli večkrat dajo poudarek na pridobivanje ocen, kar lahko postane dodatni dejavnik tveganja za učenčevo čustveno in tudi zdravstveno stabilnost.

Vprašajte

Pozanimajte se o doživljanju učenca (»Zanima me, kako se počutiš? Kako doživljaš vračanje nazaj? Kaj te skrbi?«), o njegovih potrebah (»Kaj potrebuješ? Kaj si želiš?«), o njegovem stanju in virih moči (»Kako se znajdeš v tej situaciji? Kako si pri tem pomagaš?«).

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Bodite pozorni tako na svojo kot na učenčevo besedno in nebesedno komunikacijo. Na učenca in njegove potrebe se poskušajte čim bolj uglasiti ter mu sporočajte, da vam je pomemben, da ste veseli, da se vrača v šolo. Z besedami in kretnjami (na primer dotik njegove roke, ton glasu ...) mu vzbujajte občutek sprejetosti, ne pa občutka, da se vam smili. Hkrati mu sporočajte tudi o tem, da vam je žal, da je šel skozi preizkušnje, za katere verjamete, da so bile težke, in da ste mu na razpolago. Na primer:

»Vesel sem, da se vračaš v šolo in med sošolce. Po tem, kar si mi zaupal, vidim, da je za teboj res zahtevno obdobje. Želim ti in upam, da bo sedaj bolje. Verjamem, da ti vračanje lahko predstavlja stisko, in želim ti sporočiti, da se lahko obrneš name, če bi to potreboval ali če bi ti bilo težko.«

»Želel bi ti prisluhniti, kaj se ti dogaja, kaj preživljaš. Lahko se zaupaš meni, lahko izbereš drugo odraslo osebo v šoli, pomembno je, da se lahko obrneš na nekoga, pri komer čutiš, da imaš podporo. Imaš morebiti ti še koga v mislih?«

Učencu lahko ponudite možnost individualnih srečanj, ki jih morda vnaprej določita za vsak teden, kar bo doprineslo k občutku varnosti. Preverite, kako se počuti in kaj je tisto, kar ga skrbi, tako glede učnih vsebin, ocenjevanja znanja kot tudi vračanja med vrstnike. V nekaterih okoliščinah lahko poskrbite za manj formalna srečanja, pri katerih je osnovni namen krepitev stika, povezanosti in pozitivne pozornosti, ki mu daje občutek, da ga sprejemate, opazite, se zanj zanimate.

Kako zaključiti pogovor?

Način zaključevanja je odvisen od namena in dolžine srečanja. Daljši pogovor začnite postopoma zaključevati že vsaj deset minut pred koncem, da ga lahko smiselno zaokrožite. Cilj takšnega pogovora je ustvarjanje priložnosti, da se učenec izrazi, spregovori o sebi in posledično izboljša počutje. Če pride do spremembe, jo izpostavite: »Vidim, da si zdaj nekoliko bolj umirjen, menim, da smo se dobro pogovarjali.« Seveda

pa tudi pri njem preverite, kako se počuti, kaj je po pogovoru zanj drugače. Povzemite sklepe in dogovore, do katerih ste prišli, in ponudite možnost (ali pa se kar dogovorite), kdaj se ponovno srečata. Srečanja so lahko kratka, podporna, učencu dajejo občutek, da v situaciji vračanja ni sam.

Kako se odzvati v razredu?

Razred je skupnost učencev, ki daljšo odsotnost sošolca začutijo raznoliko, glede na naravo vzroka odsotnosti pa se s stisko lahko soočijo tako učenci kot učitelji.

V primerih hitrega poslabšanja učenčevega zdravstvenega stanja je pomembno predvideti (v soglasju s starši in skladno z učenčevimi zmožnostmi), na kakšen način ga bodo učenci morebiti obiskali ali pa bo on obiskal njih v šoli. Ob tem lahko razrednik sodeluje s svetovalno službo in načrtuje posamezne korake srečanja najprej z učenčevimi starši in nato z učencem v šoli ali doma. V podporo mu lahko sošolci na razrednih urah narišejo risbe, pošljejo pozitivna sporočila, ki jim bodo pomagala ohranjati stik. Tudi drugi učitelji se lahko pridružijo s kakšno pozitivno spodbudno mislijo, dejanjem. Razrednik pomaga, da v času odsotnosti od pouka učenec skladno z zmožnostmi pridobiva učna gradiva za delo na domu.

Ko se učenec po daljši odsotnosti vrača v šolo, sošolce pripravite na ponovni stik z njim. Preverite, kaj je zanj sprejemljivo, da poveste sošolcem. Morda se želi z njimi pogovoriti sam. V dogovoru z učencem pojasnite sošolcem njegovo situacijo, poučite jih o njegovih težavah ter jih senzibilizirajte – nagovorite, naj bodo sočutni, podporni. Tudi druge učence povprašajte o njihovih potrebah, morebitnih skrbeh in strahovih, ki jih lahko doživljajo ob učenčevi stiski. O situaciji se po potrebi večkrat pogovarjajte na razrednih urah. V pomoč vam je lahko svetovalna služba, zdravstveni delavci. Bodite pozorni tudi na morebitne situacije, ki lahko izhajajo iz predhodnih konfliktov med učenci ali iz nezmožnosti posameznikov, da bi izrazili sočutnost, ki se zato lahko v odnosu z njim vedejo netaktno. Vračanje učenca po daljši odsotnosti ni izziv le zanj, lahko je tudi za nekatere učence v razredni skupnosti.

Kako s starši?

Ob daljši odsotnosti učenca iz šole in njegovih sočasnih zdravstvenih težavah so na preizkušnji tudi starši. Poskušajte jih pomiriti, jim dati občutek, da se boste v šoli potrudili prilagoditi otrokovemu stanju in ga postopoma vključili v redne aktivnosti. Če so starši zelo negotovi, se dogovorite, da imajo možnost med odmorom otroka poklicati, ali pa jim vi sporočite, kako mu gre. Učenec se bo učinkoviteje vračal nazaj, če bo zaznal, da se s starši povezujete, sodelujete in delate za skupne cilje. Način sodelovanja s starši, pogostost in oblika stika so pogojeni z otrokovo situacijo, zdravstvenimi

posebnostmi in čustvenim stanjem. Osnovni namen je učenca podpreti na način, ki mu bo zagotavljal dovolj občutka varnosti in povezanosti ter ga sočasno postopoma podpiral k vse večji samostojnosti.

Otrokova zdravstvena situacija je lahko zelo posebna in za vas, učitelje, stresna. Navdaja vas lahko s strahom, ali boste kos zahtevam, ki jih otrokov položaj postavlja pred vas (na primer epilepsija, sladkorna bolezen itd.). Ko ima učenec pravico do šolanja v redni osnovni šoli, je odgovornost vsakega zaposlenega, da se dodatno usposobi za dejavno ukrepanje in soočanje s specifično situacijo, v kateri se lahko znajde ob učenčevem zdravstvenem poslabšanju. Ob vzajemni podpori sodelavcev bodo okoliščine lažje obvladljive.

Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Z učencem, starši, strokovnimi delavci šole (in če je aktualno, tudi z zdravstvenimi delavci ter strokovnimi delavci bolnišnične šole) skupaj načrtujte učenčevo vračanje. Natančno se seznanite z morebitnimi prilagoditvami okolja, preverjanja in ocenjevanja znanja, procesa poučevanja in učenja ter se dogovorite, na kakšen način jih boste vsi, ki delate z učencem, izvajali in evalvirali.

Dogovorite se, kako lahko učenec in starši spregovorijo o svoji stiski, ter skupaj poiščite načine spoprijemanja z njo. Najprej vzpodbudite učenca, da predlaga rešitve oz. strategije spoprijemanja, če je tega že zmožen. Če se jih ne domisli sam, mu pri tem pomagajte. Na primer:

»Želim si, da si z nami, redno vključen v šolo. Vem pa, da se pri tem spoprijemaš s stiskami, ki so včasih manjše, včasih pa tudi večje. Ko ti je zelo težko, kaj bi lahko takrat naredil, da bi bilo lažje?«

Učencu ponudite možnost odmika v svetovalno službo, vključite tehnike sproščanja (predvsem dihanja), pogovor z učiteljem, ki mu predstavlja varno zatočišče, posredovanje pri pogovoru z učiteljem, kadar tega še ne zmore sam, omogočite aktivnost, ki ga pomirja, ipd. Po potrebi mu olajšajte vključevanje v skupino ...

Česa ne izreči in narediti

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti.

Nikoli ne recite: »Ne verjamem./Ni pomembno./Bo že.« S temi sporočili lahko dajete občutek razvrednotenja, lahko delujete nespoštljivi do učenca in njegove situacije. Tudi ko vam je težko, se trudite uporabljati vzpodbuden, ne pa ironičen, očitajoč ali podučujoč način komunikacije. Težav ne minimalizirajte z izjavami, kot je na primer:

»Nimaš razloga, da te je strah.« Učencu ne dajajte občutka, da so prilagoditve zanj privilegij, za vas pa breme. Zavedajte se, da je veliko pretrpel in da res potrebuje prilagoditve. Kljub dodatni obremenitvi, ki vam jo to prinaša, je del učiteljevega poslanstva, da v taki situaciji pomaga celovito, tako s poučevanjem kot z zagotavljanjem podpore pri soočanju z izzivi in preseganjem ovir.

Kaj, če gre za terminalno bolezen?

Avtorici meniva, da je pomembno opozoriti na spoprijemanje s terminalno boleznijo učenca. V nekaterih primerih vas lahko preseneti situacija, ko se učenčeva bolezen izkaže za tako resno, da se zdravstveno stanje hitro poslabšuje ali pa se učenec na zdravljenje več ne odziva. To pomeni, da gre za terminalno bolezen in je učenčeva smrt pričakovan izid. To vas postavlja v položaj, ko bo treba odgovarjati tudi na vprašanja sošolcev. Pomembno je, da se (kot razrednik, učitelj tega oddelka, učitelj sorojenca) pripravite na situacijo, ko vam bo zastavljeno vprašanje in ko boste soočeni z izgubo.

Pripravite se lahko tako, da si odgovorite na spodnja vprašanja. Seveda vam lahko pri pridobivanju odgovorov pomagajo tudi drugi (svetovalna služba, zdravstveni delavci, učenčeva družina):

- Kaj potrebuje vaš učenec?
- Kako mu boste to zagotovili?
- Kako boste ohranjali stik z njim?
- Če bi vedeli, da bi učenec lahko umrl, ali bi stopili v stik z njim?
- Na kakšen način bi tak stik izvedli kot razrednik?
- Kdo vas bo spremljal?
- Kako boste vstopili v stik s starši?
- Potrebujete sodelovanje s svetovalno službo, in če da, na kakšen način?
- Kako boste negovali stik učenca s sošolci in obratno?
- Kako boste omogočili obisk sošolca v šoli in na kaj morate biti pri tem pozorni?
- Kako in kdo se bo dogovoril za pomoč sorojencem?
- Ali in kako boste obiskali učenca na domu, v bolnišnici?
- S čim ga lahko razveselite?
- Česa se bojite, kaj vas skrbi?
- Kaj bi lahko šlo narobe?
- Kako boste v tem obdobju poskrbeli zase?

Skrb zase

Zaznajte, kako se počutite: kaj razmišljate, kakšna čustva in telesni občutki so prisotni in kaj bi potrebovali za razbremenitev. Vzemite si čas za refleksijo trenutnega položaja, pogovora in sprejetih ukrepov ter premislite, s čim ste zadovoljni, kaj pa boste v prihodnje spremenili. (Samo)reflektiranje ni dodatna naloga strokovnega delavca v šoli, je ena od njegovih temeljnih kompetenc. Če ste glede česa negotovi, poiščite podporo pri šolski svetovalni službi in/ali dodatne informacije pri starših in zunanji strokovni službi, ki učenca vodi, ali pri vodstvu. V zahtevnejših primerih skupaj načrtujte usmeritve za naprej. V vsakem primeru je priporočljivo učenca z izrazitejšimi znaki zaskrbljenosti vključiti v obravnavo ali spremljanje tudi pri šolski svetovalni službi. Če vas skrbi, kako se učenec počuti v domačem okolju, pokličite starše, njihova prisotnost in primerna podpora sta pomembni pri vračanju in vključevanju učenca v vsakodnevne šolske situacije.

Viri strokovne pomoči

Če učenec izkazuje poslabšanje stanja, svetujte obravnavo, pregled pri strokovnjakih, kjer je bil obravnavan. Če se pridružijo duševne stiske, lahko v sodelovanju s svetovalno službo priporočite obravnavo v centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu in/ali drugih organizacijah, ustanovah, kot na primer: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, svetovalnica POSVET, Mladinsko zdravilišče Rakitna, družinske svetovalnice, pomoč družini za dom na CSD-jih in psihoterapevtska pomoč, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

Viri in literatura

Bečan, T. (2004). Zakaj in kako bolnišnična šola prispeva k humanizaciji hospitalizacije. V B. Marolt Meden in M. Stvarnik (ur.). *Bivanje otrok in mladostnikov v bolnišnicah* (str. 14–15). Ustanova za novo pediatrično kliniko.

Bečan T. (2012). *Ko naš učenec zboli.* Zavod RS za šolstvo.

Gorenc Šulc, M. (2017). Dolgotrajno bolni učenci – podpora svetovalne službe. *Šolsko svetovalno delo, 21(2–3)* (str. 92–98). Zavod RS za šolstvo. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/11_MajaGorencSulc.pdf

Juul, J. (2010). *Družine s kronično bolnimi otroki*. Inštitut za sodobno družino Manami.

Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji. (2014). *Otrok, družina, bolezen in zdravstveni delavci – skrb za druge in skrb zase*. https://arhiv.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2021/04/Otrok-dru%C5%BEina-bolezen-in-zdravstveni-delavci-%E2%80%93-skrb-za-druge-in-skrb-zase-2014.pdf

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZOUPP/. (2011). Uradni list RS, št. 58. (22. 7. 2011).

Prekomerna raba zaslonov

Petra Belina, univ. dipl. psih., soustanoviteljica in strokovna vodja Logouta
Mija Repenšek, magistrica družinskih in partnerskih študij, svetovalka pri Logoutu

Uvod

Zasloni so postali neločljiv del vsakdanjega življenja. Predstavljajo lahko sredstvo za povezovanje, vir sprostitve, možnost zabave ter hitro dostopne informacije in rešitve. Čeprav so zasloni in pripadajoče digitalne tehnologije prinašalci pomembnih prednosti, so lahko za nekatere učence ob neprimerni ali prekomerni uporabi tudi vir neželenih izkušenj in občutkov.

»Zasloni so vse naprave, ki vsebujejo zaslon: televizija, pametni telefoni, tablice, računalniki, igralne konzole, pametne ure in očala za navidezno ali razširjeno resničnost.« (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021, str. 7).

O prekomerni rabi zaslonov govorimo, ko ta postane prevladujoča v učenčevem življenju. To se kaže v tem, da način, kako učenec uporablja zaslone, negativno vpliva na posamezna področja učenčevega življenja, na primer na delo v šoli in za šolo, prosti čas, hobije, interese, odnose v družini, druženje itd. Spremembe se pokažejo tudi na njegovem čustvenem in miselnem delovanju. Če prekomerne rabe zaslonov ne prepoznamo in ne ukrepamo, lahko to vodi do zasvojenosti, pri kateri so negativne posledice le-te še izrazitejše, na primer popolna izolacija, odklanjanje šole, čustvene in vedenjske težave.

Prepoznava

Znaki so lahko od posameznika do posameznika zelo različni. Za lažje prepoznavanje problematike v šolskem okolju v nadaljevanju navajamo možne znake. Lahko se zgodi, da učenec kljub prisotnosti težav naštetih znakov ne kaže. Te se namreč razvijajo postopoma, nekateri učenci pa lahko brez vidnih posledic relativno uspešno delujejo tudi dalj časa. Pri nekaterih skupinah učencev se težave pojavljajo pogosteje, še posebej pa pri osamljenih, nepriljubljenih učencih z motnjo avtističnega spektra (MAS), z ADHD, pri učencih iz neurejenih družin in tistih učencih, ki so doživeli travmo ali zlorabo.

Znaki prekomerne rabe zaslonov pri učencu:

- k pouku prihaja vidno utrujen in zaspan,
- postaja manj zainteresiran za šolsko delo in kaže manj zanimanja za predmete, ki so ga v preteklosti zanimali,
- bolj pogosto odlaša ali pozabi na šolske obveznosti,
- poslabša se mu učni uspeh,
- ima večje težave v koncentraciji,
- vse pogosteje se zapira vase (manj stikov z vrstniki),
- pogosto preverja zaslon med poukom in odmori,
- v različnih situacijah omenja vsebine, vezane na zaslon,
- prikriva in/ali zanika dejansko uporabo zaslonov,
- vse pogosteje izostaja od pouka,
- postaja vse bolj naveličan in nepotrpežljiv,
- izraža odklonilno stališče do šolskega sistema, izobraževanja, z željo po virtualnih poklicih (na primer poklicu spletnega vplivneža, profesionalnega e-športnika ali spletnega maloprodajnega ponudnika ipd.).

Znaki na področju čustovanja: apatija in nezainteresiranost za okolico, nemir, nihanje razpoloženja, impulzivnost, jeza ob omejevanju ali odvzemu zaslona, različne intenzitete in vrste strahov, vezane na vsakodnevne situacije, potrtost in žalost.

Fizični znaki: sključenost, pekoče oči, izguba ali pridobivanje teže, slabša kondicija, glavoboli, utrujenost, težave z nespečnostjo.

V ekstremnih primerih (pri zasvojenosti) učenec preneha skrbeti za osebno higieno in zanemarja osnovne potrebe (na primer nepravilna prehrana), ima izrazite težave s spanjem in bioritmom. Kaže znake nezdravega videza, kot sta bledica in shujšanost z opaznim pomanjkanjem gibanja na prostem. Učenec preneha hoditi v šolo, se popolnoma izolira iz družbe vrstnikov, na čustvenem področju ne zmore prepoznavati različnih čustev (aleksitimija), je anksiozen, počuti se depresivno, lahko se samopoškoduje in doživlja samomorilne misli ipd.

Ravnanje

Učenci pogosto uporabljajo zaslone za distrakcijo, pobeg iz realnosti in za reševanje notranjih napetosti. Odrasli pri svojem ravnanju upoštevamo učenčevo perspektivo in to, kako pomemben mu je ta svet za zasloni (vsebina, dogajanje). Pomembno je, da učenca

zaradi prekomerne rabe ne obsojamo in da se iz situacije ne norčujemo, pa če nam je problem še tako tuj in nerazumljiv (na primer z odzivom »saj je samo telefonček«). Prav tako učenca ne izpostavljamo pred razredom kot primer slabih odločitev, neuspeha ipd.

Pripravite se

Na pogovor se pripravimo tako, da najprej razmislimo o svojih stališčih in odnosu do zaslonov. Do digitalnih aktivnosti je treba pristopiti na odprt in razumevajoč način ter s ciljem, da bomo z učencem vzpostavili vez. Če pri sebi opažate, da imate do spletnih vsebin odpor, negativna stališča ali predsodke, svetujemo, da pogovor opravi kdo drug, na primer sodelavec, ki spletne vsebine sprejema bolj odprto. Naša stališča se namreč pogosto izražajo preko neverbalne komunikacije, kot je denimo ton glasu, ki ga učenci zelo dobro prepoznajo in se posledično lahko odzovejo z odkritim odporom in sovražnostjo.

Naj vas ne skrbi, če priljubljenih platform, aplikacij in spletnih mest, ki jih učenci uporabljajo, ne poznate. Izkušnje kažejo, da učenci radi govorijo o teh vsebinah, ko so slišani in razumljeni.

Za pogovor z učencem zagotovimo primeren prostor, čas in priložnost. Učencu odkrito povemo, katere spremembe opažamo (v pomoč nam je seznam znakov). Pri tem izrazimo skrb in pokažemo zanimanje za njegov svet zunaj zaslonov in pred zasloni. Pomembno je, da damo učencu (in sebi) priložnost za razumevanje, kaj v spletnem prostoru najde in katere potrebe zadovoljuje.

Primer

Če opažamo, da učenec veliko časa preživi ob video igrah, ga lahko povprašamo o motivih in potrebah po takem vedenju, na primer: »Zakaj igraš? Zakaj ravno to igro? Kaj dobiš od tega? Kaj ti gre v tej igri najbolje?« Ob tem poskusimo odgovoriti tudi na vprašanje, pred čim igralski prostor učenca morebiti varuje oziroma kaj novega in drugačnega mu ponuja. Šele ko razumemo, kaj učenca potiska v prostor za zaslonom, mu lahko pomagamo poiskati bolj »zdrave« analogne alternative.

Učenec bo lažje zaupal tisti odrasli osebi, s katero se bo lahko o zaslonskih aktivnostih pogovarjal odkrito, brez obsojanja in strašenja. S takšnim odnosom damo učencu vedeti, da je pomemben, da nam je mar za zanj in da ne zavračamo tega, kar rad počne. Hkrati pa lahko učenec prepozna, da smo tudi odrasli pripravljeni spoznati kaj novega. Učenec bo tako bolj odprt za naše predloge in usmeritve.

Vprašajte

V pogovoru z učencem si lahko pomagamo s spodnjimi vprašanji, ki širijo prostor za razumevanje. Pustite učencu, da se razgovori, in ga poslušajte. Če česa ne razumete, ga odkrito vprašajte in ga prosite, da vam razloži. Poskusite razumeti njegove motive za vedenja.

Preglednica 1: Primeri vprašanj za pogovor z učencem

Vsebine	Vprašanja
Socialna omrežja	Katera socialna omrežja uporabljaš? Katero ti je najljubše? Zakaj? Kaj te po navadi najbolj zanima na socialnih omrežjih? Tudi sam kaj objaviš? Kaj po navadi všečkaš (»lajkaš«)? Se ti kdaj zgodi, da težje nehaš spremljati določene vsebine (na primer TikTok, YouTube Shorts, Instagram Reel)?[1] Si kdaj med uporabo zaslona pozabil na čas? Kako se v takšnih trenutkih počutiš? Kako pogosto uporabljaš omrežja pred spanjem, zjutraj pred šolo, med učenjem? Si kdaj razmišljal, da ti socialna omrežja vzamejo preveč časa? Se je kdaj tebi ali komu, ki ga poznaš, zgodilo kaj neprijetnega? Koliko časa bi zdržal brez dostopa do socialnih omrežij? S kom se družiš na spletu? Ali na spletu lažje navežeš stik in pogovor z neznanci?
Video igre	Katere igre igraš? V kateri žanr spadajo? Kako jih izbiraš? Kdaj si začel igrati? Imaš raje igre z enim igralcem ali z več igralci (angl. single or multiplayer)? Kako dober si v igranju? Ali igraš tekmovalno ali ti rezultat ne pomeni veliko? Igraš sam ali s kom skupaj? Si bolj občasen (angl. casual) igralec ali igraš vsak dan (angl. hardcore player)? Si kdaj razmišljal o profesionalnem igranju? Če si, ali imaš kakšnega vzornika v profesionalni ligi? Kako se počutiš ob igranju iger? Katera čustva doživljaš? Kako prenašaš t. i. »tilt«?[2] Kakšna tematika v videoigrah te najbolj pritegne? Katere spretnosti si pridobil z igranjem? Se da katere izmed njih prenesti tudi v življenje zunaj zaslonov? Koliko časa posvetiš igram? Si kdaj poskusil prenehati z igranjem video iger? Če si, opiši izkušnjo. Si bil kdaj na »LAN partyju«[3], mogoče na t. i. »gamerski konvenciji« ali si celo »cosplayal«?[4]

1. Kratke video vsebine na socialnih omrežjih, ki se predvajajo na ukaz ali avtomatično.
2. Ko je igralec »na tiltu« (angl. *on tilt*), to pomeni, da je pod vplivom frustracije, jeze ali drugih negativnih čustev, kar lahko vpliva na njegovo sposobnost odločanja in izvajanja strategij v igri.
3. *LAN party:* druženje in skupno igranje video iger.
4. *Cosplay:* poustvarjanje določenega lika iz video igre, stripa, filma itd. s kostumi.

Anime/ manga[5]	Kaj te bolj zanima: anime ali mange? Kako dobro poznaš japonsko kulturo? Kateri je bil tvoj prvi anime oz. manga? Kaj ti je bilo všeč? Kateri anime liki ali serije ti sploh niso všeč? Kateremu anime liku si najbolj podoben? Kako pomembno je zate dnevno gledanje animejev in/ali branje mang? Kateri žanri animejev ali mang te najbolj pritegnejo? Kako tvoji starši gledajo na anime in mange? Si kdaj bil na t. i. »anime konvenciji«, si morda tudi »cosplayal«? Se kakšen tvoj hobi navezuje na kulturo mang/animejev?

V nadaljevanju navajamo nekaj možnih načinov pomoči učencem, ki jih lahko ponudite vi sami oz. skupaj s starši in svetovalno službo, ali pa učenca napotite k zunanjim virom pomoči.

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Učenca usmerite k samorefleksiji v povezavi s časovno izpostavljenostjo zaslonom

Učenca ob koncu pogovora pozovite, da razmisli o svoji uporabi zaslonov. Poskušajte pridobiti informacije o tem, koliko časa je trenutno za zasloni, ali se ta čas povečuje in na kakšen način učenec zaključuje spletno aktivnost. Tako boste dobili vpogled v to, koliko časa učenec v resnici preživi za zasloni. Izognite se komentarjem, kot so »To je pa res preveč.«, »Kako je to možno, dan ima samo 24 ur.« in podobno.

Določite zdrave cilje uporabe zaslonov

Če učenec prepozna, da za zasloni preživi preveč časa, in si želi ta čas zmanjšati, ga pri doseganju tega cilja podprite. Izhajajta iz konkretnih dejstev o njegovi uporabi zaslonov in skupaj izdelajta časovni načrt, v katerega lahko učenec vključi tudi družinske člane.

Ponudite pomoč pri načrtovanju časa

Učenci, ki prekomerno uporabljajo zaslone, imajo pogosto manj razvite spretnosti, ki so povezane z načrtovanjem časa. Lahko jim predstavite različna orodja, ki jim pri tem pomagajo, na primer urnike (sprotni, tedenski), sezname obveznosti in prijetnih aktivnosti, beležke, koledarje ipd. Ker učenci težko prenehajo s prijetnimi aktivnostmi (kot je denimo uporaba zaslonov) in prav tako težko začnejo z napornimi aktivnostmi (na

5. Anime je japonski animirani medij, pogosto prilagojen izvirnim mangam, medtem ko je manga japonski strip ali grafični roman, pogosto osnova za anime.

primer z učenjem), jim pomagajte to dvoje razmejiti in postaviti v pravilno zaporedje: da najprej opravijo »naporne« obveznosti, nato pa so na vrsti sprostitvene dejavnosti.

Ponudite pomoč pri vzpostavitvi zdrave rutine spanja

Skupaj z učencem lahko raziščete njegov vzorec spanja, na primer koliko ur spi, ali se to spreminja, ali spi tudi podnevi, ali pred spanjem uporablja zaslon ipd. Če opazite, da učenec spi premalo, se poskušajta pogovoriti, na kakšen način bi lahko spal več. V praksi se pogosto izkaže, da se z uvedbo zdravega spalnega vzorca umaknejo tudi nekateri simptomi, vezani na uporabo zaslonov.

Učenca usmerite k raziskovanju njegovih interesov in hobijev iz preteklosti

Če vam je uspelo prepoznati učenčeve motive za uporabo zaslona, lahko začneta raziskovati, katere »analogne« aktivnosti oziroma aktivnosti zunaj zaslonov bi učencu lahko ponudile podobno izkušnjo. Na primer: Če učenca v video igri motivira predvsem raziskovanje, bi mu lahko ustrezale aktivnosti, ki vsebujejo zgodbe in vsebino (denimo taborniki, jamarstvo ipd.), če ga na zaslonu motivira predvsem premagovanje nasprotnikov, bo zelo verjetno bolj odprt za tekmovalne aktivnosti. Pri učencih pogosto prepoznamo motiv za druženje in pripadnost, tako da je možnosti za izbiro »analognih« izkušenj veliko, na primer: druženje ob igranju namiznih iger, skupno risanje animejev ipd.

Spremljanje in spodbuda

Če se bo učenec odločil za spremembe, ga spremljajte in spodbujajte.

Če pri njem prekomerna uporaba zaslona ni edina težava in v ozadju prepoznavate še druge, si pomagajte z drugimi poglavji s področja duševnega zdravja v tej publikaciji (na primer o anksioznosti, depresivnosti, samopoškodovanju idr.).

Kako s starši?

Če ste prepoznali, da učenec s spletnim vedenjem sebi škoduje, je treba ta vidik razložiti tudi staršem in jih spodbuditi, da ukrepajo in poiščejo pomoč. V nadaljevanju navajamo nekaj smernic za delo s starši.

Družino spodbudite k sklenitvi družinskih dogovorov

Če ste z učencem uspeli oblikovati dogovore, mu lahko v naslednjem koraku pomagate, da svoj načrt predstavi staršem in ga nato skupaj z njimi dopolni. V dogovor vključite celotno družino. Dogovor naj bo enostaven in naj vključuje naslednje: prostor in čas

uporabe zaslonov (kdaj in kje JA oz. NE), vsebino (kaj JA oz. NE) in posledice, vključno z nagrado. Pri oblikovanju družinskega načrta lahko uporabite že pripravljeno shemo, ki je dostopna na spletni strani centra Logout: https://www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov/.

Staršem osvetlite njihovo vlogo pri reševanju težav

Učenci s tovrstnimi težavami sami še ne zmorejo nadzorovati lastne uporabe zaslonov, zato je pomoč staršev potrebna. Starši pogosto zaradi pomanjkanja časa ali stališča, »da je že dovolj star«, otroku prepustijo samostojno uporabo. Razložite staršem, da jih bo otrok pri tem izzivu potreboval, predvsem njihovo odločnost in konsistentnost.

Spremljajte družino pri uresničevanju dogovorov

Večina družin potrebuje zunanje spremljanje dogovorov. Sklepanje dogovorov ni enkratno dejanje, temveč eksperimentiranje s tem, kaj deluje in kaj ne. Nič ni narobe s tem, če učenec in starši v nekem času ugotovijo, da dogovor v celoti ne deluje. S pomočjo vas, svetovalnega delavca ali zunanjih strokovnjakov lahko dogovore prilagodijo.

Ohranjajte dober stik in zaupen odnos z učencem

Zelo pomembno je, da tudi v prisotnosti staršev ohranjate neobsojajoč način pogovora z učencem.

Predstavite smernice

Staršem predstavite zdrave meje uporabe zaslonov za učence, ki je dostopna na spletni strani centra Logout: https://www.logout.org/assets/Datoteke/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf. Navedene okvire poskušajte upoštevati tudi pri dogovarjanju z učenci.

Skrb zase

Kot učitelj se lahko hitro znajdete v nemoči, negotovosti in jezi, saj se neredko zgodi, da kljub vloženemu trudu ni želenega učinka oz. sprememb. Spremembe so namreč za nekatere družine težko izvedljive. Poskrbite zase in ohranjajte optimizem do vseh učencev, ki potrebujejo vašo podporo.

Viri strokovne pomoči

- ***Logout*** *– Center pomoči pri prekomerni rabi interneta.* https://www.logout.org/sl/
- ***Mira*** *– Nacionalni program duševnega zdravja*. https://www.zadusevnozdravje.si/
- ***Center Šteker.*** https://www.steker.si/

Dodatna literatura za raziskovanje

- Spitzer, M. (2021). *Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo.* Založba Mladinska knjiga, Mohorjeva Celovec.
- Alter, A. (2019). *Sužnji zaslona: kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi.* Mladinska knjiga.

Viri in literatura

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake*. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zasloni/

Digitalna vsakdanjost osnovnošolske in srednješolske mladine. (21. 12. 2021) https://www.logout.org/sl/blog/digitalna-vsakdanjost-osnovnosolske-in-srednjesolske-mladine/

Tonioni, F. (2013). *Ko internet postane droga: kaj morajo starši vedeti.* Nova Gorica: Zdravstveni dom.

Podpora učencem ob naravnih in drugih nesrečah ter ob kriznih dogodkih

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, geštalt psihoterapevtka
Doc. dr. **Barbara Horvat Rauter**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevtka (CTA)
Red. prof. dr. **Vita Poštuvan**, univ. dipl. psih., VKT terapevtka

»Dovolj je trenutek in vse se spremeni.«

V trenutkih, ko sta direktno ali posredno ogrožena naše življenje ali varnost, govorimo o kriznih situacijah oziroma dogodkih. Pri tem mislimo na različne naravne in druge nesreče ter na dejanja, kot so: grožnje, psihično in spolno nasilje, samomor učenca, zlorabe otrok, vojne. Merilo za to, ali bomo govorili o travmatskem dogodku ali ne, je subjektivna zaznava posameznika in njegovo doživljanje položaja, v katerem se je znašel. Če se bo posameznik na dogodek odzval z intenzivnimi čustvi strahu, nemoči, bomo govorili o travmatskem dogodku. Pomembni sta torej posameznikova ocena dogodka in lastnih zmožnosti, sposobnosti za odziv, ukrepanje v situaciji za izhod iz nje (Lavrič in Štirn, 2016).

Kako se bomo odzvali na takšne dogodke, je odvisno od dogodka samega, subjektivne zaznave posameznika in človekove sposobnosti prilagajanja in obvladovanja različnih situacij. Pri odzivu na krizno situacijo nam lahko pomagajo kognitivne sposobnosti, s katerimi kritično ocenimo dogajanje. Tako lahko presodimo, ali je situacija pomembna ali ne, kakšne bodo posledice (dobre ali slabe), na kakšen način se je smiselno odzvati, da bi zmanjšali škodo in spodbudili morebitno dobrobit ter se učinkoviteje spoprijemali s stresom. Z učinkovitim delovanjem in samouravnavanjem čustev pri sebi in učencih poskušamo ob tem zmanjšati tveganje za razvoj dolgotrajnih posledic na duševno zdravje. Za travmatske dogodke je značilno, da so skrajno negativni, nepredvidljivi ali nenadni in jih ni mogoče oz. jih je težko nadzorovati (Cvetek, 2009, v Poštuvan, 2020). Predhodne priprave na to, kako bomo ravnali in kakšne postopke bomo uporabili, so zato zelo pomembne.

Šola: dejavnik varnosti, krepitve in pomiritve

V obdobju preživljanja kriznih dogodkov, kakršne so bile tudi poplave leta 2023, predstavlja premišljeno, hitro odzivno in sočutno delovanje strokovnih delavcev pomemben varovalni dejavnik za učence. Za učitelje je še posebej zahtevno takrat, ko si krizni/travmatski dogodek delijo vsi: učenci, starši in učitelji. Predpogoj, da bi lahko do učencev delovali pomirjujoče in podporno, je, da najprej umirimo sebe in se dovolj dobro počutimo v svojem telesu. Za učinkovitejše ravnanje strokovnih delavcev v šoli bo zato vnaprejšnja pripravljenost za delovanje ob in po kriznih dogodkih ključna tudi v takih primerih, kadar do njih pride. Pomembno je, da sta podpora in pomoč prilagojeni vrsti kriznega dogodka, skupini in posameznemu učencu.

Prepoznava

Učenci se na krizni dogodek odzovejo raznoliko. Neobičajni vzorci reagiranja so v nenormalnih življenjskih okoliščinah normalen odziv. Če takšen odziv traja krajši čas, se ni treba vznemirjati. Kadar taki odzivi ne izzvenijo in se na primer pojavljajo tudi mesec po dogodku (ali zelo intenzivno že znotraj tega časovnega okvira), ukrepajmo.

Stiske ob kriznih in travmatskih dogodkih se kažejo na področjih mišljenja, čustvovanja in telesnih odzivov:

Področje mišljenja: v ospredje stopijo negativne misli, na primer: Tega ne zmorem! To je grozno, kar se mi dogaja! Vsi pritiskajo name! Težko mi je! Slabo se počutim! Preveč je vsega! Pojavijo se lahko težave pri razmišljanju, na primer da zaznavate povečano usmerjeno pozornost oziroma osredotočanje učenca na en sam, pogosto nepomemben vidik posameznikovega doživetja. Informacije, s katerimi razpolaga, učenec težko organizira. Miselna in čustvena preokupiranost lahko vplivata na njegovo zmanjšanje učne učinkovitosti oz. storilnosti in na slabše učne rezultate, posledično se porajajo učne težave, zmanjšana koncentracija, pozabljivost, okrnjena domišljija ...

Področje čustvovanja: v ospredju so strah, negotovost, strah pred ločitvijo. Prav tako se lahko pojavljajo jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, nezaupanje, žalost, krivda, občutek, da se to ne dogaja ... Učenec ima lahko težave z razvrščanjem, vrednotenjem in odlaganjem zadovoljitve potreb. Deluje lahko neučakano in zahtevno, ni dovolj kritičen, realen. Slabo ločuje bistveno od nebistvenega. Ob daljšem podoživljanju se kasneje lahko razvijejo motnje, kot sta depresija in anksioznost.

Področje telesnih odzivov, kot so na primer: potne dlani, pospešen srčni utrip, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji na koži, rdečica, bledica, občutek kratke sape,

zadrževanje vdiha, mrzle roke, slabost, driska, zakrčene mišice, nespečnost ali preveč spanja, bolečine v udih, utrujenost ...

Ob navedenih znakih oz. simptomih se lahko pojavijo tudi razvojno zgodnejše oblike čustvovanja in vedenja (regresija). Pogosto so v doživljanju pomešani sedanji, pretekli in celo prihodnji dogodki, spremeni se časovna perspektiva. Lahko se vsiljujejo spomini na krizno situacijo, ki jo učenec čez dan večkrat podoživlja, ali pa se pojavljajo kot nočne more. V kriznih situacijah vznikne potreba, da se družina močneje poveže. Otroci lahko postanejo bolj pozorni na odzive staršev in prevzamejo vlogo odraslega v smislu »moram biti pogumen, da mamice ne bo strah«. Hkrati pa se lahko zgodi tudi nasprotno, na primer da se učenec oddaljuje od bližnjih.

Ravnanje

Oblike pomoči v primeru naravnih in drugih nesreč se odvijajo na več ravneh.

V času neposredne ogroženosti in takoj po njej je pomembno, da sebe in učence zavarujemo, jim pomagamo, da se z izzivi soočijo na ustrezen način in čim prej vzpostavijo t. i. »prejšnjo raven fizičnega in čustvenega delovanja«.

Po kriznem dogodku učencem in drugim vpletenim ponudimo prvo psihološko pomoč, ki zmanjša trenutne stiske in spodbudi bolj prilagojeno delovanje, okrepi občutek varnosti, učence in druge vključene (ne)posredno opolnomoči, pomaga ohranjati občutek lastne vrednosti ter sposobnosti za vzpostavljanje socialnih stikov (pozitivnih, podpornih). Pomembno je tudi podpiranje pri ohranitvi sposobnosti za izvajanje pričakovanih aktivnosti: to je za skrb zase, za bližnje, delo, učenje (več v Poštuvan, 2020). Ob takšni podpori ima učenec občutek večjega nadzora, samoučinkovitosti in pomirjenosti.

Kakovostna pomoč, ki je v prvi fazi hitra in učinkovita, v nadaljevanju pa strateška in celovita, pomaga preprečevati razvoj dodatnih stisk.

Pripravite se

Dobro je, da najprej presodite, kakšen je namen pogovora, ki ga želite opraviti z učencem, razredom. Ob tem prepoznajte tudi to, kako je krizni dogodek deloval na vas. V vas se lahko prepleta in hitro izmenjuje več različnih čustev, občutkov in stanj, še posebej, če ste bili dogodku izpostavljeni tudi sami. Pomembno je, da poskrbite za lastno čustveno stabilnost in umirjenost ter za okoliščine, v katerih bo pogovor z učencem lažje stekel.

Za pogovor je potrebna učenčeva pripravljenost, zato preverite njegovo motivacijo za pogovor. Izberite načine, ki vam bodo v pomoč pri vzpostavljanju stika in pogovora. Učenca lahko na primer povabite, da vam pomaga pri pripravi materiala za šolsko delo, izvedbo učne ure, pri urejanju učilnice ali pomoči pri drugačnem opravilu, pri čemer bo imel občutek, da s svojim delom prispeva in pomaga, hkrati pa se poveže z vami.

Pogovarjajte se in načrtujte podporo

Pogovor z učencem vodite na nevsiljiv in nezaslišujoč način. Spoštljivo pojasnite, kaj vas skrbi, pokažite zanimanje, da vam je za učenca mar. Izvedeti želite, kako situacijo doživlja on, kaj razmišlja, s katerimi čustvi in odzivi se sooča, kje črpa podporo. Po poplavah leta 2023, na primer, smo pri učencih in odraslih opažali več anksioznosti ob napovedi sprememb vremena, ob slišanju vode, dežja … Pri pogovoru je dobro upoštevati učenčevo voljo, kdaj vas »spusti blizu«.

Sledite naslednjim priporočilom:

- Izrazite zanimanje za otrokov pogled na dano situacijo.
- Omogočite izražanje vseh, tudi neprijetnih čustev, brez načrtnega spreminjanja razpoloženja. Na primer: »Kakor nas je tokrat presenetila narava s poplavami, je bilo za vse veliko presenečanje, šok. Da nas to prestraši, je v takšnih okoliščinah povsem razumljivo. Te je strah? Česa (se bojiš)?«
- Svojih predvidevanj ne izgovarjate kot dejstva, na primer: »Vidim, da te je strah.« Učencu pomagajte, da prepozna čustva in se sam opredeli glede lastnega doživljanja. Ne polagajte mu odgovorov v usta.

V kriznih, travmatskih situacijah se pogosteje dogodi, da učenec vašega sporočila zaradi avtomatskega odziva organizma ne bo zares slišal in razumel, zato se lahko zgodi, da vam večkrat zastavi vprašanja, na katera ste že odgovorili. Opisano vedenje praviloma ni posledica neposlušanja. V omenjenih okoliščinah uporabljajte manj besed in poslušajte reflektivno. Za dodatno raziskovanje so priporočljiva odprta vprašanja, na primer: »Kaj razmišljaš v zvezi s tem? To me res zanima.«

Bodite pozorni na ton izražanja. Vprašanja tipa »Zakaj mi tega nisi povedal prej!?« lahko učenec doživi kot očitek, občuti krivdo. Pomembno je, da učenec začuti, da ga jemljete resno v tem, kar vam pripoveduje in doživlja.

Rečete lahko na primer: »Razumem, da si žalosten (jezen, prestrašen, presenečen …), nihče od nas ni bil pripravljen na tako ujmo (na to situacijo) … Normalno je, da se ob tem ustrašimo. Kako je bilo to zate?«

V primeru povečane čustvene vznemirjenosti bo učencu v pomoč, če uporabite tudi zaprta vprašanja; ta pomagajo k večji osredotočenosti, na primer: »Ali bi potreboval več časa za to, da se pripraviš?« Poskrbite, da se učenec dodatno ne vznemirja. Ko je treba, mu pomagajte preusmeriti pozornost in izraziti močna čustva. Pri tem pazite, da se ne odzove impulzivno (več v Poštuvan, 2020).

Kako zaključiti pogovor?

Zaključevanje pogovora je pomemben del sporazumevanja, saj okrepi občutek varnosti. Na kratko preverite, kako se učenec počuti, povzemite pomembne dogovore, preverite ali odgovorite na vprašanja in morebitne skrbi. Zaključujte spodbudno, lahko se pogovorite o ponovnem srečanju z vami ali drugimi osebami, ki bi jih učenec potreboval. Pomembno je, da ste predvidljivi in da učenca informirate o naslednjih korakih, če/ko so predvideni. Tako poskrbite za vključenost, povezanost, varnost.

Po zaključku pogovora

Bodite dostopni za nadaljnje pogovore in ohranjate zaupnost glede slišanega. Zavzemite potrebno distanciranost. Zavedajte se, da morate od zaupnosti odstopiti, ko je ogroženo življenje učenca ali druge osebe, če se izvaja nasilje in/ali zloraba, če je učenec vpleten v posedovanje oz. posredovanje drog ali če obstaja utemeljena verjetnost možnosti povzročitve večje družbene, materialne škode in s tem povezane splošne nevarnosti.

Pomembne informacije o učencu si zapišite v obliki anekdotskega zapisa. Ostanite povezani, predvidljivi, empatični do učencev, drugih in sebe. Ohranjanje povezanosti (tudi s starši) daje občutek, da v situaciji niso sami in edini. Manjši del učencev/zaposlenih bo potreboval tudi pomoč strokovnih služb ali psihoterapijo.

Kako načrtovati podporo na nivoju razreda in šole?

Ob kriznih, travmatskih situacijah je pomembno premisliti, na kakšen način boste vključili v pogovor tudi učence razredne skupnosti. Upoštevajte okoliščine dogodka in princip »krogov ogroženosti« glede na njihovo izpostavljenost v dogodku. Nekatere krizne okoliščine dopuščajo pogovor z vsemi učenci takoj, pri drugih delujte postopno.

V prvi fazi začnite pogovor s tistimi, ki so bili dogodku izpostavljeni neposredno. Šele v naslednjem koraku vodite pogovor z vsemi naenkrat. Na ta način zavarujete učence pred dodatno travmatizacijo. Individualne izkušnje obravnavate zunaj razreda, v njem pa, kar je pomembno za dobrobit učenca in skupnosti.

Kako s starši?

V kriznih trenutkih so pomembne hitra organizacija, premišljenost in okretnost. V podporo so vam lahko predhodne izkušnje. Narava kriznega dogodka pogojuje vsebino pogovora in informacije, ki jih posredujete staršem. Ob tem je pomembna usklajenost delovanja v timu in prenos samo tistih informacij, ki so verodostojne.

Premislite tudi, komu, kaj in zakaj delimo določene informacije o učencu ter na kakšen način, na primer ob sumu kaznivega dejanja kršitve nedotakljivosti telesa (zlorabe, nasilje).

Individualni in skupinski pogovor načrtujte, skrbite za etičnost in meje, ki ohranjajo zaupnost tako žrtve kot storilca, ko je dogodek vezan na nasilje.

Skrb zase

Poznavanje sebe je dobro izhodišče za uresničevanje nujne skrbi zase in za druge. V ta namen pridobite veščine za učinkovito spoprijemanje s stresom, informirajte se o specifičnih strokovnih vsebinah, vezanih na to problematiko, da lahko hitreje prepoznate znake oz. simptome.

Poskrbite za podporo sebi, zagotovite si razbremenilni ali svetovalni/supervizijski pogovor, omejite (si) t. i. »čas za skrbi« in zagotovite si dnevno rutino in predvidljivost. Skrbite za sprostitev in fizično dejavnost (šport, hobiji, delo na vrtu, sprehod v gozdu, druženje s prijatelji), kjer se nekoliko telesno utrudite, mislite na aktivnost tistega trenutka in se tudi razvedrite.

Viri in literatura

Arambašič, L. (2000). *Psihološke krizne intervencije.* Društvo za psihološko pomoč.

Dernovšek, Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2000). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko_te_strese_stres.pdf

Jeriček Klanšek, H., Bajt, M. (2015). *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*. Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. https://nijz.si/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj/

Kocmur, M., Zavasnik, A. (1992). *Krizna stanja v psihiatriji. Medicinski razgledi, 31,* 259–263.

Lavrič, A., Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč ob nesrečah in drugih kriznih dogodkih.* Priročnik za vsakdanjo rabo. Uprava RS za zaščito in reševanje. https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-ZIWECJJQ

Levin, P. A., Kline, M. (2018). *Skupaj premagujmo travme in stres. Kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost.* Mladinska knjiga Založba.

Mežnar Kosec, T. *Travma pri otroku*. Vrtec Antona Medveda Kamnik. https://www.vrtec-kamnik.si/f/docs/clanki_starsi/Travma.pdf

Miklič, N., Jenkole Žigante, B., Žugič, S. (2023). *Zaščita otroka pred izvenšolskim nasiljem.* Priročnik za vzgojitelje, učitelje in druge. Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Pelc, J. (2021). Kriza. *Vzgoja*, *23(89)*, 5–7. https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-TPM-1F15P/826ecd0a-53e2-4635-bc0d-2bba629dd168/PDF

Štirn, M., Poštuvan, V. (2020). Psihološka pomoč po kriznih dogodkih. V *Znanja, kompetence in spretnosti na področju duševnega zdravja*. 73–88. https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-17-6/73-88.pdf

Krizna pedagogika - intervju z Berndom Rufom. ISA Institut. https://www.youtube.com/watch?v=g2ihgkcEtEY

Priročnik *Kako zagotoviti psihološko podporo otrokom, mladostnikom in mladostnicam z izkušnjami travmatskih dogodkov*. ISA Institut. https://www.programneon.eu/wp-content/uploads/2022/03/Kako-zagotoviti-psihолosko-podporo-otrokom-mladostnikom-in-mladostnicam-z-izkusnjami-travmatskih-dogodkov-2.pdf

4. Skrb zase

Med poklicem, poklicanostjo in skrbjo zase

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka
Ksenja Kos, univ. dipl. ped. in prof. soc., psihoterapevtka (CTA)

Poklic, poklicanost in skrb zase

Biti učitelj, strokovni delavec v vzgoji in izobraževanju je poklic in poklicanost: učencem omogočamo pridobivanje znanja in veščin in jih učimo za življenje. Poučevanje mladih terja celovit pristop in celostno obravnavo. Soočanje z različnimi potrebami, pričakovanji učencev in njihovih staršev ter z morebitnimi konflikti predstavlja za pedagoške delavce veliko odgovornost in marsikdaj tudi stres.

Dodaten izziv predstavlja delo z učenci, ki doživljajo stiske zaradi različnih težav, na primer v družini, pri učenju in šolskem uspehu, v vrstniških odnosih ter zaradi čustvenih in vedenjskih motenj, kar lahko v najtežjih primerih vodi tudi v samomorilno vedenje. V iskanju ravnovesja med poslanstvom, zahtevami ter zahtevnostjo pedagoškega poklica se lahko učitelji in drugi strokovni delavci znajdejo v položaju, kjer se krepijo občutki preobremenjenosti in izčrpanosti. Prepozno ukrepanje, pomanjkanje osebne prožnosti in veščin za učinkovito spoprijemanje s problemi ter nezadostna strokovna in/ali osebna podpora lahko vodijo v porast zdravstvenih težav na telesnem in duševnem področju ter celo v izgorelost. Prav zato skrb za dobrobit zaposlenih presega okvire varovanja zdravja posameznika. Tement (2020) ob povzemanju ugotovitev Maslach in sod. (1996, v Tement, 2020) poudarja, da skrb organizacije za dobrobit zaposlenih ne pomeni le varovanja njihovega duševnega zdravja, temveč posredno vpliva tudi na uspešnost strokovnega dela.

Če se strokovnjaki naučijo uporabljati določene veščine, si lahko z njimi pomagajo v različnih, tudi najbolj zahtevnih situacijah. S tem se krepi občutek njihovega opolnomočenja in kompetentnosti, te veščine pa so prenosljive na druge situacije (Poštuvan, 2020, str. 104). Občutek kompetentnosti pa ne vpliva le na dobrobit strokovnjakov samih, temveč tudi na njihovo odzivnost do drugih. Avtorica namreč povzema, da bodo strokovnjaki, ki imajo znanje in se počutijo kompetentni na določenem področju, bolje prepoznavali težave ljudi, prav tako pa se bodo aktivneje vključili v njihovo preprečevanje (Poštuvan, 2020, str. 120).

V tem kontekstu govorimo o občutljivi skrbi za druge, ki je še toliko bolj pomembna, kadar posamezniki ne zmorejo primerne skrbi zase oziroma ne prepoznajo potrebe po njej. Pri tem ta skrb ni usmerjena le na učence kot ranljivo skupino, temveč tudi na učitelje same. Številne raziskave so namreč pokazale na močno povezavo med dobrim počutjem učiteljev in izkušnjo, ki jo imajo učenci v razredu. Ugotovljeno je celo, da je akademski uspeh učencev neposredno povezan z dobrim počutjem njihovih učiteljev in njihovim nudenjem opore učencem (Peklaj in Pečjak, 2015).

Da bi učitelji lahko dolgoročno nudili oporo, o kateri govorita Peklaj in Pečjak (2015), bi morala skrb zase zavzemati eno od pomembnejših mest na lestvici življenjskih in poklicnih vrednot. Pri tem je pomembno, da »skrb zase poteka tako v okviru delovnega okolja kot zunaj njega, torej v zasebnem življenju« (Norcross in Barnett, 2008, v Poštuvan, 2020, str. 119).

> Skrb zase je »... zmožnost skrbeti za samega sebe skozi zavedanje, samouravnavanje in zanašanje na samega sebe, s katero dosežemo, vzdržujemo ali spodbujamo optimalno zdravje in dobro počutje.«
> *Martínez in sod., 2021, str. 419*

Navade, s katerimi skrbimo zase, pomagajo pri spoprijemanju s stresom in preprečevanju izgorelosti. Zajemajo skrb za telesno, duševno in čustveno dobro počutje, ki se med seboj tesno prepletajo. Nasveti o tem, kako poskrbeti zase, se pogosto zožijo na priporočila za sprostitvene in telesne aktivnosti, negovanje hobijev in dovolj spanja. Čeprav je vse to zelo pomembno, samo po sebi ne zadošča. Zato v nadaljevanju segamo nekoliko globlje, na raven prepričanj in navad, ki v ozadju usmerjajo naše ravnanje. Zavedamo se, da so to področja, ki jih posameznik težko prepozna, zato je spoprijemanje z njimi zahtevnejše, vendar že samo njihovo ozaveščanje predstavlja dobro izhodišče za spremembo.

Kadar ocenimo, da se s posameznimi izzivi ne moremo soočiti sami, je smiselno poiskati podporo pri strokovnjakih in v dostopnih strokovnih gradivih (npr. treningi sprostitve in čuječnosti ter druge tehnike samopomoči, kolegialni coaching, intervizija in supervizija).

Na podlagi smernic The MEHRIT Centre (b. d.) smo oblikovali priporočila za vsakodnevno skrb zase:

- spremeniti pogled na obnašanje, tako svoje kot obnašanje drugih ljudi; ozaveščati določena prepričanja in poglede, ki so omejujoči ali škodljivi (na primer o svojem vedenju ali vedenju drugih; primer takega prepričanja je, »da moramo vsem ustreči«),

- prepoznati stresorje, tako očitne kot prikrite (na primer hrup, gneča, časovni pritisk, pričakovanja drugih, ipd.),
- usvojiti strategije, ki te stresorje zmanjšajo (na primer znati reči ne na vljuden način, uporabiti časovne organizatorje, naučiti se sprostitvenih vaj ipd.),
- ozavestiti, kakšna sta občutka mirnosti in pretiranega stresa (s pomočjo vaj, na primer vizualizacije, čuječnosti ipd.),
- razviti krepčilne dejavnosti, ki povečujejo odpornost proti stresu, npr. redno gibanje, kakovosten spanec, stik z naravo, dihalne in čuječnostne vaje, ohranjanje podpornih odnosov ter dejavnosti, ki prinašajo smisel, hvaležnost, veselje in sprostitev.

Priporočila za skrb zase na delovnem mestu (prirejeno po Poštuvan, 2020, str. 103):

- na situacije se pripravimo vnaprej, individualno in v timu,
- stalno nadgrajujemo zakonodajna in strokovna znanja,
- krepimo odnosne kompetence, kot so komunikacija, aktivno poslušanje, postavljanje meja in reševanje konfliktov,
- razvijamo strategije za obvladovanje stresa, osebno odpornost in asertivno delovanje v kriznih situacijah.

Priprava na soočanje s kriznimi dogodki

V raznolikih okoliščinah vzgoje in izobraževanja se kot zaposleni spoprijemamo tudi s kriznimi dogodki. Učinkovito ravnanje zahteva dodatno predhodno pripravo na ravni šole kot sistema, posameznika in tima sodelavcev, ciljno usmerjene strategije ter zmožnost hitrega ukrepanja.

Takrat lahko zase poskrbimo z upoštevanjem naslednjih priporočil (prirejeno po Graham, 2013, v Štirn, 2020):

- pred začetkom ukrepanja, dela ali izvajanja psihosocialne podpore se umirimo; osredotočimo se na svojo vlogo,
- razmislimo, kateri so naši viri podpore in moči,
- med delom smo pozorni na svoj odziv in počutje, kar omogoča stik s telesom,
- ne pozabimo poskrbeti tudi za odmore, če so ti potrebni,
- po opravljeni nalogi izvedemo (vsaj kratko) samorefleksijo in poskrbimo za razbremenitev,
- poskrbimo za redno supervizijo in druge oblike reflektiranja in strokovne podpore,
- krepimo svojo osebno čvrstost, prožnost ter miselno, čustveno in telesno ravnovesje.

Odrasli smo sami odgovorni, da načrtno skrbimo za primerno vzdržljivost in odpornost ob fizičnih in psihičnih obremenitvah, za znanje in informiranje, za telo, čustva, misli, ustvarjalnost in duha. Izbirajmo tiste aktivnosti, strategije in naravnanosti, ki nas najbolj učinkovito podpirajo. Pri tem je pomembno tudi delo na podpornih prepričanjih (da si zaslužimo dobro, smo vredni, da je dobro počutje pomemben vir zadovoljstva s samim seboj in drugimi ipd.).

Vloga samouravnavanja pri skrbi zase in uravnavanju stresa

Čustveno samouravnavanje je temelj za vseživljenjsko delovanje na številnih področjih, od duševnega zdravja in čustvenega počutja do akademskih dosežkov, telesnega zdravja in družbenoekonomskega uspeha (Murray idr., 2015). O zdravem samouravnavanjem govorimo, ko omogoča ravno toliko stresa, kot ga še lahko obvladujemo, in s tem krepimo svojo psihično odpornost. Ne gre torej za samozatiranje, za potlačevanje občutkov in čustev ali za samokontrolo. Predpogoj za samouravnavanje lastnih odzivov in čustvovanja ter celotne skrbi zase je ozaveščanje občutkov in čustev ter namerno delovanje oziroma izbiranje odzivov (Sala idr., 2020).

Namigi za dejavnosti

Načrtna skrb zase mora postati eden od ključnih dejavnikov ohranjanja celostnega zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju in boljšega spoprijemanja s stresom (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015). Ne glede na to, na katerem delovnem mestu smo zaposleni, lahko strokovni delavci krepimo obvladovanje poklicnih izzivov z ohranjanjem osebnega ravnovesja ter s kakovostnim obvladovanjem spretnosti sproščanja in čuječnosti (Poštuvan in Tančič Grum, 2015). Čuječnost dokazano zmanjšuje stres, depresijo in anksioznost ter spodbuja skrb zase, dobro počutje in osebnostni razvoj (Društvo za razvijanje čuječnosti, b. d.), kar se pozitivno odraža tudi na ravni institucije (Štampar, 2023). Več vodenih vaj čuječnosti in drugih učinkovitih tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje, prizemljitev in meditacija, je prosto dostopnih na portalu Programa MIRA (Program MIRA, b. d.).

Dejavnost

Odvračanje, samopomirjanje, izboljšanje trenutka

V težkih in čustveno zahtevnih situacijah je dobro, da si lahko pomagamo z različnimi strategijami, ki nam pomagajo, da preživimo zelo močna čustva in razmere, ki jih doživljamo kot stresne. Ni nujno, da ti načini boleča čustva zmanjšujejo ali prekinjajo, nam jih pa pomagajo prebroditi. Ker smo različni, nam za samouravnavanje in pomiritev ustrezajo različne tehnike (Linehan, 1993, str. 97-98):

1. **Odvračanje pozornosti od čustvenega dražljaja:** zmanjševanje stika s preobremenjujočimi čustvenimi dražljaji:
   - **Zaposlitev z drugo dejavnostjo:** ta odvrne našo pozornost in kratkoročni spomin polni z drugimi mislimi.
   - **Prispevanje oz. pomoč drugemu:** pozornost preusmerimo s sebe na vprašanje, kaj lahko storimo za druge. To lahko poveča življenjski smisel, izboljša dani trenutek in poveča samospoštovanje (pri nekaterih).
   - **Primerjanje z drugim, ki je v slabši situaciji:** preusmerjanje pozornosti s sebe na druge, a na drug način. V tem primeru razmere drugih – tistih, ki doživljajo podobno ali slabše, ali tistih, ki jim gre na splošno slabše – uporabimo za preoblikovanje lastnih razmer v bolj pozitivni luči.
   - **Odrivanje – fizični odhod iz situacije/mentalno potiskanje:** ko iz določene situacije odidemo, se zmanjša stik s čustvenimi spodbudami, ki so z njo povezane, ali pa jo začasno miselno odrinemo.
   - **Odvračanje od nečesa z drugimi mislimi:** zapolnjevanje kratkoročnega spomina z drugimi mislimi, tako da se negativno čustvo ne porodi znova.
2. **Intenzivni drugi občutki:** lahko motijo fiziološki sestavni del trenutnega negativnega čustva. Občutki delujejo tako, da se osredotočimo na nekaj drugega, in ne na dražljaje, ki porajajo čustva (na primer držanje ledenih kock).
3. **Samopomirjanje:** je povezano s tolažbo, nego, da smo nežni in prijazni do sebe. Način, kako si te spretnosti zapomniti, je, da pomirimo vsakega od petih čutov: vid, sluh, voh, okus, dotik.
4. **Izboljšanje danega trenutka:** na primer različne sprostitvene tehnike in neposredno spreminjanje okoliščin.

Dejavnost

Prizemljitev

Pred vstopom v razred, med delom in po delovnem dnevu, še posebej pa v kriznih situacijah, je pomembno, da znamo ozavestiti trenutek, telo in svoje počutje ter se prizemljiti (angl. grounding). Vaje prizemljitve se v kriznih situacijah uporabljajo kot orodje za stabilizacijo in samoregulacijo živčnega sistema, ko je posameznik preplavljen s stresom ali tesnobo (Štirn, 2020).

Na razpolago imamo različne možnosti, pri katerih aktivno sodelujeta telo in um. Uporabimo lahko na primer kognitivno-čutno prizemljitev (Najavits, 2001): usedemo se na stol v zbornici ali praznem prostoru, začutimo oporo stola pod stegni in za hrbtom. Z očmi počasi zaokrožimo po prostoru in zavestno poiščemo štiri predmete iste barve (npr. štiri modre predmete) ali štiri različne teksture (lesena miza, kovinska kljuka, papir, blago). V roke lahko primemo predmet in ga pozorno opazujemo ter hkrati občutimo njegovo obliko, teksturo in robove. Osredotočimo se na vdihe in izdihe ter na stik stopal s tlemi.

Dejavnost

»Stresni stresalnik«

Ob koncu delovnika ali med odmorom lahko uporabimo tehniko zavestnega otresanja napetosti s tresenjem telesa, pogovorno »stresni stresalnik« (prirejeno po Berceli, 2005). Berceli (2005) navaja, da z rahlim stresanjem okončin in celega telesa telo zazna signal, da je faza ogroženosti končana, kar podpira znižanje vzburjenja in postopno uravnavanje ravni kortizola. Vajo izvedemo v primernem prostoru brez motenj okolice. Če je mogoče, sezujemo čevlje, in začnemo rahlo tresti desno roko, nato levo roko, zatem eno in drugo nogo. Nato ritmično poskakujemo ali zgolj zibamo kolena gor in dol, tako da se trese celotno telo, kot bi želeli s sebe otresti kapljice vode. Zraven glasno izpihujemo zrak skozi sproščene ustnice (zvok »brrrr«).

Širša perspektiva

Pri prizadevanjih za dobrobit pedagoških delavcev je eden ključnih vzvodov tudi skrb za dobro počutje in klimo v kolektivu. V okolju, kjer načrtno skrbimo za kakovostne medosebne odnose med sodelavci, do učencev in staršev, lahko dolgoročno kljub občasnim zapletom in nesoglasjem ali kriznim situacijam skupaj (sinergično) podpiramo dobrobit vseh. Pomemben je dejaven prispevek vsakega zaposlenega ter podporno in modro vodenje kolektiva.

Na individualni in sistemski ravni je pomembno sistematično zagotavljati skrb na naslednjih področjih:

- **Razvoj sočutja do sebe:** na primer tako, da pomislimo, kako bi ravnali z dobrim prijateljem ali prijateljico, če bi se znašel/-la v enaki situaciji kot mi – z namenom, da sebi privoščimo enako mero razumevanja, dobrohotnosti in prijaznosti.
- **Delo na pozitivnem jedru kolektiva:** energijo ohranjamo in se celo polnimo, ko fokus usmerimo v konstruktivne, motivirane in pozitivne ljudi. V kolektivu je pomembno, da okoli sebe zgradimo spodbuden tim in ga načrtno krepimo. Naš fokus je pogosto obrnjen v negativne odzive ljudi, ki se pritožujejo in jim ni nikoli nič dovolj dobro; z ohranjanjem pozornosti na negativnem se energetsko izčrpavamo.
- **Usmerjanje fokusa v dobro:** ko se znajdemo v negativni klimi, je pomembno, da pravočasno obrnemo fokus v dobro. Bomo izvajali razbremenilne pogovore s kolegi za neobtožujoče raziskovanje situacije in usmerjanje v konstruktivno reševanje? Ali bomo opravljali, se zgražali, razvrednotili in ostajali z gnevom nerešenega problema? Izbira je naša; na tem gradijo tudi podporni pristopi, kot so kolegialni coaching, intervizija, vključujoče vodenje skupinskih procesov ipd.
- **Krepitev duhovne dimenzije:** na primer s kreativnostjo. Ko so okoliščine naporne in naše telo avtomatično odreagira z napetostjo, so učinkovita pot za ohranjanje energije navdihujoče dejavnosti, ustvarjalnost, estetika, vera v dobro, upanje ..., saj zaposlijo naše misli in občutke, nas napolnijo, krepijo zanos, občutek smisla in pozitivno naravnanost, ki jo lahko prenesemo med učence in sodelavce.

Za konec

Skrb zase je ena od temeljnih kompetenc strokovnih delavcev. Kakovostna skrb zase preprečuje kronično izčrpanost, ki lahko vodi v izgorelost in učitelju onemogoča ustvarjanje varnega učnega okolja, ki ga še posebej potrebujejo učenci v stiski. Spodbuja pa tudi ohranjanje duševnega zdravja, ki »ni le odsotnost duševne motnje/bolezni, temveč ga lahko definiramo kot posameznikovo splošno dobro počutje, ki vključuje

občutek izpolnjenosti in izkoriščenost vseh posameznikovih potencialov« (Bajt idr., 2015, str. 7). Zadovoljstvo z delom in občutek opolnomočenosti se krepita ob izpolnjujočem sodelovanju in sinergičnem soustvarjanju, ki bogati ustvarjalnost strokovnih delavcev in učencev ter osmišlja trud in prizadevanja. Prav zato je skrb zase pogoj za strokovno in odgovorno skrb za druge.

»Duh, v katerem nekaj delamo, je pogosto enako pomemben kot to, kar delamo.«
Williams in Penman, 2015, str. 123

Viri in literatura

Berceli, D. (2005). *Trauma releasing exercises (TRE): A revolutionary new method for overcoming stress and trauma*. BookSurge Publishing.

Društvo za razvijanje čuječnosti. (b. d.). *Kaj je čuječnost?* https://www.cujecnost.org/cujecnost/

Jeriček Klanšček, H., in Bajt, M. (2015). *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: Priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.

Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A., in Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences, 8*(4), 418–425. https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007

Murray, D. W., Rosanbalm, K., Christopoulos, C., in Hamoudi, A. (2015). *Self-regulation and toxic stress: Foundations for understanding self-regulation from an applied developmental perspective* (OPRE Report No. 2015-21). Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. https://www.acf.hhs.gov/opre/report/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied

Najavits, L. M. (2001). *Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse.* The Guilford Press.

Peklaj, C. in Pečjak, C. (2015). *Psihosocialni odnosi v šoli.* Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Poštuvan, V. in Tančič Grum, A. (2015). *Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: tedenska oblika: Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa*. Založba Univerze na Primorskem. https://zalozba.upr.si/ISBN/978-961-6984-06-5.pdf

Poštuvan, V. (2020). *Mentoriranje kot skrb za (telesno in) duševno zdravje.* https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/view/71/164/1643

Program MIRA (b. d.). *Učinkovite tehnike sproščanja.* Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehnike-sproscanja/

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. in Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: Evropski okvir osebne in družbene kompetence ter kompetence učenje učenja*. Zavod RS za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/lifecomp.pdf

Štampar, V. (2023). Čuječnost na delovnem mestu. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Promocija zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju* (str. 25–30). MIB d. o. o. https://books.mib.si/media/filer_public/16/5e/165e5f3c-4336-40c0-8938-d2614995cda4/pz2023.pdf

Štirn, M. (2020). *Skrb zase.* http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/5_Skrb-zase.pdf

Tement, S. (2020). Prepoznava in preprečevanje izgorelosti. V V. Poštuvan (ur.), *Znanja, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravja* (str. 29–42). Založba Univerze na Primorskem. https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-17-6.pdf

The MEHRIT Centre. (b. d.). *Our mission & values*. The MEHRIT Centre. https://self-reg.ca/our-mission-values/

Williams, M. in Penman, D. (2015). *Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu.* Učila.

5. Spremna beseda

Kako ravnati, ko se srečamo z učencem v stiski?

Učiteljski poklic je poslanstvo, katerega osnoven namen je izobraževati. Od nekdaj pa je del učiteljskega poklica tudi vzgoja, kamor sodi tudi podpora celostnemu razvoju učencev. Pravzaprav izobraževanja in vzgoje ni smiselno ločevati. Medtem ko poučujete svoje učence, jim dajete ne le znanje in možnost za razvoj sposobnosti, pač pa ustvarjate tudi okolje, v katerem razvijajo navade in vrednote, spoznavajo pravila zaželenega vedenja in konstruktivnega izražanja čustev.

Zavedati se moramo, da takrat, ko omogočimo otrokom pogoje za učenje, hkrati omogočimo tudi pogoje, da se celostno razvijajo, da napredujejo na vseh področjih razvoja. Učilnica tako ni le prostor za učenje učnih tem, temveč tudi za učenje veščin za življenje: kako se odzvati na uspeh in neuspeh, kako se povezati z vrstniki, kako prihajati do skupnih dogovorov, kdaj in kje se prilagajati itd. Učenje pomaga krepiti samozavest in pozitivno vpliva na samopodobo. Tako se otroci lahko v šoli pripravijo na življenjske izzive.

Šola je pomemben vir podpore, če učencem nudi varno in spodbudno okolje. Da bi se učenci zmogli učiti, potrebujejo za to določene pogoje. Zadovoljene morajo imeti osnovne potrebe po varnosti, hrani, nastanitvi, fizičnem in duševnem zdravju. Če učenčeve osnovne potrebe niso zadovoljene, se ne bo mogel osredotočiti na šolsko delo, saj ga bodo obremenjevale eksistencialne skrbi.

Učitelji poznate svoje učence in z njimi preživite največ časa, zato ste pomemben člen v omogočanju spodbudnega in varnega okolja za otrokov razvoj. Običajno je, da učitelj prvi opazi spremembe pri svojem učencu. Pogosto si učenci izberejo ravno učitelja, da mu zaupajo svoje strahove in skrbi. Seveda pa tudi učitelj potrebuje ustrezno znanje in veščine, da bi lahko prepoznal duševne težave in pomagal učencu v duševni stiski. Pri tem smo vam – upam – v pomoč in podporo strokovnjaki iz t. i. poklicev pomoči.

Mnogokrat sem se srečala z učitelji, ki menijo, da niso usposobljeni, da bi pomagali otrokom v duševnih težavah. Učitelj v negotovosti in strahu, da bi naredil kaj narobe, poišče svetovalnega delavca ali drugega strokovnjaka, da bi on prevzel nalogo pomoči učencu. To je seveda smiselno, še bolje pa je, ko pri pomoči učencu sodelujejo tudi učitelji. Učenec, ki je v stiski, se na učitelja obrne, ker je le-ta pridobil njegovo zaupanje in je zanj pomembna oseba. Učenec si morda želi prav njegove pomoči in podpore.

Gradivo v tej knjižici obravnava najpogostejše duševne stiske otrok in mladostnikov, s katerimi se v šolah pogosteje srečujete, ter ponudi predloge za ustrezno ravnanje v šolskem okolju. Avtorice besedil, izkušene strokovnjakinje s področja duševnega zdravja, psihologinje in psihoterapevtke, ki že vrsto let sodelujejo s šolskimi delavci, opisujejo, kako lahko prepoznamo duševne stiske otrok. S pomočjo zgovornih namigov (na primer Pripravite se, Vprašajte, Pogovarjajte se in načrtujte podporo, Kako s starši?, Skrb zase ...) predstavijo, kako se lahko učitelji pripravite na pogovor z otrokom in kako ste lahko otroku v oporo. Za podporo učiteljem so avtorice pripravile tudi kratke predloge pri vsaki temi in nato prispevek o skrbi zase, ki je še kako pomembna tema v današnjem času. Pomembno pa je, da se podpora ne konča pri učitelju ali svetovalnem delavcu, temveč da se načrtuje na nivoju celotnega šolskega vsakdana in da se po potrebi vključi celoten razredni učiteljski zbor.

Menim, da boste učitelji in tudi drugi šolski delavci v gradivih našli nekatere odgovore in pot za ravnanje v odnosu z otroki v duševnih stiskah.

Dr. **Ivana Kreft Hausmeister**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Učitelj ob učencu v stiski
Prepoznavanje, podpora in sodelovanje

Učitelji, ki se vsakodnevno srečujete z otroki in mladostniki, lahko opazite, da so nekateri v stiski. V pričujoči knjižici strokovnjakinje s področja duševnega zdravja na kratko opredeljujejo, kako prepoznate duševne stiske, z zgovornimi namigi predstavljajo, kako se pripravite na pogovor z učencem in kako ste mu lahko v oporo, ter opisujejo, kdaj je čas, da se v podporo učencu vključijo drugi strokovnjaki.

V knjižici je predstavljena podpora ob različnih težavah: anksioznost, psihosomatske motnje, depresivnost, samopoškodovalno vedenje, motnje hranjenja, panična motnja, samomorilno vedenje, žalovanje ob smrti, travma, spolna zloraba, odklanjanje šole, vračanje v šolo po daljši odsotnosti, prekomerna raba zaslonov, naravne in druge nesreče ter krizni dogodki.

Odlomek iz knjižice:

»Rečete lahko na primer: ‚V zadnjem obdobju opažam, da se odmikaš od vrstnikov, zdiš se mi tesnoben, negotov. Predvidevam, da si v stiski. Želel bi se s teboj pogovoriti, da ugotoviva, kako ti pomagati. Me pa zanima, ali si se tudi ti pripravljen pogovoriti z mano?‘«

Prispevki, objavljeni v tej knjižici, so nastali v okviru razvojne naloge *Varno in spodbudno učno okolje* Zavoda RS za šolstvo.

ZRSŠ
ZAVOD
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA **ŠOLSTVO**

ISBN 978-961-03-1539-1