

Podpora krepitvi duševnega zdravja

(Po)moč učitelja, ko je učenec v duševnih stiskah

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka,
dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA,
asist. dr. Tanja Šraj Lebar, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka



Verjetno eden najbolj znanih ljudskih pregovorov pravi, da je »zdravje naše največje bogastvo«. Šele ko se skrha ali ko ga izgubimo, se pričnemo v polnosti zavedati, kaj smo imeli in kako drugačno je lahko življenje.

Pri razumevanju zdravja nam je lahko v pomoč opredelitev zdravja, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija pojmuje kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne zgolj kot stanje odsotnosti bolezni ali nemoči«. V preteklosti so zdravje v večji meri povezovali s telesom in izhajali iz biološkega modela, v zadnjih letih pa smo priča preobratu, ko je vse več pozornosti namenjene duševnemu zdravju, ki ga pojmujejo kot pozitiven odnos do sebe in drugih, pozitivno vrednotenje sebe, učinkovito spoprijemanje s stresom ter zmožnost stika s čustvi in mišljenjem ter vplivanja na njih.

Včasih lahko slišimo prepričanje, da »otroci in mladi pa že ne morejo trpeti za duševnimi boleznimi«, kar je seveda povsem zgrešeno. Otroštvo in mladostništvo sta ključni obdobji v razvoju posameznika. Takrat namreč poteka intenziven razvoj čustvenih in socialnih spretnosti ter doživljanja sebe, zato je pomembno, da se otrok nauči prepoznavanja stresnih situacij, učinkovitega spoprijemanja z njimi ter uravnavanja čustvovanja. Z duševno boleznijo se spoprijema eden od osmih otrok in mladostnikov. Več kot 50 % primerov duševnih bolezni se razvije do 14. leta. Po epidemiji COVID-19 so potrebe po pomoči še večje.

Neprepoznana in nezdravljena duševna bolezen v otroštvu je tako med drugim povezana s slabšim akademskim uspehom, vedenjskimi težavami, povečanim tveganjem za zlorabo drog in nasiljem. Raziskave ocenjujejo, da kar 70 % otrok in mladostnikov z duševnimi težavami ni deležnih primerne intervencije dovolj zgodaj. Da bi jim ponudili ustrezno in zgodnjo pomoč, se v Sloveniji na primarni ravni ustanavljajo in širijo Centri za duševno zdravje otrok.

Ker so otroci in mladostniki velik del svojega dne vpeti v vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer so v stiku z vrstniki ter z vami, učitelji in strokovnimi delavci šole, je vaša osveščenost o porastu duševnih stisk ter prepoznavanje le-teh nujna in neprecenljiva. Ključne dejavnike tveganja za razvoj duševnih motenj namreč mnogokrat predstavljajo šola ter izzivi, ki so povezani z njo, tako na področju učenja kot tudi na področju medvrstniških odnosov.

Učenci se lahko srečujejo z različnimi duševnimi boleznimi, kot so: anksiozne motnje, razpoloženske motnje (depresija), motnje hranjenja, kemične in nekemične zasvojenosti, motnje pozornosti in hiperaktivnosti, vedenjske in čustvene motnje. Ko se učenci spoprijemajo s stiskami, se te večinoma izkazujejo s spremenjenim vedenjem. Pri njih lahko opazate samopoškodovalne vzgibe, samomorilna nagnjenja, zaradi stisk lahko izostajajo od pouka. Učence, ki težave pozunanjajo, lahko prepoznamo hitreje. Pomembno je, da ne spregledate tihih, vase zaprtih, umirjenih, pridnih učencev, ki so za pogovor kdaj težje dostopni, saj tudi oni lahko doživljajo bolečino in trpljenje.

Nepogrešljiva varovalna vloga učitelja: prepoznati, ukrepati, spremljati

Učitelj in strokovni delavci šole za učenca v stiski predstavljate pomemben vir moči in varnosti. Njegovo stisko zaznate, mu nudite prostor, čas in zaupnost, da lahko o njej govori. Tako mu omogočite izkušnjo, da so njegove težave pomembne in da je potrebno iskati rešitve, za katere veste, da jih je mogoče najti. Nekatere od njih lahko presegajo vaše kompetence in odgovornosti, zato sodelujte tudi z drugimi, ki bodo pomagali na poti okrevanja. V odnosu z učencem krepite tisto, kar je v njem prijetnega,

v čem se razlikuje od drugih in ima potencial za razvoj. V stiski se sam ne zmore pohvaliti niti vzpodbuditi, zato bodite vi tisti, ki boste to naredili namesto njega in ga učili, da je kljub težavam še vedno vreden. Zavestno razvijate in izražate pozitivno naravnost, sočutnost in spoštovanje, tudi ob nujnem postavljanju meja in zahtev. Morebiti je prav vaš odnos z njim pomembna pozitivna izkušnja, ki je ni mogel dobiti doma. Lahko ima izkušnjo nesprejemanja s strani vrstnikov, morda nasilja. Poskušajte biti vezni člen med njim in vrstniki ter pomagajte soustvarjati dobro vzdušje v razredu. Učenec v stiski ima lahko tudi učne težave. Dajte mu občutek, da so s trdom oz. zavzetostjo in vztrajnostjo premostljive. Podprite ga z dodatno razlago, zapiski, ponazorili, primeri in podobnimi didaktičnimi prilagoditvami. Ko potrebuje druge oblike pomoči, ga usmerite tja. Zagotovite potrebne prilagoditve preverjanja in ocenjevanja znanja. Šolska uspešnost je namreč eden od pomembnih varovalnih dejavnikov.

Ravnanje, odnos z drugimi

Pravijo, da »*ravnajmo z drugimi, kot želimo, da bi drugi ravnali z nami*«. Menimo, da stavek v polnosti zajema etične vidike, ki vključujejo spoštljiv, zaupen, enakopraven in enakovreden odnos. Most do učencev in staršev boste tlakovali z empatijo. Z njimi se boste lažje povezali, ko boste imeli kakovosten stik tudi s seboj. »Občutek povezanosti z drugimi,« kot pravi I. Sandahl, »daje življenju smisel in namen.« Preprečuje poglobljanje stisk. Taktnost, potrpežljivost in prilagojenost v sporazumevanju, iskanju rešitev in varovanjem zaupnih informacij med sodelavci in učenci bodo (o)krepili povezanost in zaupljivost. Od načela zaupnosti pa morate odstopiti, ko je ogroženo življenje učenca, ki ga obravnavate, ko je ogroženo življenje druge osebe, ko se izvaja nasilje in/ali zloraba učenca, ko je ta vpleten v posedovanje oz. posredovanje drog, ko obstaja utemeljena verjetnost povzročitve večje družbene materialne škode in s tem povezane splošne nevarnosti. Zavedajte se, da ste s svojim ravnanjem eden najpomembnejši zgledov, kako sprejemati drugačnost.

Poslušati, slišati in se pogovarjati

Kljub izkušnjam in obvladovanju večšin komunikacije je včasih težko najti besede. Sprejemanje težav, s katerimi se sooča otroka na področju duševnega zdravja, je za starše praviloma zahtevno. Občutek nemoči, doživljanje sramu in krivde, da so pri vzgoji naredili kaj narobe, je lahko za njih obremenjujoč, tema duševnih stisk pa za nekatere še vedno predstavlja nedotakljivo področje.

Kljub vsem oviram pokažite v pogovoru globoko zanimanje in (po)iščite razloge za učenčevo vedenje, doživljanje – ob tem se izognite vprašanjem, ki se začnejo z »zakaj«. Učenčeve odzive se trudite razumeti tudi v luči njegovih potreb in okoliščin, npr. kaj želi z njim doseči, kaj sporoča, kaj potrebuje itd. Morebitni neustreznosti učenčev odnos do vas poskušajte pogledati z razdalje in razmišljati širše, npr. kako to, da se otrok odziva na tak način ipd. Pogosto nam tak pogled lahko pove veliko o učencu in njegovem življenju.

Kakovosten pogovor omogoča, da se sogovornika lažje slišita tudi v različnosti, in motivira za nadaljnje pripovedovanje. Poskrbite za:

- predpripravo na pogovor s tem, ko se že predhodno, kontinuirano usmerjeno izobražujete s področja večšin vodenja pogovora z učenci in starši;
- (samo)informiranje o posledicah in vzrokih različnih oblik težav na področju čustvovanja ;
- prostor za pogovor, ki bo omogočil občutek varnosti in podprl vzpostavljanje zaupanja (niste na očeh drugim, dobra zvočna izolacija);
- dovolj časa za pogovor in preprečevanje motenj med pogovorom;
- za korake/faze v pogovoru:
 - »Ogrevanje«, *uglaševanje drug na drugega v funkciji začetnega stika in priprave na vsebinski, osrednji del*: poskrbimo, da se prisotni udobno namestijo, vidijo, predstavijo, delimo osnovne informacije o namenu in cilju srečanja, pravilih sodelovanja v pogovoru, preverimo pričakovanja, potrebe in čas, ki so si ga rezervirali sogovorniki ...
 - *Jedrni del pogovora*: opišemo problem, preverjamo poglede, prepoznavamo, kaj je skupnega in kaj različnega, izkažemo zanimanje za pogled na situacijo, kot jo vidijo starši, snujemo rešitev, skladno s potrebami in zmožnostjo. V primernem trenutku na ustrezen način vključimo učenca, postavljamo meje v primeru, da pogovor ni več spoštljiv. Naravnani smo pozitivno, opazimo vsak, tudi majhen napredek, ter izrazimo zaupanje v namero po izboljšanju.

- *Zaključni del:* povzamemo dogovore, preverimo, ali je ostalo kaj nedorečenega in kaj je to. V kolikor na dotičnem srečanju ni bilo mogoče priti do odgovora, se dogovorimo za način, kako in kdaj bomo do tega prišli ipd.
- *Iztek pogovora:* čas, ko kratko obstanemo v zaključku, delujemo spodbudno, si povemo, kako smo se počutili med pogovorom, ali bi želeli kaj spremeniti in se poslovimo.
- *Po zaključku pogovora:* zapišemo pomembne dogovore, ključne informacije po potrebi prenesemo sodelavcem, delamo z učencem in razredom, zavestno ohranjamo stik z učencem tudi v času, ko ni pri vaši uri. Pomembno je, da opravimo (samo)refleksijo samega poteka pogovora, prepoznamo notranje in zunanje ovire, načrtujemo cilje ali izboljšave za nadaljevanje ter poskrbimo zase.

Če je situacija napeta, je ključno, da se v situaciji odzivite umirjeno, odločno, pomirjujoče z razumevanjem do njihovega čustvenega vznemirjenja. Na opisani način lahko predstavljate pomembno zavetje, kamor se učenec lahko zateče, odpočije, pomiri in razbremeni. Morebiti mu bo prav vaše zaupanje vanj pomagalo najti upanje, ki ga sam še ne zmore videti.

Čim bolj je družina disfunkcionalna in čim zahtevnejše so učenceve življenjske okoliščine, tem bolj je zanj pomemben varovalni vpliv šole, kjer so, pravi Anica Mikuš Kos, že »majhne reči lahko velike oblike pomoči«.

Skrb za druge in sočutje do sebe

Skrb za duševno zdravje učencev nikakor ni le vaša odgovornost, ta se mora sočasno odvijati na različnih ravneh znotraj in zunaj šole. Zase poskrbimo z načrtnim zmanjšanjem stresa v odnosih. V pedagoškem poklicu zaznavamo čustveno preobremenjenost zaposlenih, ki se stopnjuje od utrujenosti k izčrpanosti in nenazadnje izgorelosti. Osredotočeni na razrešitev stiske drugega, učitelji lahko spregledajo sebe in lastne potrebe. Tega se večkrat zavejo šele, ko jih na to opomni telo. Ključnega pomena je, da imate kot učitelj poleg odgovorne skrbi zase tudi podporo s strani sodelavcev, svetovalne službe, vodstva in širšega sistema pedagoško-psihološke stroke.

Skrb zase lahko strnemo v nekaj pomembnih opomnikov:

- stik s seboj in uspešno spoprijemanje s stresom,
- prepoznavanje in kakovostno postavljanje meja,
- zmožnost samouravnavanja misli, čustev in odzivov,
- prepoznavanje notranjih ovir, virov moči in podpore,
- pripravljenost na (samo)reflektiranje in vključitev v supervizijo,
- skrb za telo (spanje, dihanje, tekočina, prehrana, fizična aktivnost),
- praksa, ki vam omogoča urjenje osredotočenosti, sprostitve in čustveno pomiritev (čuječnost, gibanje, meditacija, molitev, avtogeni trening ...).

Za premislek o svojih virih pomoči si lahko odgovorite naslednja vprašanja:

- Kaj in kdo vse vas podpira?
- Kaj pogrešate v svojem življenju?
- Kako, kdaj in kaj boste naredili v zvezi s tem?

Spoštovani učiteljice in učitelji, zavedajte se, da ste lahko s preprostimi dejanji, s kakovostnim odnosom za učence luč na koncu tunela. V vsakodnevem srečevanju z njimi imate priložnosti in možnosti, da postanete njihov glas, nekdo, na katerega se lahko oprejo in z zaupanjem ozrejo v prihodnost.

Viri

- *Pet mitov o duševnih motnjah pri otrocih*. Dosegljivo na <https://www.omra.si/o-motnjah/dusevne-motnje/zanimivosti-o-dusevni-motnjah/pet-mitov-o-dusevni-motnjah-pri-otrocih/>
- Pelc, J. (2009). Ravnanje strokovnih delavcev pri delu z otroki z manj sprejemljivimi oblikami vedenja. V V. Tašner (ur.), *BREZ spopada : kultur, spolov, generacij*, Pedagoška fakulteta, Ljubljana. Dosegljivo na <https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/download/147/350/322-1?inline=1> (31. 7. 2023).
- Poštuvan, V., Tančič Grum, A. (2015). *Program NARA – Moč strokovnjakom skozi čuječnost*. NIJZ. Dosegljivo na <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-07-2/mobile/index.html> (31. 7. 2023).
- Tacol, A. et al. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Priročnik za preventivno delo z mladimi*. Dosegljivo na https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf (28. 8. 2023).
- Trimboli, O. (2022). *How to Listen. Discover the Hidden Key to Better Communication*. Reincoast Books. Canada.