

Podpora krepitvi duševnega zdravja

ODKLANJANJE ŠOLE

Ksenja Kos, univ. dipl. ped. in prof. soc., psihoterapevka (CTA), supervizorka

Dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, psihoterapevka (CTA)

UVOD

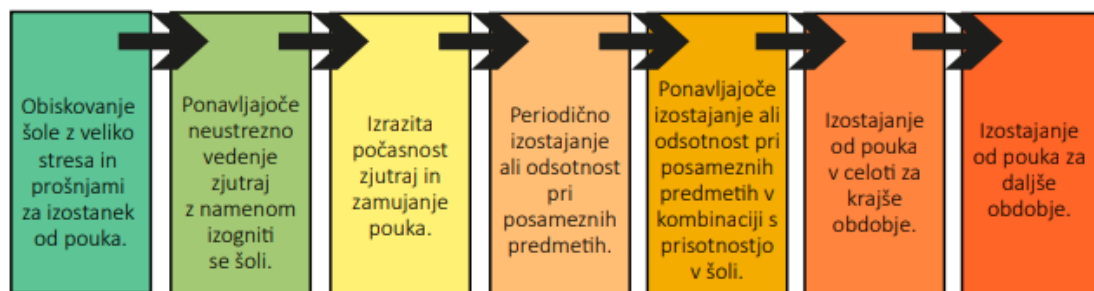
Odklanjanje šole je pomemben izvor stresa za učenca, njegovo družino in šolo. Pojavlja se kar pri petih odstotkih šolskih otrok (ali celo več), kar pomeni en otrok v razredu. Odklanjanje šole ima poleg kratkoročnih negativnih posledic tudi celo vrsto dolgoročnih negativnih posledic pri akademskem, čustvenem,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

Predstavlja vedenje in ne klinične diagnoze. 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, npr.: 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.

Slika 1 nazorno prikazuje stopnjevanje vedenja, ki vodi do odklanjanja šole. Prikaz 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.



Slika 1: Stopnjevanje vedenja, ki vodi do odklanjanja šole (Janjušević 2019)

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

Misli pa so najpogosteje vezane na učno učinkovitost (npr.: »Nisem dovolj pripravljen./Kaj če dobim negativno oceno?/Ne bo mi uspelo, da se naučim do jutri.«), druge (npr.: »Sigurno se mi bodo

smejali./Vsi so boljši od mene!«) in na samega sebe (npr.: »Nisem v redu./Ne zmorem!«). Misli so negativne, večkrat lahko zaradi stiske iznašajo tudi samomorilne namere.

RAVNANJE

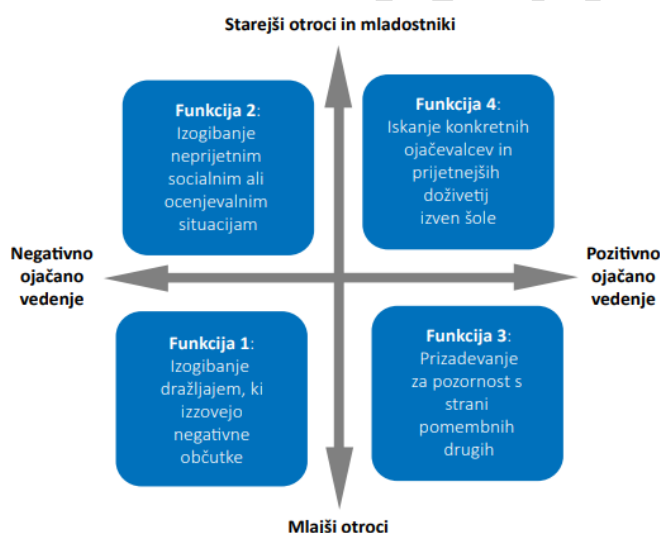
Pravočasno prepoznavanje znakov odklanjanja šole ter hitro ukrepanje je izjemno pomembno za zagotavljanje zdravega čustvenega, socialnega in splošnega razvoja otroka. Za učinkovito pomoč je nujen timski pristop, ki vključuje individualno pomoč otroku, delo s starši in aktivno delo šole.

PRIPRAVI SE: priprava na pogovor (kje in kdaj bo potekal, katere besede bom izbral), ideje o tem, s čim si lahko pomagam – gradiva)

Najprej presodimo, 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, npr.: napovedano ocenjevanje;
- značilnosti učenčevega izogibalnega vedenja, npr.: 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.



Slika 2: Funkcija odklanjanja šole (Janjušević 2019)

VPRAŠAJ (izpostavi 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, 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 zvrta, 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, na primer: pomislimo, 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. To, da skušajo pomagati vključiti se 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?«

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODPORO (v danem trenutku in skozi daljše obdobje):

- **Kako se odzvati v odnosu z otrokom?**

Kadar otrok veliko izostaja iz šole, je njegovo vključevanje nazaj k pouku po navadi bolj postopno. Upoštevati je treba, kaj je otroku (učencu, dijaku) najlažje. 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 odvrata 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 težavah otroka in tudi o lastni nemoči, ki jo doživljajo ob tem, ko ga poskušajo pripraviti k rednemu obiskovanju šole. 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 (npr. mame), je smiselno ob izpostavljanju omejiti prisotnost staršev, na primer tako, da se **počas** 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, ukrepe 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 kurikulumu 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 reči in 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)

Katero koli intervenco zaključimo z besedami upanja: »Šola je tukaj zate/za vas in s skupnimi močmi bomo uspeli preskočiti te ovire!« S tem sporočamo, da se lahko 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

Priporočate 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 psihoterapevtske pomoči, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

LITERATURA

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

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