

Podpora krepitvi duševnega zdravja

VRAČANJE UČENCEV V ŠOLO PO DALJŠI ODSOTNOSTI

dr. **Barbara Horvat Rauter**,
univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA

Julija Pelc,
univ. dipl. psih., spec. 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. 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, kjer 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 vzpostavimo stik, kako se odzivamo 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

PRIPRAVI 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 zmožel 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 dnevom 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 njihovo čustveno in tudi zdravstveno stabilnost.

VPRAŠAJ: 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?«*).

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODPORO

- Kako se odzvati v odnosu z otrokom?

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 (npr. 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 težko 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, kjer 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, kjer 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 pričnite 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. V kolikor 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 začitijo raznoliko, glede na naravo vzroka odsotnosti pa se s tisko 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 s starši učenca in nato z učencem v šoli ali doma. V podporo mu v razredni skupnosti lahko sošolci narišejo risbe, pošljejo pozitivna sporočila, ki jim bodo pomagala ohranjati stik. Tudi ostali 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 jim pojasnite njegovo situacijo, poučite jih o njegovih težavah ter jih senzibilizirajte – nagovorite, naj bodo sočutni, podporni. Tudi ostale učence povprašajte o njihovih potrebah, morebitnih skrbih in strahovih, ki jih lahko doživljajo ob učenčevi stiski. O situaciji se po potrebi večkrat pogovarjate na urah razredne skupnosti. 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. Ko 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 povežete, 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.

Zdravstvena situacija otroka je lahko svojska in za vas, učitelje, stresna. Navdaja vas lahko s strahom, ali boste kos zahtevam, ki jih otrokov položaj postavlja pred vas (npr. 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 zdravstvenemu poslabšanju učenca. Ob vzajemni podpori sodelavcev bodo okoliščine lažje obvladljive.

- **Kako načrtovati podporo oz. ravnanje na nivoju šole?**

Z učencem, s starši, s strokovnimi delavci šole (in če je aktualno tudi z zdravstvenimi delavci ter strokovnimi delavci bolnišnične šole) skupaj načrtujete 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 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, vključite tehnike sproščanja (predvsem dihanja), pogovor z učiteljem, ki mu predstavlja varno zatočišče, posredovanje pri pogovoru z učiteljem, kjer tega še ne zmore sam, omogočite aktivnost, ki ga pomirja ipd. Po potrebi mu olajšajte vključevanje v skupino ...

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

Nikoli ne recite: *»Ne verjamem./Ni pomembno./Bo že.«* S temi sporočili lahko date 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 preseganju 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 se učenec na zdravljenje več ne odziva. To pomeni, da gre za terminalno bolezen in je smrt učenca pričakovan izid. To vas postavlja v položaj, ko bo potrebno 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 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 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?

SKRIB 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 njihovih 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 priporočate 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 psihoterapevtske pomoči, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

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*. Ljubljana: Ustanova za novo pediatrično kliniko. Str. 14—15.
- Bečan T. (2012). *Ko naš učenec zboli*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Gorenc Šulc, M. (2017). Dolgotrajno bolni učenci – podpora svetovalne službe. *Šolsko svetovalno delo*, letnik 21(2—3). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Str. 92—98. Dostopno na https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/11_MajaGorencSulc.pdf
- Juul, J. (2010). *Družine s kronično bolnimi otroki*. Ljubljana: Inštitut za sodobno družino Manami.
- Klinc, A., Bečan, T. (2020). *Opis in značilnosti otrok z dolgotrajno boleznijo*. Dostopno na <https://www.otroci-s-posebnimi-potrebami.si/vsebine/otroci-z-dolgotrajno-boleznijo/strokovne-zakonske-razlage/opredelitev-in-značilnosti/opis-in-značilnosti-otrok-z-dolgotrajno-boleznijo/>

- Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji (2014). *Otrok, družina, bolezen in zdravstveni delavci – skrb za druge in skrb zase*. Dostopno na <https://www.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).

Delovno gradivo ZRSŠ