Naslov članka/Article:

MOTNJE HRANJENJA PRI UČENCIH

Eating Disorders in Students

Avtorici/Authors:

Julija Pelc, Dr. Tanja Šraj Lebar

DOI:

https://doi.org/10.59132/viz/2024/3/19-25

CC licenca

Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav

Vzgoja in izobraževanje št. 3/2024, letnik 55
ISSN 0350 -5065
Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024

Spletna stran revije:
https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/

Julija Pelc, Zavod HERUKA
Dr. Tanja Šraj Lebar, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo

MOTNJE HRANJENJA PRI UČENCIH

Eating Disorders in Students

https://doi.org/10.59132/viz/2024/3/19-25

IZVLEČEK

Motnje hranjena so duševne motnje, katere znaki in posledice se kažejo tako na psihičnem kot tudi telesnem nivoju. Učenci izražajo svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja, vendar je to le način, kako se učenci spoprijemajo s svojo stisko. Najpogosteje se pri učencih v osnovni šoli pojavljata anoreksija in bulimija. Zgodnja prepoznava in strokovna pomoč sta ključni za preprečevanje razvoja motnje in hitrejše okrevanje. Zato ste učitelji tako pomembni pri pomoči učencu. Ob tem pa se je treba tudi zavedati, da učenec ni motnja, ampak je le-ta delček njega, zato je potrebno iskati tudi njegove vire moči, zaradi katerih še vedno lahko deluje.

Ključne besede: motnje hranjenja, anoreksija, bulimija, prepoznava, ukrepanje, podpora, usmeritve

ABSTRACT

Eating disorders are mental disorders that have both psychological and physical manifestations. Students express their emotional problems by altering their attitudes towards food and eating, but this is only a way for them to cope with distress.

The most prevalent disorders among students in primary school are bulimia and anorexia. Early detection of the disorder and expert help are key to prevention and recovery. That is why the teacher must support students. At the same time, it is critical to recognise that the student is not the cause of the disorder but its component, so we must identify the areas of strength that allow them to continue functioning.

Keywords: eating disorders, anorexia, bulimia, recognition, intervention, support, guidance

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

Motnje hranjena so duševne motnje, katerih znaki in posledice se kažejo tako na psihičnem kot tudi telesnem nivoju. Učenci s težavami na področju motenj hranjenja izražajo svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Motnje hranjenja razlikujemo od motenj prehranjevanja. Motnje prehranjevanja zajemajo neustrezne prehranjevalne navade: npr. neredno hranjenje, neuravnotežena prehrana, nihanje teže zaradi različnih diet. Lahko so predstopnja motenj hranjenja, ni pa nujno, da se v njih tudi razvijejo.

Motnje hranjenja lahko vodijo do mnogih zapletov tudi z vidika fizičnega zdravja. Anoreksija in bulimija sta najpogostejši motnji hranjenja pri učencih. Najpogosteje začetek razvoja teh motenj sega v obdobje adolescence, lahko pa se pojavi že prej. Zato ju bomo v nadaljevanju tudi podrobneje predstavili.

Anoreksija je motnja hranjenja, za katero je značilna načrtovana izguba teže. Pojavlja se tako pri učenkah kot učencih, pri slednjih sicer redkeje. Izguba teže se veže tako na različne diete kot tudi pretirano aktivnost. Pogosto uporabljajo sredstva, ki zmanjšujejo apetit, ter odvajala. V skrajnem primeru lahko anoreksija privede tudi do smrti.

Bulimija pa je motnja hranjenja, pri kateri se menjavajo obdobja prenajedanja in pretiranega nadziranja telesne mase, ki jo učenci kontrolirajo z bruhanjem, občasnim stradanjem, čezmerno aktivnostjo in uporabo odvajal. Učenci imajo večinoma normalno telesno maso in jo je zato teže prepoznati. Čeprav osebe s to motnjo navzven večinoma delujejo samozavestno in so v družbi priljubljene, se v sebi počutijo negotovo in prazno.

Med težave, povezane s hranjenjem, spada tudi **kompulzivno (prisilno) prenajedanje**. Učenec, ki se kompulzivno prenajeda, lahko v kratkem času poje velike količine hrane in

se ne ustavi niti, ko pride do slabosti. Učenec se lahko zateka v hrano tudi takrat, ko ne čuti lakote. Pri vsem tem ima občutek, da je izgubil nadzor nad hranjenjem in mu to predstavlja resno stisko. Učenci s pretiranim hranjenjem premostijo neprijetna čustva, kot so strah, žalost, jeza, sram in osamljenost, in pomirijo vznemirjenje, tesnobo. Gre za prisilno vedenje, saj oseba ponavlja dejanja, ki bi se jim rada uprla, a se jim ne more. Hrana je zanje sredstvo za polnjenje čustvene praznine ali utišanja notranje napetosti, bolečine. Značilna so hitra in pogosta nihanja telesne mase, izogibanje rednim obrokom, težnja po izogibanju uživanja obrokov v družbi z drugimi, nihanja razpoloženja, nerealen pogled na količino zaužite hrane. Na začetku se napadi prenajedanja izmenjujejo z dietami, na koncu pa ostanejo samo še čezmerna hranjenja.

Kratko naj omenimo še nekatere druge težave s hranjenjem. **Ortoreksija** je čezmerna obremenjenost z biološko neoporečno prehrano, ki pomembno vpliva na izbor in pripravo hrane. O težavah govorimo v primeru, ko je velik del pozornosti usmerjen v tovrsten način prehranjevanja in učenca to odmika od soočanja z njegovimi težavami in onemogoča sproščeno prehranjevanje. Pri **bigoreksiji** posamezniki večino svoje pozornosti in časa posvetijo oblikovanju mišičastega telesa, tudi z uporabo različnih napitkov, ki na telo vplivajo negativno. Posamezniki se prepoznavajo kot šibke, z manj mišične mase, kot je v resnici imajo. Imajo tudi nizko samopodobo. Začetek obeh težav sega bolj v obdobje zgodnje odraslosti.

KAKO PREPOZNATI ZNAKE, KI NAKAZUJEJO RAZVOJ MOTENJ HRANJENJA?

Znaki in posledice so pri motnjah hranjenja prepleteni, saj posledica v kasnejših fazah razvoja motnje lahko učitelju predstavlja tudi prepoznavni znak. Zato so spodaj navedeni oboji.

Znaki (in posledice) anoreksije:

- prenizka telesna teža,
- preobremenjenost s hrano,
- omejen vnos hrane,
- slaba (telesna) samopodoba, ki se povezuje s preobremenjenostjo s telesno težo in obliko svojega 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,
- druge zdravstvene težave, ki se pojavijo ob razvoju motnje, so npr.: znižanje srčnega utripa, krvnega tlaka in telesne temperature, zaprtje, lomljivi lasje, zmanjšana kostna gostota, okvare zob itd.

Znaki (in posledice) bulimije:

- 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,
- slaba (telesna) samopodoba, ki se povezuje s preobremenjenostjo s telesno težo in obliko svojega 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,
- poškodbe na zgornji strani dlani,
- 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.

Z DOBRO PRIPRAVO POMAGAMO UČENCU IN SEBI

Zgodnja prepoznava in strokovna in vsakodnevna pomoč sta ključni za preprečevanje razvoja motenj hranjenja in hitrejše okrevanje. Znano je, da je prepoznavanje hitrejše, ko poznamo specifične značilnosti, po katerih lahko pomislimo, da je pred nami učenec, ki se sooča s stisko. Učenci z motnjami hranjenja so v preteklosti lahko doživeli zahtevne, tudi travmatske izkušnje. Motnje hranjenja niso modna muha in niso posledica samo enega vzroka. Sicer je za zunanjega opazovalca večkrat lahko sprožilec že manjši (v očeh drugega nepomemben) dogodek, vendar so se razvijale dalj časa in so izraz stiske. S prepoznavanjem posledic in razumevanjem ranljivega položaja učenca razvijate več sočutnosti in motivacije za pogovor ter poiščete ustrezne oblike podpore.

V procesu podpore in pomoči niste sami, ste pa lahko prav vi, učitelji, ki ste dnevno z učenci v stiku, prvi, ki se vam bo zaupal in tisti, ki mu boste v nadaljevanju nudili podporo v šolskem okolju. Pomembno je, da učenčevo stisko odrasli jemljemo resno. Pomaga, da se na pogovor naravnate z namero, da učenca aktivno poslušate in ga skušate razumeti. Pomembno je tudi, da poznate svoja prepričanja na področju prehranjevanja, vitkosti in debelosti, uspeha, vrednot, ki vplivajo na naš odnos do težav in ljudi. Še posebej na področju izzivov, vezanih na prehranjevalne navade učencev, lahko močna osebna prepričanja, na primer: *»Kaj pa pretirava, saj tako nič ne poje«*, *»Današnja mladina je pa res lišpava!«*, delujejo kot ovira v odnosu, da bi lahko ustvarili prostor za zaupen pogovor. Pomembno je, da kljub različnim prepričanjem spoštujete učenčev pogled na svet in njegove težave. Učenec z učiteljem bolje sodeluje ob njegovem pristnem zanimanju, v pomirjujočem ter zaupljivem odnosu in ustrezni spodbudi.

Miha je učenec 5. razreda. Živi v rejniški družini, kjer je poleg domačih več otrok različne starosti. Bivanja v novi družini je vesel. Miha navzven deluje sproščen otrok, a zdi se, da ga je potrebno naučiti še veliko veščin, ki jih učenci njegove starosti že imajo.

Ob prehodu v novo šolo je hitro obvladal prostor, do odraslih je bil zelo komunikativen, pravila pa si je prilagajal. Zelo rad in pogosto se je zadrževal v bližini kuhinje in kramljal s kuharicami. Miha je preizkušal meje. Samovoljno se je med poukom izmuznil iz razreda ali prosil, če sme na stranišče; še posebej so ga mikali odhodi pri likovni in tehnični vzgoji, ker je bil razred v bližini kuhinje. Spotoma se je vrnil pred kuhinjo, kjer so bili v posodi kosi kruha in jabolka. Pred tem je že z malice odšel z žepi, napolnjenimi s kruhom . »Za potem,« je rad rekel in se ob tem nasmehnil.

Je bil Miha res lačen? Hrane ne. Hranil pa je »ostanke lakote« iz časa bivanja v svoji družini: tako hrane kot ljubezni, pozornosti in čustvene bližine.

V Mihovi zgodbi so zaposleni v šoli to prepoznali, se odrekli omejevanju ali celo kaznovanju in prevzeli pomembno vlogo pri tem, da so ga podprli pri potrebi po pozornosti in prepoznanju in postopnem osvajanju meja. Pri njegovem odhajanju v WC in vračanju iz njega so bili nanj pozorni, če so ga srečali in navezali stik, povprašali, kaj se mu dogaja, ga rahločutno usmerili nazaj ali ga pospremili in s tem pomagali skrajšati čas odmika brez dramatiziranja. Izstopili so iz kaznovalne vloge in očitanja, razumeli vedenje kot izraz stiske oz. potreb in ga skladno z okoliščinami »prestrezali«, spremljali in usmerjali. Tako ga je učiteljica podpirala pri postopnem upoštevanju dogovorov oz. meja (da je sčasoma lahko vzpostavil nadzor nad svojim vedenjem), svetovalna služba ga je podpirala z dodatno mero individualne in/ali skupinske obravnave ter vključevanja v dejavnosti, kjer se je lahko potrdil, drugi naključni učitelji s pozitivno pozornostjo, ki so mu jo namenili, hišnik z minutami pogovora, ko ga je potrepljal po rami in bil pripravljen poslušati »mojstrove razmisleke«, pa tudi kuharice, ki so z njim spregovorile in ga zaradi čezmernega polnjenja žepov niso karale. Na začetku se je celo zgodilo, da se nikakor ni zmogel vrniti k likovnemu pouku in je zato nekaj malega narisal pri njih, kjer se je počutil najbolj varno, kar mu je olajšalo vrnitev z risbo v razred.

Vsa šola je učenca rahločutno podpirala in mu pomagala v procesu prilagajanja. Odrasli v njej, ne glede na to, ali so ga učili ali ne, so prispevali v mozaik, ki je čvrstil občutek varnosti in sprejetosti. Postopoma se je zmanjšala potreba po »basanju žepov«, osvojil je šolski red. Miha pa je ob celostni podpri v šoli in zunaj nje, podpori rejniške družine, matičnega centra in centra za socialno delo rejniške družine napredoval tudi v za starost bolj sprejemljivih oblikah uravnavanja čustev, sklepanja prijateljstev in pomirjanja svoje stiske.

Povečanje telesne mase (oz. debelost) ali njeno zmanjšanje še ne pomeni, da ima učenec motnje hranjenja, lahko pa kažeta na morebitne čustvene stiske ali okoliščine, s katerimi se učenec sooča. Razbremenite se pritiska, da morate ukrepati hitro ali celo sami. Pot v motnje hranjenja in iz njih je dolga. Pomembnejši sta premišljenost in taktnost, da bi se lahko učenec na vaš interes zanj in morebitno skrb za njegovo zdravje z večjo verjetnostjo odzval pozitivno. Od učiteljev se ne pričakuje, da boste nadomestili vlogo, ki jo v primeru kompleksne problematike imajo specialistične oblike pomoči, pričakuje pa se, da boste naredili vse, kar lahko v vlogi, ki jo imate v šoli.

Na pogovor se pripravite. Pri tem vam lahko pomagajo tudi drugi izkušeni sodelavci. Zaupajte vase! Vaša naloga ni opraviti diagnostični pogovor, temveč izvedeti, kaj se učencu dogaja, o čem razmišlja, kako se sooča s problemi, kdaj mu je težko in ne nazadnje, kaj mu pomaga ter kaj ga razveseljuje. Tako ohranjate »držo nevednega raziskovalca«, kar pomeni, da v pogovoru ne ustvarjate prenagljenih zaključkov, izražate pa zanimanje za učenca in raziskujete.

Pozorni bodite na očitne spremembe pri učencu. Preverite, kaj pri njem opazijo tudi vaši sodelavci. Zavestno se osredotočite na pozitivno, ne le na težave, saj vam bo to pomagalo k boljšemu stiku z učencem. Pogovori, ki se dotikajo osebnih stisk, še posebej povezanih z doživljanjem lastnega telesa, pri učencu lahko vzbujajo sram, zadrego, nelagodje. Zato je pomembno, da pogovor ne poteka v naglici na očeh drugih, temveč poskrbite za primeren prostor in čas. V enem pogovoru vam ni treba pridobiti vseh odgovorov. Ob tem ne mislimo, da bi vsak pogovor moral potekati »za mizo«. Mnogokrat se učenci sproščeno razgovorijo v na videz neformalni situaciji, kot je na taboru, na dejavnostih zunaj razreda (npr. športni dan), in ko imajo priložnost, da z nami sodelujejo tudi pri »posebnih« nalogah, ki jih lahko naredijo za vas ali skupaj z vami. Pomembno pa je, da z učencem gradite stik, ste taktni in pozorni na njegove in svoje potrebe, tako krepite odnos zaupanja. Pomembno je, da ste postopni ter vredni zaupanja (jasni, predvidljivi, sodelovalni, empatični, prisotni, iskreni, etični).

NA KAKŠEN NAČIN JE DOBRO BITI RADOVEDEN?

Zastavljanje kakovostnih vprašanj nam pomaga pridobiti želene informacije, vendar učenca ne zasujte z vprašanji že na samem začetku pogovora, kar se lahko zgodi, če ste čezmerno vznemirjeni ali zaskrbljeni. Najprej, kolikor se da, poskrbite za razbremenitev vzdušja. Delite lahko tudi kakšno vaše razmišljanje, izkušnjo, nekaj, kar vas zanima, navdihuje pri tem učencu, razredu ... Nevsiljivo mu poveste glede sprememb, ki jih opažate pri njem, oz. ste bili o njih seznanjeni. Bodite pozorni, da z učencem delite opažanja in ob tem ne kritizirate in moralizirate. Na primer:

»Pozdravljen, Maj. Hvala, ker si se odzval vabilu na pogovor. Povabila sem te, da od mene zveš, kaj opažamo odrasli v šoli. Lahko nadaljujem?« Počakate na odziv.

»Jaz in nekaj drugih učiteljev opažamo, da kar pogosto razdeliš svojo malico drugim učencem, sam pa ostaneš brez. Sem radovedna, kako to da svoje malice ne poješ ti? Počakate na odziv. *»Zanima me tudi, kako se počutiš zadnje čase.«* Počakate na morebiten odziv, sicer nadaljujemo. *»Zdiš se mi bolj resen. Opažam spremembo v tvojem razpoloženju, pa tudi teži. Te kaj bremeni in skrbi?«* Počakate

na odziv. Če je odgovor pritrdilen, povprašate o podrobnostih: *»Kaj te skrbi/bremeni?«* Če molči ali zanika, mu povejte: *»Ne želim biti vsiljiva, kar sem sama opazila, je ...«* Delite opažanje. Če morate zaključiti, se vsekakor dogovorite za naslednje srečanje: *»Vabim te, da se kmalu ponovno srečava in vidiva, kako ti gre. Pomembno mi je, da vem, kako se počutiš.«*

V pogovoru pazite, da niste prehitri in da počakate na odgovore. Prilagodite glasnost govora, v primeru vznemirjenja, tudi ton, ki naj bo nižji. Tako se učenec laže pomiri in dobi priložnost, da izrazi svoje mnenje. Zanimanje zanj, četudi takoj ne pokaže, razume kot vašo skrb zanj. Pustite, da lahko izrazi tudi svoje nestrinjanje.

V nadaljevanju pogovora postopoma poskusite stisko, situacijo konkretizirati: *»Prosim, povej mi več. Kaj te še moti ali skrbi?«* Če imate dovolj časa, je dobro izvedeti še več podatkov. Učencu omenite, da vam je res pomembno, kako se počuti, in da verjamete, da lahko skupaj poiščete rešitev. Postavite morebitna dodatna vprašanja. Preverite lahko, kdo je njegova zaupna oseba v domačem okolju in kaj menijo o težavi v družini.

Pomembno je, da z učenčevimi informacijami in odzivi ravnate zaupno. To pomeni, da se o njih pogovorite z osebami, za katere je na začetku pomembno, da vedo podrobnosti, npr. šolska svetovalna služba, ravnatelj. Med kolegi kasneje delite predvsem bolj splošne informacije in dogovore, ki jim bodo pomagali pri delu z učencem in razumevanju njegovega vedenja in položaja.

POGOVARJAJ SE IN UKREPAJ

Večkrat so vir stisk na področju hranjenja tudi odnosi v družini, s sošolci in opazke, ki jih slišijo na račun sebe, telesa, (ne)uspeha. V nadaljevanju navajamo primera pogovora, vendar tem ne naslavljamo sočasno:

- *»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.»*
- *»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.«*

Učenca spremljate in podpirate celostno in ne usmerjate pozornosti samo na posledice motnje hranjenja. Bodite pozorni, da ne zapadete v pogovor o dietah, dajanju napotkov glede prehranjevanja, telesne aktivnosti itd. Zanimajte pa se za njegovo doživljanje, uspešnost ter odnose v šoli in zunaj nje. Občutek uspešnosti ni vezan samo na učni uspeh. Krepite pozitivno samopodobo in zmožnost obvladovanja izzivov.

»Kaj ti gre v šoli dobro? S kom vse se razumeš v šoli? Katere so prostočasne aktivnosti, ki 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 stiki? Kaj ti polepša dan v šoli? Zaradi česa bi se morebiti šoli izognil? ...« Ob tem je dobro, da tudi sami navedete, kaj vam je pri učencu všeč in kaj ste opazili, da dela dobro. Delujte vzpodbudno.

Prepoznavajte njegove stiske in mu pomagajte, da se nauči novih veščin. Skozi razumevanje težav, boste morebiti skupaj spoznali več o njegovem svetu doživljanja, čustvovanja in razmišljanja, morebiti se razkrije, kakšno funkcijo ima neustrezno hranjenje pri njem. Morda pomirja njegovo vznemirjenje, strah, otožnost, občutek manjvrednosti, ali se upira, kaznuje, nagrajuje, tekmuje, ko strada ... **Hranjenje tako postane področje, ki ga učenec uspe imeti pod nadzorom oz. ima občutek nadzora, kar pri njem lahko začasno okrepi občutek lastne vrednosti, prekrije pa druge težave. Pomembno je, da mu pomagate graditi pozitivno samospoštovanje, občutek moči, pripadnosti in varnosti v šoli. Spodbujajte, da skladno s svojimi zmožnostmi sodeluje pri sprejemanju odločitev o sebi.** To pomeni, da se z njim dogovarjate o nadaljnjih korakih in ga še naprej učite strategij reševanja težav. Ob navajanju predlogov imamo v mislih vpetost odraslih, učitelja in drugih zaposlenih v vsakodnevni utrip šole, kjer učencem poleg doseganja dovolj dobrega učnega uspeha pomagamo k učinkovitejšemu spoprijemanju z izzivi šolanja in odraščanja.

Opazite spremembe, tako na dobro kot tiste, ki vas zaskrbijo. Opazite tudi tihe, molčeče učence, ti svojih težav ne pozunanjajo in tako lahko dobijo manj vaše pozornosti. Tudi ponavljajoče se izmikanje specifičnim dejavnostim, kot je na primer šport, so lahko tesno povezane z nesprejemanjem, odklanjanjem sebe, z negativno (telesno) samopodobo, celo občutenjem gnusa. Morebiti se učenec želi skriti pred drugimi ali prekriti samopoškodbeno vedenje, ki večkrat spremlja tudi motnje hranjenja.

V situaciji, ko učenec ni izpostavljen, ga povabite na pogovor. *»Vabim te, da se dobiva ...«* Poveste, kje in kdaj, oz. vljudno in odločno vprašate, ali ima čas in kdaj ga ima. **Z negativno kritiko opravite pri sebi pred pogovorom, to pomeni, da se zavedate svojega počutja, razmišljanja in pogledov na tega učenca in na težave, s katerimi se sooča. V odnosu z učencem sočutno raziščite, kaj se med učenci dogaja na primer v garderobi, na šolski poti, v skritih kotičkih šole.** Dobro je preveriti, ali bi učencu pomagalo zmanjšati stisko, če mu je dovoljeno, da se preobleče zadnji in pride v telovadnico za sošolci, še posebej, če ga je sram pred drugimi, kar je lahko izstopajoče pri urah športa. Učitelj športne vzgoje naj bi se vprašal, ali specifično odstopanje vedenja pri učencu povzroča čustvene stiske, zaradi katerih potrebuje pomoč in določene prilagoditve, s katerimi bo to stisko laže uravnaval, zmanjšal. Stisko na različne načine lahko zaznajo tudi drugi učitelji, na primer ob razdeljevanju in uživanju malice, kosila, učenec morebiti napiše svoje osebno razmišljanje v šolskem spisu, itd., včasih o težavah poročajo tudi prijatelji, sošolci.

Odrasli smo odgovorni, da se potrudimo iskati načine, kako vzpostaviti kakovosten stik. Dajte pobudo: *»Opazila sem, da si pri pouku težje zbran, deluješ mi pogosto zamišljen. Pa tudi to, da se manj družiš. Kako ti to vidiš?«* Tematiki prehrane se, če se zdi potrebno, približate postopoma, saj je v resnici posledica drugih težav, ki jih je pomembno nasloviti. Vas pa učenci z motnjo hranjenja radi povabijo v prav tak dialog, a v začetni fazi celo zanikajo kakršne koli probleme na tem področju ...

Ko učenec razkrije težave ali so te vidne že zaradi drugih okoliščin, je pomembno, da poskušate razumeti. Pri tem lahko prosite za pomoč sodelavce in po potrebi tudi zunanje strokovnjake. Ko se pogovarjate z učencem, mu postavite raziskovalna, odprta vprašanja:

- *»Prosim, opiši, kaj ti je težko.*
- *Kaj je tvoj problem, težava?*
- *Kako se počutiš, kaj čutiš?*
- *Kaj bi ti pomagalo?*
- *Kaj te ovira?*
- *Kako ti lahko jaz pomagam? Kdo bi ti še lahko pomagal?*
- *Kaj misliš, kaj o situaciji menim jaz?*
- *Kdo v razredu, med sošolci, prijatelji ti lahko pomaga?*
- *Kaj o tem menijo starši?*
- *Te še kaj skrbi?«*

Ko načrtujete skupaj z njim rešitev situacije, ki jo opažate na šoli, mu pomagajte pri strukturi:

- *»Kdaj se boš lotil in kaj boš naredil najprej?*
- *Kdo še ti lahko pri tem pomaga?*
- *Boš sam prosil, povedal, da potrebuješ pomoč?*
- *Kaj lahko narediš ti? Kdaj?*
- *Kako boš to izvedel?*
- *Kaj vidiš kot najboljšo rešitev nastale situacije?*
- *Predstavljaj si, da tega problema ni več … Opiši …*
- *Kaj bi se spremenilo?*
- *Kako se boš počutil, ko bo vse to za tabo …?»*

Ta in druga vprašanja zastavljate skladno s situacijo. Tempo in količino vprašanj prilagodite učenčevim zmožnostim. **Pomagajte mu pri ubesedenju. Odgovorov ne polagajte v usta. S pravo mero vprašanj in kakovostnega stika mu pomagate razmisliti o težavi in soustvariti rešitev, imeti večji nadzor nad položajem.** V odzivu jemljite učenčeve izkušnje kot pomembne in njegovo čustvovanje kot logično glede na situacijo: *»Verjamem, da te je ocena razočarala. Tudi to, da te je ta hip strah. V takšnih situacijah je kar pričakovano, da smo napeti in vznemirjeni. Lahko pa se spomniva, kako se v takšni situaciji pomiriti. Že poznaš kakšen učinkoviti način pri sebi?«* Postopoma se učenec ob vas pomiri, s tem ko sami ohranjate mirnost v sebi. Nanj ne pritiskate, ga ne kritizirate, čezmerno spodbujate ali hvalite, ker našteto lahko predstavlja ovire v sporazumevanju. Pomembno je, da ostajate z njegovimi občutki in ga poskušate razumeti. Dobro je učencu pomagati, da se pomiri npr. s trebušnim dihanjem (poglobljenega vdiha in čim daljšega izdiha), ki učencu pomaga k večji sprostitvi napetosti v telesu.[1] Ko se pomiri, lahko preverite v tem ali enem od naslednjih pogovorov, na kaj/koga se veže strah, skrb.

Pomembno je, da se ob zaključku pogovora z učencem dogovorite za naslednji stik in način sodelovanja. Ubesedite dogovore. Razjasnite negotovosti. Uskladite se, katere informacije je treba prenesti tudi preostalim članom oddelčnega zbora. Bodite pozorni, da se odzivate etično in skrbite za zasebnost učenca in družine. Po potrebi načrtujte sodelovanje s starši, z razredom, vračanje v šolo in podporo pri vključevanju v razredno skupnost.

1 Zvočni posnetek najdete na povezavi https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/zvocni-posnetek-trebusno-dihanje/

Dobro je, da …

- spoznate učenčev tok razmišljanja, ovire in strategije, prepričanja, čustva,
- ustvarjajte priložnosti, da ga vodite k drugim perspektivam,
- pomagate učencu vrniti, vzpostaviti večji nadzor nad svojimi izbirami, povečati samostojnost,
- verjamete vanj,
- ohranjate upanje in pozitivno perspektivo,
- sodeluje tudi z odraslimi,
- vidite v vaši podpori smisel,
- krepite pozitivno samopodobo,
- učencu izkazujete pozitivno pozornost tudi zunaj razredne situacije,
- izražate zanimanje zanj kot osebo, ne le skozi dosežek: »Sem vesela tvojega uspeh.« Ponosna sem na pomoč, ki si jo ponudil pri …« Navedete dejavnost, v katero je bil vključen in opazite njegov realni prispevek. Pomembno je videti tudi male korake/napredek;
- učencu omogočite in ga opogumite, da dejavno sodeluje pri reševanju svojih težav,
- s predvidljivostjo razbremenjujte napetost in strah pred neznanim,
- se zavedate, da rešitev ni odvisna samo od vas,
- na primeren način izvedete pogovor s starši, pri čemer v pripravo predhodno vključite učenca,
- povabite k sodelovanju svetovalno službo, ko ugotovite, da je njena pomoč za vas ali učenca dobrodošla,
- najdete podporo zase tudi širše (supervizija, intervizija, dodatno pridobivanje znanja …).

POMEMBNO JE DELOVATI TUDI V RAZREDNI SKUPNOSTI

Kot učitelj imate pomembno vlogo pri prepoznavanju in krepitvi učenčevih močnih področij, ki jih lahko izrazijo tudi v dobrobit razredne skupnosti. Dobro je, da se poglobite v njihove medosebne odnose in položaj posameznika. Tudi sami bodite zainteresirani za vnašanje vzgojnih vsebin pri vodenju učencev pri predmetu, ki ga poučujete, in pri razrednih urah. Zavzemajte se za načrtno urjenje veščin komunikacije, prepoznave čustev (žalosti, strahu, tesnobe, jeze, sramu …) in uravnavanje odzivov, krepitev samopodobe in samospoštovanja, doseganje uspešnosti na različnih področjih. Na drugi strani je morebiti potrebno rahljanje perfekcionizma. Poskrbite tudi za pohvalo ocen, ki so nižje od štiric in petic. Učenčev napredek je pomemben varovalni dejavnik. Zavedati se moramo, da se zaradi čustvenih stisk lahko pojavljajo večja nihanja tudi pri učnem uspehu. Pri motnjah hranjenja in drugih nekaterih izzivih na področju čustvovanja je pomembno učenca za določeno obdobje razbremeniti pritiskov pri ocenjevanja znanja. Učitelj s sodelavci zavestno usmeri pozornost tudi ne teme, vezane na odraščanje, konflikte in reševanje življenjskih problemov, s katerimi se sooča.

Odzivajte se in ukrepajte v primerih različnih oblik nasilja nad in med učenci. Tudi psihično nasilje mora biti naslovljeno takoj. S počasnim odzivanjem podpiramo nasilje v šolskem prostoru (npr. opazke glede debelosti, druge žalitve, neumestni komentarji, morda komentarji s seksualizirano vsebino). Tovrstne oblike vedenja pomembno prispevajo k večanju čustvenih stisk in posledično lahko tudi k poglabljanju motenj hranjenja, ki se jim pridružijo še dodatne čustvene težave kot so tesnobnost, depresivno razpoloženje.

Ocenite, kdaj je dobro, da učenca s težavami ne izpostavljate pred razredom. Določene pogovore nadaljujete kasneje po uri oz. zunaj razreda. Vedenje opazujte in se na samem pogovorite, kakšni so razlogi, v kolikor vedenje odstopa glede na učenčevo starost. **Nikoli pred razredom učenca z motnjo hranjenja ne izpostavljajte s komentarji, povezanimi z njegovo težo, prehranjevanjem, bruhanjem, samopoškodovanjem in zunanjim videzom.** Preprečujete dodatno negativno izpostavljenost učenca in krepitev negativnih izkušenj, krepite pa solidarnost, sočutnost in vrstniško podporo. Bodite model kakovostnega odzivanja in samouravnavanja, odločni v postavljanju meja, hitro odzivni tudi zunaj razredne situacije, kjer se lahko nadaljuje dogajanje, ki je bilo uspešno zajezeno v razredu. Pomembno je, da smo odprti do pogovorov o duševnem zdravju. V primeru, ko je učenec daljši čas odsoten zaradi procesa zdravljenja (uravnavanje debelosti v zdravstvenem programu, zdravljenje motenj hranjenja v bolnišnici itd.), se je pomembno v sodelovanju s starši dogovoriti, kaj sošolcem sporoči razrednik. Pomembno je, da se razrednik v šoli tudi dogovori, kako se na vprašanja učencev odzovejo drugi učitelji. Ob primernem trenutku glede na položaj učenca sošolce spodbudite, da mu pripravijo sporočilo, pošljejo pozdrave, organizirate pot za prenos informacij o delu v šoli, izmenjavo gradiva ipd. Potreba po povezanosti, sprejetosti je temeljna psihološka podpora, ki lahko pomembno podre učenčevo (socialno) samopodobo in okrepi občutek vključenosti. Pomembno je sprejeti tudi omejitve, če je učenec še zadržan glede stikov s sošolci. V tem primeru je bolje, da učitelj poskrbi za nujne učne vsebine, ki bi jih bilo dobro predelati.

Vzpodbujajte medvrstniško pomoč, kulturo sporočanja in izmenjave informacij v prid učenca. Vzpostavite različne možnosti, kanale (npr. »poštni nabiralnik« za sporočanje stisk, komentarjev, komplimentov). Ne spreglejte učencev, ki niso v ospredju. Pomagajte jim, da se povezujejo, v paru je moč podpore. Še posebej ranljivi potrebujejo pozitivnega zaveznika tudi med vrstniki, včasih pri starejših učencih »tutorjih«. Bodite ozaveščeni ali dajete vsem učencem enake možnosti in k sodelovanju enakovredno vabite tudi tiste s specifičnimi izzivi, kot je na primer debelost. Včasih, ne da bi zares hoteli in se zavedali, izpuščamo pozornost prav do določenih učencev. Po navadi je to povezano z našimi notranjimi občutki, npr. da jih zavarujemo, ker sami zaključimo, ne da bi preverili pri njih, da nečesa ne bodo zmogli ali si nečesa ne želijo, pa temu morda ni tako. Učenka se je nekoč zaupala svetovalni delavki: *»Tudi jaz bi rada nastopala, pa očitno nisem dovolj suha, lepa...«*

Pomembno je, da zmoremo sprejeti pogled ali povratno informacijo drugega in da razmislimo o tem, kaj lahko naredimo drugače. Najslabše je iskati odgovore/izgovore, ki lahko razvrednotijo učenkino doživljanje. Razmislite o tem, kaj v tem primeru učenka potrebuje od vas in kaj ji lahko ponudite. Razmislite, česa še ne zna, ne zmore in ji pomagajte, da to usvoji. Razmislite o njenih besedah, morebiti morate kaj spremeniti tudi sami. Pomembno je, da sprejmemo odgovornost za svoje ravnanje ter se iz slišanega tudi kaj naučimo o sebi.

Primer pogovora z učiteljico, ko ji dovolj samozavestno dekle pove, kako se počuti ob njej:

Učenka: *»Videti je, da imate »njo« rajši.«*

Učiteljica: *»Se ti zdi?«* (Učiteljica čuti zadrego. Ozavesti se razlike v lastnih občutkih v odnosu do druge učenke in te, ki sedi pred njo. Prav ima, vede se drugače.)

Učenka: *»Seveda, koga sprašujete za mnenje? Zakaj ne kdaj tudi mene? Kako ste razpoloženi, nasmejani, ko se pogovarjate z njo ... Večkrat jo povabite k sebi kot mene.«*

Učiteljica ne najde besed, čuti nelagodje. Ve, da je praviloma ne povabi k sebi sama, da drugo dekle prihaja samo in da je je res iskreno vesela.

Učenka: *»Ja, nisem tako zanimiva, kot je ona. Fantje se skoz zanimajo zanjo.«*

Učiteljica: *»Hvala, da si mi povedala. Pogumna si. Nisem želela, da se ti tako počutiš. Nisem se zavedala prej. Sedaj lahko vidim. Hvala, ker si mi pomagala videti drugače in povedala, kako je ob tem tebi.«*

Pri vodenju razreda imate sočasno pozornost na razred kot celoto ter na posameznike. Tudi učenci so pozorni na vaša ravnanja in odzivanja. Ne morete biti v vsakem trenutku optimalni za vsakega od njih. Človeško je, da vam nekateri učenci »zlezejo pod kožo«. Z določenimi starši in sodelavci tudi laže sodelujete. Pomembno je, da se tega zavedate, uravnavate in preverite, kako so te razlike povezane z vami in vašimi vzorci delovanja, kako vplivajo na določen odnos. Zavzeto se ozirajte tudi k tistim posameznikom, učencem, ki so v vaših očeh redkeje videni.

POMEMBNOST KAKOVOSTNEGA SODELOVANJA S STARŠI

Motnje hranjenja se razvijajo dalj čas in so praviloma povezane tudi z vzorci delovanja v družini, kamor med drugim spadajo težave pri:

- prepoznavanju in izražanju čustev,
- podpori ob razumevanju otrokovih psiholoških potreb in življenjskih stisk,
- zagotavljanju kakovostnega odnosa, kjer se lahko vzpostavlja varna navezanost, ki podpira pozitivno samopodobo in samospoštovanje,
- vzgojni moči in vodenju otrok, nagnjenosti k redu in kontroli,
- omogočanju razvoja avtonomije in čezmerno poudarjeni potrebi po perfekcionizmu in socialni potrditvi (družina ohranja zunanji ugled, ne zmore nasloviti lastnih problemov ter potreb in pravočasno sprejeti in poiskati pomoč: »Kaj si bodo pa drugi mislili o nas?!«),
- spretnostih razreševanja medosebnih konfliktov,
- spoštljivem sodelovanju med družinskimi člani itd.

Nemalokrat starši potrebujejo podporo pri premagovanju lastnih ovir v odnosu do šole in v družinskem sistemu, da se naučijo, kako se soočiti z lastnimi stiskami, negotovostjo in učinkoviteje ‚slišali otrokov glas'. V ta namen je spodbudno usmerjanje staršev v dodatne oblike strokovne pomoči in povezovanje z zunanjimi strokovnjaki, saj lahko šola podpira prizadevanja vključenih.

V sodelovanju z zdravstveno službo, če je problem intenzivnejši, lahko staršem pomagate, da se učinkoviteje aktivirajo glede uravnavanja otrokove telesne mase, kakšno dejavnost lahko organizirate tudi v šoli (pohod, piknik, športne igre, družabne igre na prostem). Pomembno je, da starši prepoznajo in ozavestijo (neustrezne) družinske navade in norme ter jih zato lahko začnejo spreminjati. Slednje je lahko dolgotrajnejši proces, kjer je pomembno, da se vzpostavi tudi podpora zunaj šole (npr. programi za uravnavanje družinske debelosti idr.). Kot učitelj lahko v primernem stiku ozaveščate in motivirate. V šoli lahko organizirate dodatne dejavnosti, straši se informirajo, opolnomočijo *za vzgojo in zdrav življenjski slog*.

Starše v individualnem pogovoru sami ali s svetovalno službo seznanite tudi s potrebami njihovega otroka, njegovo situacijo in položajem, s katerim se sooča. Morebiti boste prvi, ki jim pomagate ozavestiti, da se z otrokom dogajajo pomembne spremembe, ki vas skrbijo, in jih usmerite po pomoč k svetovalni službi. Tudi starši potrebujejo usmeritve, kako lahko svojemu otroku nudijo podporo in pomoč. Podelite svoje izkušnje oz. tisto, kar vam pomaga pri podpori učencu. Pomagajte jim, da laže razumejo otrokovo stisko kot »klic na pomoč«, na katerega se je pomembno odzvati premišljeno, ne v paniki niti s strogimi ukrepi nadzora (na primer umik vrat z nosilcev njene sobe, da se učenka ne bo zapirala vanjo).

S svojo odločnostjo, iskrenostjo, pozitivno namero in razumevanjem lahko prispevate, da družina pomoč zunanjih strokovnjakov sprejme hitreje.

ČUSTVENO ZDRAVJE UČENCEV JE SKUPNA SKRB VSEH ZAPOSLENIH

Zavedajte se, da ste tudi kot učitelj v procesu vzgoje in izobraževanja pomemben, nepogrešljivi člen v timu, s svojim strokovnim in človeškim načinom delovanja lahko jačate pogum in zaupanje tudi pri preostalih učencih, da se na vas obrnejo, ko so v stiski in si tako upajo poiskati pomoč. Postanite in ostanite njihova »varna točka«. Odzovite se, četudi to ni »vaš« učenec. Vsak odrasli v šoli, če želi, lahko pomaga v okviru vloge, ki jo ima v šoli.

Oddelčni zbor sproti obveščajte o pomembnih informacijah in dogovorih, da bodo laže podprli učenca skupaj z vami. Predajte jim le potrebne informacije za razumevanje učenčevega položaja, situacije. Podrobnosti, ki so vam bile zaupane, pa ne delite z drugimi. Učitelje tudi opozorite na zaupnost informacij o učencu. Ukrepajte, ko zaznate, da so v tej povezavi morebiti bili vodeni neustrezni pogovori v šoli ali zunaj nje.

KAKO PO POSREDOVANJU? IN POSKRBITE TUDI ZASE!

Poskrbite za refleksijo pogovora, sprejete ukrepe in preverite, kaj vam je šlo dobro, kaj boste v prihodnje spremenili. Preverite lastne čustvene odzive, kaj potrebujete za morebitno lastno čustveno stabilizacijo. Razumevanje sebe predstavlja temelj kakovostnega učenja o sebi, tako lahko izboljšate sočutje do sebe. Pomembno je, da načrtno skrbite za telesno in čustveno razbremenitev na način, ki vam ustreza. Izvajajte aktivnosti, ki vas sproščajo, in se ne bremenite preveč, če v določenem obdobju več razmišljate o določenem učencu, ki izraža intenzivnejšo stisko.

Povezujte se v skupnih projektnih aktivnostih in sodelujete. Preverite, ali potrebujete dodatne informacije in podporo za nove izzive na poti do rešitve. Razširite svoje znanje in veščine, kompetence, za katere ocenjujete, da bi vam pomagale pri delu z učencem, razredom, s starši itd. Dajte pobudo, kaj pogrešate na ravni šole, saj je vaša izkušnja pomembna za kakovostnejše pristopanje vseh strokovnih delavcev (katera znanja naj bi pridobili na ravni šole, katere protokole bi dogradili, preverili ipd.).

Obravnava učencev s kompleksnimi težavami in vodenje razreda je lahko stresna in zahtevna. Poglobite dodatno znanje o motnjah hranjenja in pridruženih težavah, vodite svoje strokovno in vzgojno delo. Tako jačate tudi strokovno samozavest. Prepoznajte, kdaj ste čezmerno zaskrbljeni, saj vas to lahko ovira v stiku z drugimi. Osvežite ali pridobite znanje o različnih načinih sproščanja, ravnanja z lastno tesnobo, stresom in izzive pri sebi raziskujte in ohranjajte v območju »pozitivnega stresa«. Izberite možnost strokovne podpore in rasti v supervizijskem procesu.

V osebnem življenju razširite podporo na področja, ki vas izpolnjujejo in navdihujejo. Morebiti ste prav vi tisti pomemben mejnik, ko bo učenec prisluhnil in govoril.

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., in Torkar, T. (2011). *Razumeti motnje hranjenja.* Zavod za zdravstveno varstvo.

Middleton, K., in Smith, J (2012). *Motnje hranjenja. Prvi koraki na poti do ozdravitve.* Ognjišče.

Modrin Švab, A. (2017). Ko hrana ni več »hrana« – kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih. *Šolsko svetovalno delo XXI*(2-3), 70-83. https://www.zrss.si/arhiv_clankov/ko-hrana-ni-vec-hrana-kako-preprecujemo-in-zdravimo-motnje-hranjenja-pri-otrocih-in-mladostnikih/

Priporočilo

Če naletite na kompleksne težave, ki se povezujejo s simptomi motenj hranjenja, stiske ostajajo ali pa se še povečujejo in simptomatika presega šolske okvire, priporočite obravnavo pri drugih strokovnjakih. Skupaj s svetovalno službo družino usmerite po pomoč v Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu in v druge organizacije, ustanove, kot so na primer Pediatrična klinika - Služba za otroško psihiatrijo, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Mladinsko zdravilišče Rakitna, Svetovalnica Muza, družinske svetovalnice in psihoterapevtske pomoči, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov. V mozaiku podpore imate učitelji pomembno vlogo.