

Naslov članka/Article:

PRESTRAŠEN ALI ANKSIOZEN UČENEC? TO JE ZDAJ VPRAŠANJE

Fear or Anxiety - That Is the Question

Avtorica/Author:

Dr. Barbara Horvat Rauter

DOI:

<https://doi.org/10.59132/viz/2025/1/39-44>

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje št. 1/2025, letnik 56

ISSN 0350 -5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2025

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

PRESTRAŠEN ALI ANKSIOZEN UČENEC? TO JE ZDAJ VPRAŠANJE

Fear or Anxiety - That Is the Question

<https://doi.org/10.59132/viz/2025/1/39-44>

IZVLEČEK

V prispevku želimo strokovnim delavcem šole približati razliko med strahom in anksioznostjo, ki je med učenci vse pogostejša. Opišemo simptome v učenčevem celostnem delovanju, po katerih jo lahko prepoznamo. Anksioznost lahko učenecem in tudi učiteljem prinaša stiske, zato podajamo nekaj predlogov, kako so učitelji in drugi strokovni delavci šole lahko moč učenca v stiski. Delo z učenecem po navadi pomeni tudi delo s starši in z razredom, kar v prispevku prav tako opisujemo. Pri nudenju pomoči pa smo najbolj učinkoviti takrat, ko smo v stiku in pomirjeni s seboj. V zaključnem delu prispevka zato osvetlimo tudi to področje.

Ključne besede: strah, anksioznost, simptomi, načini podpore

ABSTRACT

The purpose of the paper is to educate school professionals about the distinction between fear and anxiety, which is on the rise among students. We explain the symptoms of anxiety in a student's overall functioning and how to identify them. Anxiety can cause discomfort to students and teachers alike, so we offer some suggestions for how teachers and other school professionals can provide strength to the distressed individual. Working with students usually entails working with their parents and the class. However, we are most effective when connected to and at ease with ourselves. The concluding section also sheds light on this issue.

Keywords: fear, anxiety, symptoms, forms of support

»Uh, pišemo test. Kako me skrbi. Ali bom znal? Kaj če zamrznem in ne bom spravil skupaj za pozitivno? Učil sem se, a vseeno me skrbi ...«

»Sem se dovolj dobro oblekla, da me bodo sošolke opazile in sprejele? Kaj če kljub trudu za njih ne bom dobra in bom ostala sama, osamljena ...?«

»V zadnjih tednih je toliko obveznosti. Učitelji nam nalagajo naloge, učenje, starša pa sta nezadovoljna, ker vmes dobim kakšno slabšo oceno. Jaz pa se trudim in ne zmorem več! Ponoči pozno zaspim, ker se počutim utesnjeno, težko diham, mislim o tem, kako neuspešen sem.«

Takšne in tem podobne so misli mnogih učencev v šolskem vsakdanu. O tem, kaj pomenijo za učenca in ali jih učitelji in strokovni delavci zmorete prepoznati, se odzvati in učenca podpreti, bomo razmišljali v pričujočem prispevku.

UVOD

Ko pomislimo na obdobje otroštva, so najpogostejše asociacije: veselje, igra, zadovoljstvo, druženje, izobraževanje. V razvojnem smislu pa je otroštvo pomembno obdobje celostnega zorenja, učenja o sebi, drugih in svetu. Z razvojem otroci brez zdravstvenih posebnosti zmorejo vse več

in več, vse pogosteje pa smo priča stiskam – ko učenci ne zmorejo in/ali ne vedo, kako naprej.

Kot piše dalajlama, je pomembno, da »pri izobrazbi otrokovega uma ne pozabimo na izobrazbo otrokovega srca«. Če se želimo njegovemu čustvenemu svetu približati in ga podpreti, ga moramo najprej razumeti in prepoznati.

V prispevku se usmerimo na razvoj in doživljanje strahu. Strah je normalno in eno izmed petih osnovnih čustev, kar pomeni, da ga doživljamo vsi ljudje po svetu na enak način. V naših življenjih ima pomembno vlogo. Kljub temu da doživljanje strahu predstavlja nelagodje in bi se mu želeli izogniti, je samo po sebi pozitiven. Evolucija nam je podarila čustvo strahu z namenom, da se odzovemo na dražljaj, ki ogroža posameznikovo blagostanje ali varnost (Zupančič, 2004).

Razvoj strahu

Z razvojem in s pridobivanjem izkušenj s svetom ter ob vse učinkovitejšem zaznavanju realnosti se določeni strahovi pojavljajo in izginjajo. Otroci sprva z ugodjem in neugodjem reagirajo na senzorne dražljaje (zvoke, dotik, svetlobo, vidne dražljaje) (Zupančič, 2004). Močnih, preveč intenzivnih in novih dražljajev se ustrašijo. V starosti 8 ali 9 mesecev se pojavi razvojno pogojeni strah pred tujimi

ljudmi. Devetdeset odstotkov otrok od 2. do 14. leta doživi vsaj enega od strahov. Otroški strahovi so sprva namišljeni (tema, pošasti), nato pa postajajo bolj diferencirani, specifični in realistični (socialna sprejetost, šolska uspešnost). Nekateri strahovi niso vezani na razvojno obdobje in so pri ljudeh univerzalni (npr. strah pred hudo boleznijo, strah pred tem, da bi se kaj hudega zgodilo bližnjim ljudem). Strahovi so lahko različno močni in prehajajo od blagih do zelo intenzivnih. S starostjo se število strahov večinoma zmanjšuje (Carr, 2016; Leggett, Roaten in Ybañez-Llorente, 2016). Dekleta poročajo o pogostejših strahovih kot fantje, pri čemer moramo upoštevati možnost, da fantje zaradi pričakovanih okolja ne navajajo toliko strahov, čeprav jih doživljajo. Obstajajo tudi individualni dejavniki, kot so temperament, življenjske okoliščine, pretekle izkušnje, ki vplivajo na pojav strahov pri otroku (Carr, 2016; Dobnik Renko, 2020).

KAKO PREPOZNATI STRAH V SVOJI UČILNICI

Ker je strah normalen spremljevalec otrokovega razvoja, normalen odziv na ogrožajoč, neprijeten dogodek, je prisoten tudi pri vaših učencih. Včasih se nam lahko zdi tako običajen, samoumeven (na primer pred testom), da ga spregledamo, ga ne nagovorimo. A ko res opazujemo, čutimo in si dovolimo biti v stiku s trenutkom in učenčevim doživljanjem, ga zaznamo: hitro, plitko dihanje; motorični nemir (mencanje z rokami, presedanje ...) na eni strani, ali otrplost in občutek zamrznitve na drugi; potenje; škripanje z zobmi; spremenjena barva kože; morda slišimo zaskrbljen izdih ali celo izgovorjeno težko, negativno misel (npr.: »Kako bom zmogel?«). Vse to je strah. In ko ga zaznate in pridete v stik z njim, se lahko nanj uglasite, s tem razbremenite ter učencem vsakič znova nudite izkušnjo prijetnejšega spoprijemanja s situacijo, ki vzbuja strah.

Primer: Ko pri učencih pri preverjanju, ocenjevanju znanja prepoznate katerega od zgoraj navedenih znakov, lahko to **ubesedite**: »Tudi jaz čutim, da vas je strah testa. Skrbi vas, kako vam bo šlo!« Ko doživljanje učenca ubesedimo, mu damo možnost, da se uči o svojem doživljanju – dobi imena za čustva, prepozna simptome, krepki vpogled v svoje psihološko doživljanje. Ob tem jih lahko učite in jim **pokažete, kako se lahko s temi občutki strahu spoprimejo**: »Da bomo lažje začeli, si pred pričetkom vzemimo dve minutki, se umirimo – dihamo, stresimo roke, noge ...« Otokom je v pomoč, če čustvom, ki jih doživljajo, izkažete vrednost, jih normalizirate in ob tem izrazite zaupanje vanje (»Normalno je, da vam je

neprijetno in vas je strah. Ne pozabite pa, da smo skupaj vadili, se učili, zato verjamem, da boste nalogam kos.«).

Ves čas lahko s svojim vedenjem delujete preventivno, kar pomeni, da se lahko vedete in izražate na način, ki pri učencih vzbuja občutke moči, zaupanja vase. Verjamem, da to že počnete, in ker je bolje ponoviti kot sploh ne povedati, naj izpostavim nekaj primerov vedenja (Preglednica 1), ki deluje spodbudno, preventivno in zmanjšuje strah oz. krepki učinkovito spoprijemanje z njim (Čas, Seršen Fras, in Hudoklin, 2022; Duvall in Roddy, 2021; Malone, Dugas in Ellis, 2018).

KAJ PA, ČE STRAH UČENCA PREPLAVI?

Vse pogosteje se dogaja, da učenec s strahom ne reagira na specifično situacijo, ampak ga občutki negotovosti, strahu, napetosti, spremljajo večino časa. Takrat govorimo o anksioznosti oz. tesnobi. Vsak strah pri otroku še ne izpolnjuje diagnostičnih meril za anksiozno motnjo, saj so strahovi del običajnega otroškega razvoja. O anksioznosti govorimo, ko v posameznikovem vedenju, mišljenju ter telesnem odzivanju dlje časa, več mesecev opažamo spremembe. Ker zajame posameznikovo celostno delovanje, pravimo, da je multidimenzionalna (Carr, 2016; Dobnik Renko, 2020).

Za lažjo predstavo, podajamo **ponazoritve anksioznosti**, ki jih lahko prepoznate na različnih področjih otrokovega delovanja:

- **Miselni kazalniki** (dražljaj ali situacija sta zaznana kot ogrožajoča ali nevarna: »Drugi so boljši od mene.«, »Gotovo mislijo, da sem čuden.«, »Kako naj se izrazim, da me bodo razumeli?«). Anksiozne misli so pogosto črno-bele (vse ali nič), postavljene kot vprašanja, negativne, na prihodnost usmerjene.
- **Čustveni kazalniki** (strah, negotovost, nemoč).
- **Fiziološki kazalniki** (odziv boj-beg: bolečine, napetost, nesproščenost, ko je izpostavljen, se mu tresejo roke).
- **Vedenjski kazalniki** (zamrznitev, umik, ali aktivno spoprijemanje: *odmik od vrstnikov, zapiranje vase, lahko deluje nemiren ali pa nepremičen; po drugi strani je lahko pretirano nastopajoč, vsiljiv*).
- **Kazalniki na odnosni ravni** (sprememba v odnosih s starši, prijatelji, sorojenci, učitelji: *odnosi postanejo manj pristni, saj je s strani anksioznega otroka, mladostnika manj zaupanja. Pri nekaterih se lahko pojavi tudi ‚lepljivost‘ in pretirano oklepanje na drugo osebo, kar izvira predvsem iz potrebe po pomoči*) (Čas, Seršen Fras in Hudoklin, 2022; Elliot in Smith, 2010).

► PREGLEDNICA 1: Primera vedenja, ki delujeta spodbudno, preventivno in zmanjšujeta strah oz. krepita učinkovito spoprijemanje z njim.

Nevzpodbudno	Vzpodbudno
»Če ne boste hiteli, testa ne boste izpolnili do konca!«	»Lahko si vzamete krajši čas za razmislek, potem pa misli zberite in jih hitro napišite, da vam ne pobegnejo!«
»Če si boste nagajali, boste šli k ravnatelju in dobili opomin!«	»Lepo je, če se podpiramo. Na koncu boste vsi, ki boste skozi vse leto delovali podporno, posebej pohvaljeni.«

Učitelji in strokovni delavci šole ste lahko prvi stik z učencem slabim počutjem. Lahko ga prepoznate nagovorite, a opazanjih obvestite tako učenca kot tudi njegove starše. Nikakor pa se od vas ne pričakuje, da njegovo stanje diagnosticirate. Za to bodo poskrbeli strokovnjaki s področja duševnega zdravlja. Anksioznost je krovni izraz in vključuje različne oblike:

- **separacijska anksioznost** (strah pred ločitvijo od pomembne druge osebe),
- **selektivni mutizem** (nezmožnost govora v manj znanim okolju; v varnem okolju pa je govor prisoten),
- **obsesivno kompulzivna motnja** (vsiljive, ponavljajoče se misli, ki jim sledi ponavljajoče se vedenje),
- **specifične fobije** (strah in izogibanje pred specifičnim objektom, situacijo; npr.: strah pred višino, pred zaprtimi prostori, živaljo ...),
- **socialna anksioznost** (strah pred vključevanjem v odnose, še posebej vzpostavljanje odnosov z novimi, nepoznanimi ljudmi, v množici; v ozadju strah pred negativnim ocenjevanjem, kritiko s strani drugih),
- **generalizirana anksiozna motnja** (GAD) (predstavlja strah pred splošno življenjsko nevarnostjo; posameznik se počuti ogroženega, nevarnega na večini življenjskih področij),
- **panična motnja** (nenadne epizode hudega nemira ali nepojasnjenega strahu, ki se pojavijo iznenada, brez očitno specifičnega razloga. Intenzivna panika navadno ne traja dlje kot nekaj minut, je pa prisoten strah pred ponovitvijo napada) in
- **posttravmatska stresna motnja** (PTSD) (podoživljanje težkih izkušenj v obliki nočnih mor, vsiljivih spominov, telesnih reakcij, kot so bile prisotne v času dogodka) (Carr, 2016; Čas, Seršen Fras in Hudoklin, 2022; Dobnik Renko, 2020; Elliot in Smith, 2010).

Pojavnost anksioznosti pri učencih je približno 10-%. Pogostejša je pri učenkah. Glede na starost in prej opisane razvojne značilnosti so selektivni mutizem, separacijska anksioznost in enostavne fobije pogostejši v obdobju otroštva, medtem ko so GAD, panične motnje in socialne fobije pogostejše v obdobju mladostništva. Anksioznost se začne pogosteje pojavljati v času pubertete, ko se zaradi za to obdobje specifičnega razvoja možganov poveča njihova ranljivost.

Mnogokrat doživljanje anksioznosti ni izolirano občutje, obstaja visoka stopnja soobolevnosti (Carr, 2016), najpogosteje z depresijo (16,2 %), motnjami vedenja (14,8 %), motnjo aktivnosti in pozornosti (11,8 %) ter zlorabo substanc v mladostništvu (11 %). Kar 80 % otrok z anksiozno motnjo ima še najmanj eno dodatno diagnozo (Dobnik Renko, 2020). Študije kažejo, da se anksiozni simptomi sčasoma stopnjujejo, zato obstaja velika verjetnost, da se anksioznost, če ni zdravljena, pri otroku nadaljuje tudi v mladostništvo in odraslo obdobje (Čas, Seršen Fras in Hudoklin, 2022; Elliot in Smith, 2010). Posledično so pri teh otrocih in mladostnikih pogoste manjša učna učinkovitost, opustitev šolanja in socialna izolacija (Carr, 2016), zaradi česar je ključna čim zgodnejša obravnava.

Zdaj ko razlikujemo med strahom in anksioznostjo, poznamo znake, po katerih jo prepoznamo, si lahko postavimo vprašanje, kaj kot učitelj, strokovni delavec šole lahko naredimo.

KAJ NAREDITI?

V psihologiji in v odnosih nikoli ni enoznačnih odgovorov in, žal, ne moremo napisati recepta, ki bi za vse deloval in jih podprl na enak način. V tem razdelku navajam in opisujem smernice, ki vam lahko pomagajo, ko prepoznate, da je med vašimi učenci tudi tak, ki trpi zaradi tesnobe.

Ko takega učenca prepoznate, naj vaše ukrepanje vključuje:

STIK S SABO	<ul style="list-style-type: none"> • Preverite, ali zmorete sami ukrepati, ali potrebujete pomoč.
STIK Z UČENCEM	<ul style="list-style-type: none"> • Vzpostavite zaupen odnos z njim. • Preverite njegove potrebe.
STIK Z DRUŽINO	<ul style="list-style-type: none"> • Vzpostavite stik z družino. • Sporočajte.
PODPORA NA RAVNI ŠOLE	<ul style="list-style-type: none"> • Podprite ga s prilagoditvami, dodatno strokovno pomočjo. • Vključite šolsko svetovalno službo, kolektiv učiteljev.
USMERITEV DRUGAM	<ul style="list-style-type: none"> • Če menite, da potrebuje strokovno pomoč, ga usmerite. • Pomagajte poiskati primerno pomoč.

Stik s sabo

Ko prepoznate učenca, ki je v stiski, se najprej povežite s samim seboj. To pomeni, da preverite, kako se počutite – kaj razmišljate, kakšna čustva in telesni občutki so prisotni in kaj bi potrebovali. Ob tem lahko zaznate željo, da se z učencem povežete; morda stisko in s tem potrebo, da se pripravite in kak dan počakate, ali poiščete podporo v šolski svetovalni službi, kjer skupaj določite smernice, kako nuditi podporo učencu. Pomembno je, da se zavedate lastnih virov tesnobe, ki lahko ojačujejo vašo stisko (npr.: Kaj v stiku z učencem vas skrbi?, Kakšnega odziva se bojite?). Če doživljate, da se tudi sami ne počutite dovolj dobro, da ste utrujeni, nemočni, okrepite svoje vire moči. Tekom dne si poskušajte omogočiti kakšno sproščujočo aktivnost, ki vas izpopolnjuje. Zavedajte se, da je tesnoba učenčeva prilagoditev na specifične okoliščine in je ne zmore odpraviti samo z nasvetom, lahko pa ob vas dobi pomiritev, ki mu pomaga obvladati sebe in položaj, v katerem je.

Stik z učencem

Evolucija je ustvarila anksioznost z namenom, da sporoča o nevarnosti. Ko anksioznost preraste okvire obvladljivega ter potrebnega in preide v motnjo, učenec doživlja veliko mero strahu, kaj se bo dogodilo, česa ne bo obvladal. To sporočilo ni objektivno. Za posameznika, ki tako čuti, pa je v danem obdobju najpomembnejše in z njegove perspektive razumevanja tudi resnično.

Učenec, ki doživlja anksioznost, hrepeni po občutkih varnosti, sprejetosti, po tem, da je slišan. Vse to mu poskušajte nuditi v odnosu in prostoru. Pripravite »sebe«

in zagotovite ustrezne pogoje. Sami se najučinkoviteje pripravite na pogovor tako, da se za izvedbo dobro pripravite in predvsem odločite – to naj bo vaša želja s ciljem, ki je usmerjen v učenca (otroku izkazati podporo, pomoč). Dobro je, da dodatno pridobite informacije o tem, kar pri njem opažate – svoja opažanja preverite pri sodelavcih, starših, preberite kako strokovno literaturo. K zaupnosti med vami in učencem, ki je že sicer prestrašen in anksiozen, tesnoben, pomembno prispevajo tudi pogoji. V šoli so neprestano prisotni moteči dejavniki. Potrudite se, da jih je v času pogovora z učencem čim manj. Učenca lahko učitelj podpira tudi ko je skupaj z drugimi s svojo prisotnostjo in vključenostjo, empatijo in po potrebi zaščito – odvisno od konteksta in okoliščine.

Učencu povejte, da opažate spremembo, njegovo stisko, ki jo poskusite konkretizirati. Preverite, ali se je tudi on pripravljen pogovarjati. (*»V zadnjem obdobju opažam, da si tesnoben, negotov, odmikaš se od vrstnikov. Predvidevam, da si v stiski. Želim se s teboj pogovoriti, da ugotoviva, kako ti pomagati. Me pa zanima, ali si se tudi ti pripravljen pogovoriti z mano o tem, kaj se ti dogaja.»*)

Ljudje se trudimo biti pozorni na besede, ki jih izrečemo. Ob tem pa se zavedajte, da je morda še bolj pomembna vaša nebesedna komunikacija, ki jo vnašate v pogovor z učencem. Kako učenca gledate, s kakšnim tonom govorite, kakšno telesno držo zavzamete, je lahko eden od vaših ključev k uspešnemu sporazumevanju in razumevanju učenčevih odzivov v odnosu z vami. **Poskušajte biti z njim uglašeni in se odzivajte na njegovo komunikacijo.** Če je otrok umirjen, prestrašen, težko vzpostavlja očesni stik, tudi vi pristopite umirjeno, s počasnejšim tempom govora, ki naj bo tišji. Poskušajte vzpostaviti očesni stik, vendar če opažate, da se otrokova stiska ob tem krepi, ne vztrajajte, umaknite pogled. Če je izrazito napet, mu to zrcalite, kar pomeni, da mu pojasnite, kaj pri njem opažate. Lahko ga vzpodbudite, da napetost prediha, ali pa mu ponudite kak predmet, ki ga ima lahko v rokah, da umiri napetost.

Primer: *»Opažam, da se ti roke tresejo, zdi se mi, da ti je neprijetno. Lahko poskuša skupaj te občutke nekoliko predihati. Morda bo 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. Včasih, ko imam veliko vsega v mislih, pa jo vzamem v roke tudi jaz.«*

V besedni komunikaciji vključujete validacijo – kar pomeni, da učenčevim čustvom, njegovemu doživljanju izkazuje vrednost.

Primer: *»Tvoje počutje je pomembno in želim te poslušati in pomagati, če bo potrebno.«* Ob tem preverite njegovo pripravljenost za pogovor (*»Kaj bi si pa ti želel?«*). Anksiozni učenci lahko težje vzdržujejo pozornost, zato uporabljajte kratke stavke, ki naj bodo vzpodbudni (*»Verjamem, da ti je trenutno težko, lahko se vsi potrudimo, da bi bilo drugače, lažje.«*). Na odgovor počakajte. Prizadevajte si za sodelovalni odnos. Naj vas ne vznemiri, če se odzovejo z nejevero, zanikanjem, ker vam ne verjamejo. V resnici ne zaupajo sebi.

Učencu, pri katerem opažate anksioznost, sporočajte, da vam je njegovo mnenje in dogovarjanje z njim pomembno. Vključujte potrditve, pohvale in cilje, ki jih bo lahko uresničil in ob tem lažje dosegel uspeh. Pomembno je, da pri izbiri in postavljanju ciljev sodeluje tudi učenec.

Učenci, ki se spoprijemajo s čustvenimi stiskami, motnjami pozornosti, bolečinami in drugimi stanji, ki na prvi pogled navzven niso vidna, so prevečkrat deležni krivičnega odnosa in obsojanja s strani okolice. Ker navzven izgledajo običajno (nimajo npr. vozička, bergle), pogosto poročajo o izkušnjah, da jih drugi ne razumejo in ne jemljejo resno.

Dragi učitelji, strokovni delavci, ne bodite vi eni izmed teh, ki otrokove stiske ne vzamete resno. To je lahko velika napaka, ki jo lahko naredite v odnosu z učencem. Verjemite mu. Tudi takrat, ko se vam zdi težko, se trudite uporabljati vzpodbuden, ne ironičen način komunikacije. Težav ne minimalizirajte z izjavami, kot je na primer: *»Nimaš razloga, da te je strah.«*

Anksioznost je trajajoče stanje, zato je velika verjetnost, da bo potrebnih več srečanj, daljše spremljanje učenca, več prisotnosti in spremljanja, občasnega posredovanja in podpore pri razbremenjevanju čustvene napetosti. Potem ko se z učencem in naravo njegovih težav bolje seznanimo, si ob naslednjih intervencijah poskušajmo takoj na začetku omejiti čas srečanja in določiti vsebino, cilje pogovora, kar prispeva k predvidljivosti srečanja in lahko deluje lahkotnejše. Zavedajte se, da je učenec v podrejenem položaju in se pogosto v pogovoru ne počuti sproščenega, četudi si odrasli v šoli za to prizadevamo. Potreben je čas, da zgradi občutek varnosti in zaupanja, ki se gradi skozi vsakodnevno sodelovanje in sobivanje z vami v razredu in pri drugih dejavnostih.

Tudi kratek pogovor lahko deluje na učenca podporno. Ko pa imamo na razpolago več časa in se pogovor razvija, je dobro, da začnete pogovor postopoma zaključevati že vsaj deset minut pred koncem, da le-ta postane oprijemljiv. Cilj intervencije bi bil zmanjšanje znakov tesnobe. Ko do tega pride, o tem povejte učencu in pohvalite spremembo, da tudi sam ozavesti pozitivno spremembo in jo tako lahko ojača: *»Opažam, da si nekoliko bolj umirjen, roke se ti manj tresejo, tudi nasmehnil si se vmes. Veseli me, da se zmoreš sprostiti.«* Pri učencu preverite, kako se počuti, kaj je po pogovoru drugače.

Stik z razredom

Učenec s težavami je del razreda. Ima sošolce, ki lahko njegovo stisko zaznajo, morda tudi ne; lahko jo lajšajo in so vir moči; lahko pa so tudi njen izvor, ga ne razumejo, odklanjajo, se mu posmehujejo, ga ponižujejo. Ko se v vaši učilnici znajde učenec, ki je v stiski, slej ko prej postane ta stiska del razreda. Pri urah razredne skupnosti se rahločutno dotaknite vsebin, vezanih na učenčevo stisko (v primeru tega članka na anksioznost). Tako kot pri stiku s posameznim učencem je tudi pri delu z razredom ključno, da vzpostavite dober odnos ter jim približate strah in anksioznost. Učence seznanite, da lahko strah in nekaj tesnobe pomagata k boljšemu spoprijemanju z izzivi (t. i. pozitivni stres), da pa je koristno zavedati se, kdaj ju je preveč in ovirata njihovo dobro delovanje. Učenec, ki je tesnoben, naj v razredu ne bo izpostavljen, razen če si tega sam želi. Nudite mu diskretno pozitivno pozornost (podprite ga pri izkazovanju močnih področij), kar postopoma krepi njegovo samozavest. Pri delu z razredom lahko izberete različne možnosti, od bolj formalnih, v obliki predavanj, razlage, do bolj ustvarjalnih, ki lahko

učencem omogočajo, da se učinkoviteje povežejo s čustvi. Posledično se bolje zavedajo sebe, svojega doživljanja v odnosu z drugimi.

Za pogovor lahko uporabite različne pristope, kot so zgodbe ali ogled filma, ki so lahko priročno izhodišče za prepoznavanje čustvenih stisk, njihovih znakov in posledic. Za tiste učence, ki ostajajo v tišini, pa je pomembno ustvariti še druge možnosti, da spregovorijo o svoji stiski, kot so govorilne ure za učence, ozaveščanje sošolcev, prijateljev o tem, kako pomagati prijatelju, sošolcu in da sporočiti o stiski odraslemu predstavlja moč, ne nemoč posameznika. Morda lahko vpeljete skrinjico zaupanja, kamor lahko odložijo listke z vprašanji in dobijo odgovore ali opozorijo na stisko vrstnika.

Stik z družino

Celica, iz katere otrok izhaja, se v njej intenzivno razvija in raste, je njegova družina. Dobro povezovanje in sodelovanje s starši in z družino je pri nudenju pomoči učencu ključno. Ko pomislimo na sodelovanje s starši, se moramo

zavedati, da je tudi staršem težko. Predvsem takrat, ko so sami tesnobni ali ko sami pri svojem otroku opažajo spremembe, na katere niso zmogli ali znali vplivati, so pogosto nemočni, razočarani, obupani. Po drugi strani pa so ambiciozni starši lahko morebiti premalo sočutni in prilagojeni psihološkim potrebam otroka, imajo (pre) visoke zahteve in morebiti prepričanja, na temelju katerih iz nevednosti ali strahu pred stigmatizacijo interpretirajo anksioznost kot izraz šibkosti. Tudi starši potrebujejo razlago o tem, kaj se otroku dogaja in kako so mu lahko v podporo. V stiski smo ranljivi. Nekateri to ranljivost izkažejo z vodljivostjo, popolnim zaupanjem, drugi pa ravno nasprotno. V primeru nezaupanja do šole, učitelja je pomembno, da starši to negotovost, kritiko lahko izrazijo v šoli. Pomembno je, da učitelji pritožbe staršev obravnavate odgovorno. Seveda se zavedajte, da pri tem ni potrebno, da ste sami. Po potrebi vključite sodelavce, šolsko svetovalno službo, ki učenca poznajo. Prizadevajte si za dialog. Tako kot pri stiku z učencem je tudi v sodelovanju s starši vaša nebesedna komunikacija izjemno pomembna. Naj bo pomirjujoča, odraža naj zaupnost ter željo po tem, da ste z

Primer

Z namenom zagotavljanja anonimnosti je prirejen, deloma izmišljen.

Janja je učenka 6. razreda. Vsa leta je bila odlična učenka, zavzeta, sodelujoča. Nenadoma ste zaželi opazati, da:

- je v razredu bolj odmaknjena, skriva se pod kapuco, ne sodeluje, če jo pokličete, se strese in ji je vidno nelagodno. Večkrat izostane od pouka, s sošolci se skorajda ne druži. (vedenjski znaki);
- slišali ste, da si je, misleč, da je nihče ne sliši, zamomljala: »Nikoli mi ne bo uspelo.« (mišljenje);
- deluje napeta, v njenih očeh prepoznavate, da jo je strah (čustva).

Odločite se, da se ji boste približali in nagovorili njeno stisko:

»Janja, že nekaj časa opažam, da pogosteje izostajaš, da ti je večkrat neprijetno. Opažam, da si v stiski, in bi se o tem želela pogovoriti s teboj – nekje na samem, varnem, če bi mi bila pripravljena zaupati. Morda ti lahko pomagam ali pa vsaj razmišljava skupaj o tem, kaj doživljaš.«

Ob tem ste pozorni na neverbalno komunikacijo: umirjen pristop, brez silovitih gibov, prilagojen ton in tempo govora, morda rahel dotik. Ne pozabite, da je ob vzpostavljanju zaupnega odnosa pomemben tudi varen prostor, zato se pogovarjajte na samem, kjer ni možnosti, da vas slišijo tudi drugi.

Janja zazna vašo željo in pristno prisotnost in se vam zaupa:

»Res je. Že nekaj časa mi je težko. Začela sem opazati, da je snovi vse več, včasih česa tudi ne razumem. Redko sicer, ampak prej se mi to ni dogajalo. Ob tem se počutim tako nesposobno.«

Izkažete, da vam je njeno zaupanje pomembno, da so njena čustva vredna.

Učiteljica: »Hvaležna sem ti, da mi zaupaš in se pogovarjaš z menoj. Prav imaš, da je v šestem razredu več snovi kot v nižjih. Zahtevnejše je. In normalno je, da pride skrb. Te pa dobro poznam, vem da si zavzeta učenka ...«

Janja: »Ja, sem zavzeta, ampak očitno ne dovolj. Bedim pozno v noč, ker me je strah, da bom na preverjanju neuspešna. Ponavljam snov, vmes me tako skrbi, da pozabim na to, kaj se učim. Tako težko se zberem. Tudi pri testih.«

Učiteljica: »Kako pa se odzivata starša?«

Janja: »Zaenkrat ne vesta. Doma se pretvarjam, da sem v redu. Če tega ne zmorem, se zaprem v sobo. Mama misli, da sem zaljubljena. Želi se pogovarjati, pa se izmikam. To me utruja. Razočarana bosta.«

Učiteljica: »Verjamem, da bi ti starša prisluhnila. Bi ti bilo v redu, da ju povabiva na pogovor?«

Janja: »Tako težko mi bo, a če boste vi govorili, lahko.«

Izvedete pogovor z učenko in staršema. Izrazita motivacija in željo po tem, da sodelujeta z vami in hčerki pomagata. Med pogovorom učenka zaupa, da ima težave s spanjem, večkrat zaradi stisk tudi bolečine v trebuhu.

Presodite, da bi potrebovala dodatno podporo na ravni šole kot tudi obisk pri psihologu. Vključite šolsko svetovalno službo. Skupaj se dogovorite za načine pomoči in podpore za Janjo (individualiziran načrt: napovedano ocenjevanje, podaljšan čas pisanja). Predlagate obravnavo pri psihologu.

Pri učenki in družini večkrat preverite, kako ji gre in kaj bi še potrebovala. Ves čas jo nagovarjate, da se v šolo redno vključuje.

njimi. Pomemben del odgovorne komunikacije se kaže tudi v realnih povratnih informacijah. Staršem jasno, a sočutno sporočite, kaj je tisto, kjer lahko vi, šola, otroka podprete, in kje so vaše kompetence presežene. Takrat priporočite usmeritev drugam. Če doživljate, da ste za družino varen pristan in jih pogovor z vami razbremenjuje, jim ga ponudite, če je to sprejemljivo tudi za vas. Če vas pogovor obremeni, vnese dodatne skrbi ali celo pri sebi čutite tesnobo tudi vi, je dobro, da pridobite možnost razbremenilnega pogovora v šoli ali pri supervizorju zunaj nje.

Podpora na ravni šole

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 šolsko svetovalno službo. Ponudite možnost odmika v svetovalno službo (ki naj ne bo v obliki kazni, kot vzgojni ukrep), vključevanje tehnik sproščanja – predvsem dihanja, pogovor z učiteljem, ki mu predstavlja varno zatočišče, aktivnost, ki ga pomirja ipd. Če se stiska začne kazati tudi na njegovem učnem področju in postaja vse manj uspešen, če opazate, da se na 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 (npr. osebni izobraževalni načrt, prilagojeno izvajanje z dodatno strokovno pomočjo, kar vam protokoli v okviru zakonodaje za pomoč učencem s težavami na področju čustvovanja tudi omogočajo).

Usmeritev drugam

Če po lastni presoji, po pogovoru s šolsko svetovalno službo in/ali drugimi strokovnimi delavci šole ocenite, da je učenec v stiski, ki je s skupnimi močmi ne boste uspeli prebroditi, ker presegajo vaše kompetence, učencu in staršem pomagajte z usmeritvami, kdo jim še lahko pomaga. Priporočate lahko obravnavo v dispanzerju za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem ZD in drugih organizacijah, ustanovah, kot na primer Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, svetovalnica POSVET, Društvo za razvijanje čuječnosti, Mladinsko zdravilišče Rakitna, družinske svetovalnice in psihoterapevtske pomoči, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

... in sodelovanje!

Spoštovani učitelji in strokovni delavci, vedno imejte v mislih, da *smo najmočnejši skupaj, ko sodelujemo in se povezujemo*. Če je učenec zaradi težjega poteka anksioznosti, stisk, ki jih doživlja, voden tudi drugje, v zdravstveni ustanovi, je izmenjava izkušenj, smernic za delo z njim

neprecenljiva. Prizadevajte si za timsko srečanje in opolnomočenje s strategijami, načini pomoči, za katere tudi drugi strokovnjaki menijo, da bi učenca podprle.

SKLEP

Spoštovani učitelji in strokovni delavci, duh sodobnega časa prinaša vse pogosteje v vaše učilnice strah in anksioznost. Ko ju začutite, ju ne ignorirajte, saj sta tam – del učenca, del razreda in ne nazadnje del vas. Zato se odzovite nanju in dajte sporočilo, da ju prepoznavate in sprejemate, da lahko poslušate in lahko pomagate. Niste oseba, ki bi diagnosticirala, niste oseba, ki bi obsojala. Ste nekdo, ki opaza, sliši, čuti. S tem, ko čustvo pri učencu nagovarjate, mu daste prostor, da je tam, da lahko (končno) z njim nekaj naredi in se okrepi.

Morda boste po intervenciji z učencem doživljali prijetne občutke in boste zelo zadovoljni, morda manj – v vsakem primeru bodite ponosni nase in se nagradite, ker ste mu bili na razpolago. Morda ste mu predstavljali najbolj varen pristan v tistem dnevu, morda ste mu edini zares prisluhnili.

VIRI IN LITERATURA

Carr, A. (2016). *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A Contextual Approach*. Routledge.

Čas, P., Seršen Fras, A., in Hudoklin, M. (2022). *Pomoč anksioznemu učencu: priročnik za učitelje*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Dobnik Renko, B. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 29, 1-8.

Duvall, A., in Roddy, C. (2021). *Managing Anxiety in School Settings. Creating a Survival Toolkit for Students*. Routledge.

Elliot, Charles H., in Smith, L. L. (2010). *Premagovanje anksioznosti za telebane*. <https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/premagovanje-anksioznosti-za-telebane-122486-pr>

Kerr, M. M. *Anxiety at school: A teacher's guide*. STAR-Center. https://www.starcenter.pitt.edu/sites/default/files/handout_-_kerr_keynote_-_anxiety_at_school.pdf

Leggett, E. S., Roaten, G. K., in Ybañez-Llorente, K. (2016). Early childhood: Emotional and social development. V D. Capuzzi & M. D. Stauffer (ur.), *Human growth and development across the lifespan: Applications for counselors* (str. 217-248). John Wiley & Sons, Inc.

Malone, C., Dugas, J., in Ellis, T. (2018). *Anxiety: Helping handout for school and home*. National Association of school psychologists. <https://apps.nasponline.org/>

Zupančič, M. (2004). Čustveni in osebnostni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek, M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 546-570). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.