



IZZIVI DELA Z UČENCI V ČASU EPIDEMIJE – VIDIK DUŠEVNEGA ZDRAVJA

DR. MATEJA HUDOKLIN, UNIV. DIPL. PSIH., SPEC. KLIN. PSIH.

SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE LJUBLJANA

KONFERENCA RAZREDNI POUK

SOUSTVARJAMO RAZREDNI POUK

LJUBLJANA, MAREC 2022



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Šola ima pri varovanju duševnega zdravja otrok pomembno vlogo.

Anglija: **14% osnovnošolcev (5 – 10 let)** kaže znake duševnih težav oziroma motenj, 17,6% srednješolcev in 20% študentske populacije (NHS, 2020).

Ker otroci prebijejo v šolah veliko časa, so učitelji in drugi pedagoški delavci tisti, ki otrokom pomagajo graditi dobro duševno zdravje in tudi lahko med prvimi opazijo, kadar je nekaj narobe.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPEJSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
RAVNOVAŠE V OBLASTI REGIONALNEGA
RAZVOJA

Materialno sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

„Pred pandemijo smo imeli približno 10-20 % otrok, ki so imeli težave v duševnem zdravju in te težave se niso pri vseh razvile v motnjo. Zdaj, v zadnjih dveh letih kaže, da se bo delež otrok s težavami v duševnem zdravju povečal na 20-25%.“

(Dr Nina Heinrichs, coordinator of RISE, Evropska komisija, 2022)



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPEJSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
RAVNOVEŠJE V OBLASTI IZOBRAŽEVANJA

Projekti sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Kaj je dobro duševno zdravje mladih?

Duševno zdravi otroci in mladostniki lahko:

se učijo in raziskujejo svet okoli sebe,
občutijo, izražajo in uravnavajo pozitivna in negativna čustva,
oblikujejo in vzdržujejo dobre medosebne odnose,
se spoprijemajo s spremembami, neuspehi in negotovostjo,
se razvijajo in napredujejo.

Duševno zdravi otroci in mladostniki razvijajo svoje veščine spoprijemanja, ki jim pomagajo krepiti njihovo reziljentnost, samozavest in samozaupanje.

Duševno zdravi otroci in mladostniki se učijo uravnavanja lastnih čustev, kako ostati miren in se pozitivno angažirati pri učenju, kar vpliva tudi na učne dosežke.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPEJSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NAČRTOVA VARNOSTI IN NEVARNOSTI

Nalogo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Spekter duševnega zdravja



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPEJSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
RAVNANJE V OBLASTI NEKVALIFIKACIJE

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

S kakšnimi težavami v duševnem zdravju se srečujejo učenci v OŠ?

Anksioznost

Navezanost in razvojna obdobja

Izgube in žalovanje

Vedenjske težave

Motnje hranjenja

Razpoloženske težave, depresivnost

Suicidalno razmišljanje

Obsesivno – kompulzivno vedenje

Hiperaktivnost in težave s pozornostjo

Samopoškodovanje

Travmatiziranost



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPEJSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SLOVENIJA V ENO POKOLNOST

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Otrokove **individualne lastnosti** (npr. temperament, težave v komunikaciji, učne težave itd.)
- Izpostavljenost **travmatičnim** izkušnjam (npr. zlorabe, nasilje v družini, „bullying“ ...)
- Spremembe v **medosebnih odnosih** v družini ali s prijatelji (ločitev staršev, selitev, smrt, izgube...)
- Širša **družba** (npr. diskriminacija, revščina itd.)

VAROVALNI DEJAVNIKI

- Podpiranje učenja socialnih in čustvenih veščin za boljše spoprijemanje, vključno z večanjem rezilientnosti, uravnavanjem čustev, povečevanjem občutka samozavesti / samozaupanja.
- Zmanjševanje ustrahovanja, nasilja.
- Spodbujanje pozitivnih medosebnih odnosov z vrstniki in odraslimi.



Šola kot varovalni dejavnik in dejavnik tveganja

VAROVALNI DEJAVNIKI

- Pozitivna šolska klima, ki spodbuja pripadnost in povezanost.
- Jasna politika glede vedenja in ustrahovanja.
- Politika „odprtih vrat“ za otroke, da spregovorijo o svojih težavah.
- Celostni pristop šole pri promociji duševnega zdravja.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Ustrahovanje.
- Diskriminacija.
- Razdiranje ali pomanjkanje pozitivnih prijateljstev.
- Negativni vrstniški vplivi.
- Pritiski s strani vrstnikov.
- Slabi medosebni odnosi med učitelji in učenci.



Nekaj usmeritev za učitelje ob vračanju učencev v šole v času epidemije

1. Informirajte / poučite se o duševnem zdravju in dobremu počutju otrok.
2. Učencem dajte vedeti, da se vam ni težko pogovarjati o njihovem počutju.
3. Učencem pomagajte pri učenju uravnavanja njihovih čustev.
4. Z učenci se pogovarjajte o duševnemu zdravju.
5. Bodite pozorni na znake stiske pri učencu.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPEJSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
OPRAVILO DELA
NAVUČNA V OBLASTI VEŠČINSKOSTI

Projekt je sofinancirala Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

-
6. Pogovorite se z učencem, za katerega vas skrbi.
 7. Pozanimajte se, kaj lahko naredite, če vas za določenega učenca skrbi.
 8. Bodite potrpežljivi s tistimi učenci, ki se šoli najbolj izogibajo.
 9. Podpirajte učenca, ki mu grozijo ukrepi / kazni.
 10. Poskrbite za lastno duševno zdravje.



HVALA ZA POZORNOST!



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NAVIGIRANJE V ENO PRIHODNOST

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada