

Julija Pelc, Zavod HERUKA

Dr. Barbara Horvat Rauter, URI Soča

Dr. Tanja Šraj Lebar, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo

(PO)MOČ UČITELJA, KO JE UČENEC V DUŠEVNIH STISKAH

Teachers' Power to Empower Distressed Students

<https://doi.org/10.59132/viz/2024/3/10-16>

IZVLEČEK

Otroštvo in mladostništvo sta ključni obdobji posameznikovega osebnostnega in čustvenega razvoja, ko se učenci učijo socialnih spretnosti, prepoznavanja stresnih situacij, učinkovitega spoprijemanja z njimi ter regulacije oz. uravnavanja čustvovanja. Učitelji in drugi strokovni delavci vzgojno-izobraževalnih institucij smo tisti, ki pomembno podpiramo njihov razvoj in prispevamo k izgradnji zdrave samopodobe, samospoštovanja. Učenci se soočajo z različnimi izzivi, ki lahko vodijo v razvoj težav na področju čustvovanja, vedenja in čustvenih motenj, ki so v porastu. Učencem moramo zagotavljati ustrezno pomoč in podporo, še posebej v primerih, ko le teh ne prejmejo doma. V nadaljevanju ponudimo temeljne usmeritve za kakovostno in etično ravnanje in odzivanje, dialog, vključno s pomenom skrbi zase.

Ključne besede: duševno zdravje, varovalni dejavniki, veščine vodenja pogovora, etika, zaščita učenca, skrb zase

ABSTRACT

Childhood and adolescence are the pivotal stages in an individual's personal and emotional development, when we develop social skills, the ability to recognize and handle stressful situations and control our emotions. Teachers and other professionals in educational institutions are the ones who significantly support their development and contribute to building a healthy self-image and self-esteem. Pupils face various challenges that can lead to the development of emotional and behavioural problems and emotional disorders, which are on the rise. We must provide students with appropriate help and support, especially when they do not receive it at home. The article offers some basic guidelines for quality and ethical behaviour and response, a dialogue, including the importance of taking care of oneself.

Keywords: mental health, protective factors, conversational skills, ethics, student protection, self-care



Verjetno eden najbolj znanih ljudskih pregovorov pravi, da je »zdravje naše največje bogastvo«. Šele, ko se skrha, ali ko ga izgubimo, se pričnemo v polnosti zavedati, kaj smo imeli in kako drugačno je lahko življenje.

UVOD

Pri razumevanju le-tega nam je lahko v pomoč opredelitev zdravja, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija pojmuje kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne zgolj kot stanje odsotnosti bolezni ali nemoči«. To pomeni, da je zdravje samo enovito: telesni, socialni in duševni vidik so med seboj tesno prepleteni in v praksi njihovo razločevanje ni mogoče. V preteklosti so zdravje v večji meri povezovali s telesom in izhajali iz biološkega modela, v zadnjih letih pa smo priča preobratu, kjer je vse več pozornosti namenjene duševnemu zdravju ter njegovim socialnim vidikom, biološki model zdravja pa je nadomestil biopsihosocialni model.

Če se nekoliko bolj usmerimo na področje duševnega zdravja, ga pojmujejo kot pozitiven odnos do sebe in drugih, pozitivno vrednotenje sebe, učinkovito spoprijemanje s stresom ter zmožnost stika s čustvi in mišljenjem ter vplivanja na njih. Novejše opredelitve izhajajo iz koncepta kontinuuma, po katerem se duševno zdravje razume kot nekaj spremenljivega. Na eni strani kontinuuma je pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu kontinuuma pa so duševne motnje.

Včasih lahko slišimo zmotno prepričanje, da »otroci in mladi pa že ne morejo trpeti za duševnimi stiskami ali celo boleznimi«, kar je seveda zgrešeno. Otroštvo in mladostništvo sta ključni obdobji v razvoju posameznika. **Poteka namreč intenziven razvoj socialnih spretnosti, doživljanja sebe, ki lahko prinese številne stiske in pomembno je, da se otrok nauči prepoznavanja stresnih situacij, učinkovitega spoprijemanja z njimi ter uravnavanja (regulacije) čustvovanja.** Vse spremembe se dogajajo ob intenzivnem razvoju možganov, ki so v obdobju rasti še posebej ranljivi, zato za uspešno doseganje teh »razvojnih ciljev« otrok in mladostnik potrebujejo podporno in spodbudno okolje tako doma kot

v šoli. Kadar je učenec izpostavljen dejavnikom tveganja, lahko pride do razvoja duševnih stisk in motenj, kar zaradi pridružene stigme vodi v začaran krog izolacije in neprijetnih čustev.

Z duševno boleznijo se spoprijema okoli 12 % otrok in mladostnikov, kar pomeni, da ima v vsakem danem trenutku znake in simptome duševne motnje, ki potrebujejo zdravljenje, kar eden od osmih otrok. Več kot 50 % primerov duševnih bolezni se razvije do 14. leta. Po epidemiji COVID-19 je težav na področju duševnega zdravja pri otrocih še več, potrebe po pomoči še večje.

Duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu je povezano s posameznikovim duševnim zdravjem v odrasli dobi, zato je zgodnje prepoznavanje ključno. Neprepoznana in nezdravljena duševna bolezen v otroštvu je tako med drugim povezana s slabšim akademskim uspehom, vedenjskimi težavami, povečanim tveganjem za zlorabo drog in nasiljem. Raziskave ocenjujejo, da kar 70 % otrok in mladostnikov z duševnimi težavami ni deležnih primerne intervencije dovolj zgodaj. Z namenom nudenja ustrezne in zgodnje pomoči se v Sloveniji na primarni ravni ustanavljajo in širijo Centri za duševno zdravje otrok.

Ker so otroci in mladostniki velik del svojega dne vpeti v vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer so v stiku z vrstniki, ter z vami, učitelji in strokovnimi delavci šole, je vaša osveščenost o porastu duševnih stisk ter prepoznavanje le-teh nujna in neprecenljiva. **Šola in izzivi, ki jih nosi s seboj tako na področju učenja kot tudi medvrstniških odnosov, mnogokrat predstavljajo enega izmed ključnih dejavnikov tveganja za razvoj duševnih motenj.**

Ob tem se vam najbrž zastavi vprašanje, s kakšnimi duševnimi boleznimi se lahko vaši učenci srečujejo? Odgovor je žal: z večino teh, ki so prisotne v odraslosti! **Med njimi so najpogostejše anksiozne motnje, razpoloženske motnje (depresija), motnje hranjenja, v zadnjem obdobju smo priča porastu kemičnih in nekemičnih zasvojenosti, motenj pozornosti in hiperaktivnosti, za učitelje pa so poseben izziv vedenjske in čustvene motnje.** Ko se učenci spoprijemajo s stiskami, se te večinoma izkazujejo skozi spremenjeno vedenje. Pri njih lahko med drugim opazite samoškodovalne vzgibe, samomorilna nagnjenja, zaradi stisk lahko izostajajo od pouka. Učence, ki težave pozunanjajo, lahko prepoznamo hitreje. Pomembno je, da ne spregledate tihih, vase zaprtih, umirjenih, pridnih učencev, ki so za pogovor kdaj težje dostopni, saj tudi oni lahko doživljajo bolečino in trpljenje.

Hiter tempo otrokovega razvoja, rasti in sprememb je lahko vzrok, da se odrasli ne odzovejo dovolj zgodaj. Napačno prepričanje, da so duševne motnje pri učencih samo razvojna kriza ali modna muha, ki jo sčasoma prerastejo, prispeva k minimaliziranju težav. Stigma, ki jo še imajo duševne motnje med ljudmi in prepričanje, da bodo le-te izzvenele same po sebi, lahko dodatno prispeva, da učenci v stiski dlje časa ostanejo brez učinkovite pomoči. Strokovnjaki pa ugotavljajo, da je težava v duševnem zdravju, ki je prepoznana zgodaj, zelo dober napovednik za nadaljnje zdravljenje in okrevanje.

Kako lahko ravnate, kaj storite, spoštovani učitelji? Neprecenljivo je, če zmorete opazovati in videti, poslušati in slišati ter zaznane posebnosti prepoznate kot stiske. Če se o njih z učencem in starši pogovorite, ste lahko tudi neprecenljivi vir (po)moči in dobesedno učenčev rešitelj, njegovo varovalo.

Kaj so varovalni dejavniki?

Naše duševno zdravje je posledica sovplovanja različnih dejavnikov, ki sočasno vplivajo na nas in naše delovanje. Če so ti dejavniki škodljivi, govorimo o dejavnikih tveganja, ki povzročajo ali krepijo duševne stiske; če so nam v podporo in nam lajšajo bivanje, pa govorimo o varovalnih dejavnikih. V grobem jih lahko delimo na individualne in medosebne dejavnike. Vsako skupino pa na še dve podskupini. Med individualne dejavnike umeščamo posameznikove fiziološke (urejeno telesno zdravje, kondicija) in psihološke značilnosti (npr.: učinkovite strategije spoprijemanja s stresom, pozitivna (oz. zdrava¹) samopodoba, primerne intelektualne sposobnosti, ...); šola in vrstniški dejavniki (in drugi pomembni socialni odnosi) ter družinski odnosi pa so del medosebnih dejavnikov. Znotraj tega je varovalna vloga učitelja nepogrešljiva.

NEPOGREŠLJIVA VAROVALNA VLOGA UČITELJA: PREPOZNATI, UKREPATI, SPREMLJATI

Učitelj in strokovni delavci šole za učenca v stiski predstavljate pomemben vir moči in varnosti. Kako ste lahko njegovo varovalo? S tem, da **njegovo stisko zaznate, mu nudite prostor, čas in zaupnost**, da lahko o njej govori. Tako mu date izkušnjo, da so njegove težave pomembne in da je potrebno iskati rešitve, za katere veste, da jih je možno najti. Nekatere od njih lahko presegajo vaše kompetence in odgovornosti, zato je pomembno, da se povezujete in sodelujete tudi z drugimi, ki bodo pomagali na poti okrevanja. Učenec, ki je strokovno voden tudi zunaj šole, ali je bil celo hospitaliziran, se praviloma vselej vrne v šolo, kjer preživlja veliko časa. Vaša vloga in odnos sta za učenca pomembnejša, kot se morebiti zavedate sami.

V odnosu z učencem **krepite njegova močna področja**, v čem se razlikuje od drugih in ima potencial za razvoj. Delite pozitivno pozornost. V stiski se sam ne zmore pohvaliti, niti vzpodbuditi, zato bodite vi tisti, ki boste to naredili namesto njega in ga učili, da je kljub težavam še vedno vreden. Kot učitelj v odnosu z učencem lahko zavestno razvijate in izražate pozitivno naravnost, sočutnost in spoštovanje, tudi ob nujnem postavljanju meja in zahtev. Morebiti je prav vaš odnos z njim pomembna pozitivna izkušnja, ki je ni mogel dobiti doma.

Učenec v stiski potrebuje učitelja, ki zmore **vzpostaviti umirjeno prisotnost, ki sprejema, poskrbi za stik in**

1 O zdravi, pozitivni samopodobi govorimo, ko posameznik svojo osebnost, sposobnosti in potrebe zaznava realno. Zmore prepoznavati tako svoja šibka kot tudi močna področja in jih sprejema. Do sebe vzpostavlja spoštljiv, sočuten odnos in se zna zaščititi pred pretirano kritiko drugih. Posameznik s pozitivno samopodobo ni domišljav ali nečimrn.

povezovanje, ki ga tudi ubesedi in varuje. Lahko ima izkušnjo nesprejemanja s strani vrstnikov, morda nasilja. Poskušajte biti vezni člen med njim in vrstniki ter poskušajte pomagati soustvarjati dobro vzdušje v razredu. Pridobite sodelovanje drugih učiteljev. Učenec v tiski ima praviloma tudi učne težave. Dajte mu občutek, da so s trudom in vztrajnostjo premostljive.

Morda ste vi tisti, ki ga lahko **podprete z dodatno razlago**, zapiski. V kolikor prepoznate, da potrebuje druge oblike pomoči, pa ga usmerite tja. Zagotovite potrebne prilagoditve preverjanja in ocenjevanja znanja. Šolska uspešnost je namreč eden od pomembnih varovalnih dejavnikov.

Učenčevo občutenje sočutnosti, razumevanja in zaupanja ter zavedanje, da se učitelj zanj zavzame in vanj verjame, ga podpirajo in bodrijo pri učenju novih strategij in reševanju težav. V tako doživetem odnosu se bo v tiski lažje pomiril tudi sam, vam zaupal in občutil, da je za vas pomemben in vreden vaše zavzetosti.

Bodite samorefleksivni: prepoznajte lastne odzive ob povečanih obremenitvah in pravočasno poskrbite za čustveno samouravnavanje. **Poskrbite zase.** Hkrati imejte v mislih, da se ne pričakuje, da bi presegali svoje kompetence niti diagnosticirali ter intervenirali na način, ki je v strokovni domeni drugih (klinični) psihologi in psihiatri, ...). So pa vaša opažanja ključna za zgodnje prepoznavanje stisk in nadaljnjo podporo učencem in staršem. V kasnejših fazah v dogovarjanju z učenem / starši / zdravstveno / socialno službo ste nepogrešljivi tudi pri soustvarjanju za učenca dovolj varnega okolja, kjer se bo lažje soočil s svojo duševno stisko in izzivi ter se sčasoma tudi v čim večji meri prilagodil na šolsko okolje.

Učenec s kompleksno težavo bo potreboval različne oblike pomoči v šoli in zunaj nje. Vsak strokovnjak in starši imajo v tem procesu svojo odgovornost, vlogo, nalogo, skupna pa je dobrobit in podpora učencu. Ta se odgovornosti šele uči ob vzgledih odraslih. Spomnite se, kako pomemben je v preteklosti odziv določene osebe, spomin, ki vas še danes spremlja in vam prebuja občutke hvaležnosti, da vas je v specifičnem trenutku podprla in verjela v vas. Učenec morebiti kljubuje težavam z uporabo ali molkom, a hkrati je v notranjem doživljajskem svetu odziven, da v njem vidimo in spodbujamo dobro.

Ne moremo dovolj poudariti, kako ključnega pomena je v omenjenem procesu pomoči prav odnos. V odnosu z učencem smo odrasli tisti, ki smo odgovorni za stik, da pristopimo in se vanj vračamo. Učitelj, ki mu je dobrobit učenca pomembna, bo z lastnim učenjem in sposobnostjo samorefleksije krepil in razvijal različne veščine in s tem postajal boljši, bolj zadovoljen in kompetenten strokovnjak. Skozi držo stalnega izpopolnjevanja, sodelovanja in vključenosti ste nepogrešljivi zaveznik učenca. Za ta poklic ste se odločili, ker vas je delo z otroki pritegnilo, ker ste vedeli, da jim lahko date znanje, izkušnje in sooblikujete njihovo prihodnost. Zavedate se, kaj učenci potrebujejo, in da je naučeno znanje le delček tega, v kar vlagate svojo energijo, da bi učenci zmogli postati dobri ljudje. So kot mladika, ki jo v njihovi rasti skupaj negujemo in oblikujemo. Tudi vaša skrb in odnos sta ključna.

V času, ko je pomoč zunanjih strokovnjakov težko dosegljiva, je učiteljeva tankočutna prisotnost nenadomestljiva. Učenčeve oči so večkrat uprte k učitelju, kjer lahko najde vašo podporo in pomoč. Občutek, da se ponjo lahko vrača, je izjemno pomemben, ker bo hitreje zbral pogum, da seže po pomoč. Včasih je že učenčevo vedenje znak klica na pomoč. V obilici nalog, ki jih imate učitelji tekom leta, se je dobro zavedati, da je šola življenje v malem, vse, kar se dogaja zunaj šolskih sten, z njimi prihaja v šolo. Zato v vrtincu izzivov načrtno soustvarjajte prostor za pomoč, tolažbo, spodbudo, upanje, pa tudi za veselje, slavlje, radost v sebi in med učenci, s starši in s sodelavci.

NAČELA PRI VZPOSTAVLJANJU ODNOSA

Pravijo, da »*ravnajmo z drugimi, kot želimo, da bi drugi ravnali z nami*«. Menimo, da stavek v polnosti zajema etične vidike, ki vključujejo spoštljiv, zaupen in enakopraven odnos.

Spoštljivost: Do učenca in staršev moramo ne glede na (tudi morebitne neprijetne) značilnosti v njihovem odzivanju ostati spoštljivi in zreli. Pri slednjem vam lahko pomaga prepoznavanje ter empatično razumevanje duševnih stisk in morebitne motnje in težave, s katerimi se spoprijemajo. Včasih se lahko učenci ali njihovi starši do vas obnašajo nespoštljivo, iz lastnih občutkov nemoči so lahko žaljivi in obrambni. Ko je odnos napet, naporen, naj vam bo v oporo ozaveščen stik s seboj in drugim v tem trenutku. Takrat predstavlja vzpostavljanje empatičnega in razumevajočega odnosa izziv. Pomembno je, da poskušate tudi v takih situacijah ostati dostojni, v komunikaciji takti, potrpežljivi in si prizadevate k vzpostavljanju kakovostnih medosebnih odnosov. Bodite spoštljivi ne le do drugih, ampak tudi do sebe! Imejte v mislih, da kakovosten odnos vključuje postavljanje meja drugim in zaščito samega sebe na spoštljiv način.

Zaupnost in zaupljivost: V želji, da bi učencu z duševnimi stiskami čim bolj pomagali, se lahko včasih znajdete v negotovosti in na razpotju, katere informacije je pomembno deliti s sodelavci. Kot učitelj morate skupaj z ostalimi strokovnimi delavci poskrbeti za zaupnost podatkov. Zato je pomembno posebno pozornost nameniti, katere informacije delite in s kom. Predlagamo, da se za deljenje posameznih informacij oz. njenim načinom vedno predhodno dogovorite s sodelujočimi (učenec, starši, sodelavci ...). Sklepanje dobrih in soglasnih dogovorov je ključno. Učiteljski zbor šole naj bo seznanjen le s tistimi informacijami, ki so nujne za primerno odzivanje na učenca za šolo kot celoto. Učinkovitejši so procesni dogovori, ki jih sproti evalvirate in jih lahko v korist učenca skozi čas tudi spreminjate.

Zavedajte se, da **od zaupnosti morate odstopati, ko:**

- je ogroženo življenje učenca, ki ga obravnavate,
- je ogroženo življenje druge osebe,
- se izvaja nasilje in / ali zloraba učenca,
- je vpleten v posedovanje oz. posredovanje drog,
- obstaja utemeljena verjetnost možnosti povzročitve večje družbene materialne škode in s tem povezane splošne nevarnosti.

Pomemben del zaupnosti v odnosu predstavlja tudi hranjenje podatkov. Vse pomembne osebne informacije varno shranjujte, najbolje, da jih hranite v zaklenjeni (določene v ognjevarni) omari, da niso izpostavljene morebitnim prisotnim v kabinetu, zbornici (npr. učencu / staršem, ki pride / jo do določenega učitelja v kabinet, čistilkam, ...).

Enakopravnost in enakovrednost: »Če svet bi bil v eni sami barvi, le kako bi nastala mavrica?« Vsi smo ljudje, a različni, z drugačnim prstnim odtisom, ločimo se glede na raso, narodnost, spol, vero, politično pripadnost, spolno usmerjenost, osebnost, ... Ne glede na različnost, ki je lahko prisotna med vami in vašim učencem, je pomembno, da zmorete ohraniti enakopravnost in vse obravnavati na njim prilagojeni način. Neenakovredni obravnavi se lahko izognete tako, da pri sebi raziščete ali s sodelavci odkrito govorite o svojih prepričanjih, stališčih, predsodkih in da se jih zavedate, četudi se morebiti soočate s težavo pri sprejemanju učenčeve drugačnosti, posebnosti ... Verjemite, da učenci enakopravnost še posebej cenijo, hkrati pa ste

jim na ta način prav vi s svojimi odzivi najpomembnejši zgled, kako sprejemati drugačnost.

Refleksivnost: Na osebna prepričanja in vrednostni sistem posameznika vpliva veliko dejavnikov, zato je povsem človeško in razumljivo, da se v sebi soočate z različnimi odzivi. Pogovori v kolektivu o tovrstnih izzivih zaenkrat še niso del vsakdana, predstavljajo pa delček izjemno pomembnega učiteljevega (samo)reflektiranja. Občutenje varnosti med sodelavci in / ali v superviziji je pri tem v veliko podporo in pomoč.

POSLUŠATI, SLIŠATI IN SE POGOVARJATI

Sporazumevanje je spretnost, ki jo lahko razvijamo in izboljšujemo celo življenje. Kljub izkušnjam in obvladovanju veščin komunikacije pa se lahko znajdete v okoliščinah, ko je pogovor z učencem, starši pa tudi s sodelavci zahteven. Včasih je težko najti besede, ali se pogovoriti o duševnih bolečinah, stiskah, ki za nekatere

Dobro je, da v odnosu izražate skrb tako do sebe kot do drugega. Pomembno je, da ob tem poskrbite najprej za povezovanje, ter da se pri odzivanju prilagodite okoliščinam. Kakovosten pogovor omogoča, da se sogovornika lažje slišita tudi v različnosti in motivira za nadaljnje pripovedovanje. Da bi se slednje lahko dogodilo, je pomembno, da poskrbite za:

- predpripravo na kakovosten pogovor s tem, ko se že predhodno, kontinuirano usmerjeno izražate s področja veščin vodenja pogovora z učenci in starši, s tem ko zavestno razvijate različne poklicne kompetence in skozi izkustveno učenje pridobivate vedno več samozaupanja, pozitivne samopodobe in samospoštovanja,
- (samo)informiranje o posledicah in vzrokih različnih oblik težav na področju čustvovanja in zgodnje prepoznavanje znakov, ki bi lahko vodili v njihov razvoj čustvene motnje,
- pripravo na pogovor, kadar je to možno, s predhodnim zbiranjem informacij pri sodelavcih skladno z namenom pogovora,
- prostor za pogovor, ki bo omogočil občutek varnosti in podprl vzpostavljane zaupanja (niste na očeh drugim, dobra zvočna izolacija),
- dovolj časa za pogovor in preprečevanje motenj med pogovorom (npr. na vratih opozorilo, da drugi ne vstopajo v prostor, izklopljen telefon ali napoved na začetku sestanka, da pričakujete nujni klic, a slednje le v primerih, ko res ne morete urediti drugače),
- za korake / faze v pogovoru:
 - »ogrevanje«, uglaševanje drug na drugega v funkciji začetnega stika in priprave na vsebinski, osrednji del (poskrbite, da se prisotni udobno namestijo, vidijo, predstavijo, delite osnovne informacije o namenu in cilju srečanja, pravilih sodelovanja v pogovoru, preverite pričakovanja, potrebe in čas, ki so si ga rezervirali sogovorniki, slednji dogovori

doprinesejo k predvidljivosti, postnavanju meja in večjemu občutku varnosti. Povprašajte za potrebe, pričakovanja tudi pri ostalih sogovornikih. »Pozdravljeni, me veseli, da ste se odzvali na povabilo in organizirali čas, da ste lahko prišli na pogovor.« »Vam je na tem mestu dovolj udobno?« ...);

- **jedrni del pogovora** (opis problema, preverjanje pogledov, prepoznavanje, kaj je skupnega in kaj različnega, zanimanje za pogled na situacijo, kot jo vidijo starši, snovanje rešitev, skladno s potrebami in zmožnostjo v primernem trenutku na primeren način vključiti učenca in ga povabiti, da je dejaven pri postavljanju in uresničevanju dogovorov, oblikovati dogovore, postavljanje meja v primeru, da pogovor ni več spoštljiv. Ne pozabiti vključiti pozitivnega in opaziti vsak, tudi majhen napredek in izraziti vero v namero po izboljšanju);
- **zaključni del** (povzemanje dogovorov, preverjanje, ali je ostalo kaj nedorečenega in kaj je to, zagotovitev, v kolikor ni možno priti do odgovora na dotičnem srečanju, da se dogovorite za način, kako in kdaj boste do tega prišli, razdelitev odgovornosti (kaj naredi kdo, do kdaj, kako), dogovor o naslednjem srečanju in kako boste ostali v stiku v vmesnem obdobju, na kakšen način in (do) kdaj boste obveščali drug drugega, kaj bi šlo lahko narobe (plan B), v primeru, ko se zdi glede na položaj učenca to potrebno, ipd.);
- **iztek pogovora** (čas, ko kratko obstanemo v zaključku, delujemo spodbudno, si povemo, kako smo se počutili med pogovorom, ali bi želeli kaj spremeniti, slovo).
- **po zaključku pogovora** (zapis pomembnih dogovorov, po potrebi prenos ključnih informacij sodelavcem, delo z učencem in razredom, zavestno ohranjanje stika z učencem tudi v času, ko ni pri vaši uri, pomembnost (samo)refleksije samega poteka pogovora, prepoznavanja notranjih in zunanjih ovir in načrtovanje ciljev ali izboljšav za nadaljevanje, skrb zase).

še vedno predstavljajo nedotakljivo področje. Srečate se lahko z različnimi sodbami, negativnimi stališči, kritiko, prelaganjem odgovornosti, kar vse predstavlja oviro v komunikaciji in odnosu.

V pogovoru na eni strani zbiramo in preverjamo informacije, da lažje razumemo učenčevo situacijo, na drugi strani si prizadevamo ustvariti pogoje, kjer bo dovolj varnosti in prostora za izražanje različnih pogledov, doživljanj in tudi nestrinjanja. Dobro je, da ste pri raziskovanju taktični, da zastavljanje vprašanj ne izveni kot zaslisevanje. Bodite radovedni in (po) iščite razloge, ob tem se izognite vprašanju, ki se začnejo z vprašalnico: »Zakaj?« Učenci vam večkrat, posebej mlajši, ne znajo dati odgovora, ton izrečenega vprašanja pa lahko izraža vašo sodbu in neodobravanje. Trudimo se razumeti učenčevo vedenje tudi v luči njegovih potreb in okoliščin: »Kaj želi z njim doseči, kaj sporoča, kaj potrebuje, itd.?«

H kakovostnemu sporazumevanju in prepoznavanju potreb sodelujočih in lastnih potreb, vam bo pomagala osredotočenost na dani trenutek, na druge in nase, kar dosegamo s krepitvijo sposobnosti zavedanja, čuječnosti. Na opisani način lažje sledite nameri sestanka, krmarite med različnimi odzivi prisotnih in pogovor uspešno utirajate k cilju. Še posebej v primeru učencev, ki se soočajo z večjimi izzivi na področju čustvovanja in vedenja, nujno potrebujete dejavno sodelovanje staršev, sodelavcev, je pomembno razvijati omenjene veščine in zase pridobiti podporo, da bi se lažje znašli v vrtincu različnih pričakovanj.

Zavedamo se, da je vzpostavljanje ravnovesja med potrebami posameznika, drugih učencev in skupnosti kot celote lahko velik izziv. Na pogovor z učenci v razredu se je dobro vnaprej pripraviti, kadar jim je potrebno osvetliti položaj učenca, ki potrebuje pomoč. Pri tem vam lahko pomaga svetovana delavka. (Na primer učenec, ki je zaradi boleznih hospitaliziran in odsoten od pouka, je že v času njegove odsotnosti pomembno premisliti in se dogovoriti, na kakšen način ohranjati povezanost, ob vračanju pa pripraviti druge učence na njegov prihod v šolo na način, da se bo lažje vključil med sošolce.)

Morebiti se učenci lažje pogovarjajo, izpovejo v manj formalni situaciji. Ravno zaradi tega, ker učenca dobro poznate, se mu lažje ustrezno prilagodite. S čustvenim povezovanjem soustvarjate okoliščine zaupljivega pogovora, kjer s pozitivno naravnostjo in s tako imenovanim 'globokim poslušanjem' (Triboli) omogočate, da se med vama zgodi stik in z njim poglobi vaju odnos. Predstavljate mu lahko pomembno zavetje, kamor se lahko zateče, odpočije, pomiri in razbremeni.

Znano je, da izbira, kam usmerjamo svojo pozornost, pomembno vpliva na sposobnost in kakovost poslušanja, komunikacije. Zato se pri poslušanju ne osredotočite le na vsebino in izgovorjene besede, zavestno 'prisluhnite' tudi neizrečenemu, nebesednim sporočilom, mimiki, tonu in ritmu pogovora, drži telesa, itd. kjer se za njimi lahko tiho razkriva še neizrečen notranji svet sogovornika. Najgloblja plast pogovora pa je raziskovanje pomena. Ljudje smo pomenska bitja, zato stremimo k temu, da pripisujemo dogodkom, situacijam in doživljanju pomen na osnovi lastnih izkušenj. Tako se v isti situaciji vselej soočamo z različnimi pogledi in pomeni. Zanimanje zanje sogovorniku daje možnost, da pove več o sebi, sami pa spoznate tudi svet njegovih vrednot in razlogov za določena dejanja. Včasih je učencem (pa tudi staršem) težko izraziti stisko, ker so oko-

liščine takšne, da kot otrok ostaja lojalna svojim staršem, ali bi razkritje v njegovem svetu razumevanja predstavljalo določeno grožnjo, soočanje z lastnim sramom, bolečino, strahom pred posledicami, itd.

Morebiti ste vi prvi, ki ste opazili pomembne razlike v odnosih s sošolci ali učitelji, pri šolskem uspehu, različne znake, ki vam dajo misliti, da je učenec v stiski. Odstopajoče vedenje razumemo kot kreativno prilagoditev na situacijo, drugače še ne zna, ali ne zmore. Morebiti vas je učenec sam izbral za zaupnika. Zaupajte, da osnovne kakovosti, ki jih potrebujete za dialog in sobivanje z njimi, že sedaj domujejo v vas: te so med drugim sočutna in ljubeča naravnost do ljudi v stiski, želja po informiranju, učenju in napredovanju, zaupanje v dobro, ki je v učencu. Morebiti mu bo prav vaše zaupanje vanj pomagalo najti upanje, ki ga sam še ne zmore videti.

Čim bolj je družina disfunkcionalna, čim težje so okoliščine življenja učenca ali njegove prejšnje izkušnje, tem bolj je zanj pomemben varovalni vpliv šole, kjer so, pravi Anica Mikuš Kos, že »majhne reči lahko velike oblike pomoči«, ki pri učencu spreminjajo pogled na sebe in svet v pozitivno smer in krepijo njegovo psihično odpornost. Mnogo otrok nima dostopa do zadostne zdravstvene obravnave duševnih stisk ali do nje niti ne pridejo zaradi predsodkov, prepričanj, ki jih imajo njihovi starši ali skrbniki. Učenci pa se dnevno vračajo šolo. Sleherni dan so to »naši učenci« in vsak dan znova obstaja priložnost, da dobijo popravljalo izkušnjo v odnosu z učiteljem, ko se le-ta zanje zavzame, pozna izvore njihovih stisk, si prizadeva in jim s primernim postavljanjem meja pomaga zaječiti neustrezno vedenje, uravnati čustva, ko jih sami še ne zmorejo ter jih podpira v tem, da dosegajo različne uspehe, ne le učne, krepijo močna področja in graditi mostove do sošolcev, da bi se tudi med njimi čutili dobrodošle, sprejete, z njimi in vami povezane. Govorimo o pomenu ustvarjanja podporne, varne, vzpodbudne psihosocialne klime v šoli in razredu, kjer je pomemben prispevek prav vsakega od zaposlenih. Na ta način pomagajte, da šolsko okolje postaja za učenca v duševni stiski prostor, kjer lahko vsaj za nekaj časa najde pomiritev, tudi veselje in s tem postane trpljenje nekega obdobja manj boleče.

KADAR SE V POGOVORU ZATIKA (S STARŠI)

Razumeti drugega še ne pomeni, da se z neprimernim vedenjem, ki ga zaznavate v odnosu do otrok, sodelavcev ali sebe, tudi strinjate. Starši praviloma težko sprejemajo težave svojega otroka na področju duševnega zdravlja. Občutek nemoči, doživljanje sramu in krivde, da so naredili pri vzgoji kaj narobe, je lahko za njih obremenjujoč. V takšnem položaju lahko nekateri v komunikaciji z vami delujejo agresivno in nespoštljivo, za težave okrivijo zunanje dejavnike. Ena od uspešnih strategij je, da zmorete čustveno samouravnavanje (samoregulacijo) tudi vi osebno in se v situaciji odzivajte umirjeno, odločno, pomirjujoče z razumevanjem do njihovega čustvenega vznemirjenja in prizadevanjem za iskanje skupnega, kar je v dobrobit učenca. V primeru, da se pogovor ne prevesi v dovolj sodelovalen način in se njihovo neustrezno vedenje do vas (kot na primer vpitje, žaljenje ...) nadaljuje, je dobro, da jim poveste, da boste pogovor zaključili, v kolikor ne nadaljujejo pogovora z vami spoštljivo. Če ne

prenehajo in se dogovorjenega načina sporazumevanja ne držijo, vas še naprej žalijo, pa je pomembno, da pogovor res zaključite in jim sporočite, da se srečate ponovno, ko bodo pripravljeni na spoštljivo komunikacijo. **V primeru visoko konfliktnih staršev vam priporočamo, da pogovore vedno izvajate v paru, na primer s svetovalno delavko ali z (nadomestnim) razrednikom, po potrebi ob prisotnosti ravnatelja.** Včasih je razkrivanje težav ogrožujoče tudi za starše, saj to potencialno pomeni morebitne spremembe tudi za njih ter se v stiku s šolo vedejo samozaščitno.

Če je do vas nespoštljiv učenec, je porajajoče vznemirjanje, ki ga čutite, lahko povsem pričakovano. Ponovno je pomembno, da najprej umirite sebe. Ko boste vi v sebi (dovolj) umirjeni in osredotočeni, pomeni, da boste uspeli poglobiti dihanje in pogovor usmerjati k cilju, se po potrebi upočasniti in nekoliko znižati jakost sporočanja, se bo z večjo verjetnostjo umiril tudi učenec sam. Lahko mu rečete, da razumete, da je vznemirjen, da boste vi naredili v tem času v prostoru nekaj drugega, oz. ga preprosto počakali in naj vam pove, ko bo ponovno pripravljen za pogovor ali ponudite nek način, tehniko, ki mu bo ob vas pomagala k hitrejšemu samouravnavanju. Pomembno se je opomniti, da v afektu nismo zmožni razumsko komunicirati, takrat učenci slabše zaznavajo vaša besedna sporočila. V teh okoliščinah pride do izraza naša prilagodljivost, kreativnost in prepoznavanje, kaj od uporabljenih pristopov deluje pozitivno in kaj ne, ter večji nabor veščin, ki smo se jih že naučili. Zato je dobro imeti na voljo različne možnosti. **S svojim vedenjem, odzivanjem postanete učencu dober model, kjer lahko spozna, kako je primerno reagirati v konfliktih, ko postanejo razburjeni.**

V obravnavo učenca se v zahtevnejših primerih vključuje tudi drugi strokovnjake ali oni vključujejo vas. **Lahko se sprašujete, zakaj bi šli na pogovor h klinični psihologinji ali psihiatrinji vi, če lahko gre svetovalna delavka? Ker ste vi tisti, ki je z otrokom v neposredni situaciji vsak dan ali večkrat na teden, ker vidite, kaj se je dogodilo pred samim kritičnim dogodkom, vidite, kdaj in na kakšen način se kaže vznemirjenje pri učencih, kaj ga iztirja, kaj deluje podporno,** kaj ste že preizkusili, kakšen je bil učinek, kaj ni in kaj je delovalo pozitivno, doživite odzive staršev... Zdravniku, pedopsihiatru, terapevtu so prav vaše izkušnje in opazanja pomembna za dodatno oceno učenčevega položaja, stanja v razredu in doma, pri učenju, ocenjevanju in v odnosih s sošolci in učitelji. V šoli učenec preživi velik del dneva, z nekaterimi imate celo več stika, kot ga imajo morebiti starši.

SKRB ZA DRUGE IN SOČUTJE DO SEBE

Skrb za duševno zdravje učencev torej nikakor ni le vaša odgovornost, sočasno se mora odvijati na različnih ravneh znotraj in zunaj šole, imate pa pri njej pomembno vlogo kot tisti, ki z učenci preživite veliko časa.

Zase poskrbite z načrtnim zmanjšanjem stresa v odnosih in soustvarjanjem pogojev za krepitev učenčeve osebnosti. Tudi to je ena od strokovnih kompetenc, ki jih kot učitelji potrebujete pri svojem delu. V pedagoškem poklicu zaznavamo čustveno preobremenjenost zaposlenih, ki se stopnjuje od utrujenosti k izčrpanosti in nenazadnje izgorelosti. Osredinjeni na razrešitev stiske drugega, učitelji

Skrb zase lahko strnemo v nekaj pomembnih opomnikov:

- poznavanje in redno obnavljanje strokovnih in zakonodajnih temeljev poklicnega delovanja,
- stik s seboj in uspešno obvladovanje stresa,
- prepoznavanje in kakovostno postavljanje meja,
- zmožnost samouravnavanja misli, čustev in odzivov,
- ozaveščanje, zavedanje, vedenje, ubesedenje - poimenovanje lastnega doživljanja, čustvovanja, razmišljanja,
- prepoznavanje notanjih ovir in virov moči ter podpore,
- pripravljenost na (samo)reflektiranje in osebno in strokovno napredovanje, vključitev v supervizijo,
- zavezanost k etični drži, odgovornosti in pogumu za dosledno odzivanje, ko je potrebno zaščititi ranljive,
- skrb za telo (spanje, dihanje, tekočina, prehrana, mišična moč, vzdržljivost),
- praksa, ki vam omogoča urjenje osredotočenosti, sprotitev in čustveno pomiritev (čuječnost, gibanje, meditacija, molitev, avtogeni treading, druge oblike in tehnike sproščanja, ...),
- skrb za duhovno dimenzijo in estetiko.
- reflektiranje lastnih prepričanj in preokvirjanje omejujočih (npr., da moram vsem ustreči, da učenec z neželenim vedenjem to "dela" meni ipd.),
- skrb za stalen strokovni razvoj, ki omogoča razvoj kompetentnosti in samozaupanja za avtonomno strokovno delovanje,
- poznavanje, obnavljanje in nadgradnja strokovnih in zakonodajnih podlag za učiteljevo strokovno delo in vzgojno vodenje učenca.

Pomemben vir dobrobiti v kolektivu je tudi kakovostna klima med zaposlenimi, ozaveščena skrb za njihovo dobro počutje, kakovostna povezanost, pripadnost in podporna naravnost, ki jo krepijo različne oblike vključujočih procesov (t. i. participativne tehnike) in podpornih pristopov (kolegialni coaching, intervizija ipd.).

Za premislek o svojih virih pomoči si lahko odgovorite naslednja vprašanja:

- Kaj in kdo vse vas podpira? (Mislite široko: ,out of the box').
- Kaj pogrešate v svojem življenju?
- Kako, kdaj in kaj boste naredili v zvezi s tem?

lahko spregledajo sebe in lastne potrebe. Tega se večkrat zavedo šele, ko jih na to opomni telo. Vsled preprečevanja izgorelosti je nujno, da ohranjate stik z lastnim telesom in poleg duševne nege skrbite tudi za fizično telo. Fizično okrepljeni zmoremo biti bolje odporni na poklicne izzive. Duševno zdravje ne pomeni odsotnosti stisk, temveč to, da se z njimi zmoremo bolj učinkovito in hitreje soočiti in jih

tako tudi bolj uspešno razreševati in s tem preprečiti, da bi stres vplival tudi na naše zdravje.

Skrb zase je v prvi vrsti osebna odgovornost posameznika. Kljub temu je ključnega pomena, da imate kot učitelj podporo s strani sodelavcev, svetovalne službe, vodstva in širšega sistema pedagoško - psihološke stroke. Zunanje okoliščine seveda pričakovano vplivajo na naše počutje, sami pa izbiramo, v katero smer ga bomo razvijali. Zakaj bi izbirali načine, ki dokazano prinašajo slabši izid za osebno zdravje? Lahko se naučimo novih in okrepimo za ravnanje, kjer v stiku s seboj ohranjamo lastno stabilnost, večjo gotovost in razumevanje, da težave drugih niso enake našim. Na ta način vzpostavljamo zdravo distanciranost, hkrati pa ostajamo učencu in staršem dovolj blizu in v pomoč.

Delo v šoli je raznoliko, izpolnjuje, tudi obremenjuje, navdihuje, mestoma utruja, zahteva veliko mero iznajdljivosti, ustvarjalnosti, učiteljeve predvidljivosti in odločnosti. Nihče ne more zagotoviti gotovosti v negotovem, ki je del narave procesa sprememb. V tem je tudi čar, nič ni stalnega, tudi izzivi tega trenutka ne, s kakovostnim sodelovanjem jih lahko spreminjamo. Na dobro.

Spoštovani učiteljice in učitelji, zavedajte se, da ste lahko s preprostimi dejanji in raje s kakovostnim odnosom, za učence luč na koncu tunela. V vsakodnevnem srečevanju z njimi imate priložnosti in možnosti, da postanete njihov glas, nekdo, na katerega se lahko oprejo in z zaupanjem ozrejo v prihodnost.

VIRI IN LITERATURA

Omra, 5 mitov o duševnih motnjah pri otrocih, NIJZ. <https://www.omra.si/o-motnjah/dusevne-motnje/zanimivosti-o-dusevni-motnjah/pet-mitov-o-dusevni-motnjah-pri-otrocih/>

Pelc, J. (2029). *Ravnanje strokovnih delavcev pri delu z otroki z manj sprejemljivimi oblikami vedenja*, v V. Tašner (ur.), *Brez spopada: kultur, spolov,*

generacij. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. <https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/download/147/350/322-1?inline=1>;

Poštuvan, V., in Tančič Grum, A. (2015). Program NARA – Moč strokovnjakov skozi čuječnost. NIJZ. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-07-2/mobile/index.html>

Trimboli, O. (2022). How to listen, discover the hidden key to better communication, page two. Reincoast Books.



www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/

PODPORA PRI SAMODESTRUKTIVNEM VEDENJU



Samopoškodovanje lahko prepoznamo po kombinaciji različnih vedenj/stanj, kot so:

- slabo pojasnjene in pogoste poškodbe;
- prikrivanje poškodb z oblačili (npr. z dolgimi rokavi ali hlačami pri športni vzgoji ali v toplem vremenu) ali z modnimi dodatki (npr. z ročnimi urami, prstanji, obročki, ...)

lahko vidne

PODPORA UČENCEM V STISKI

