

# DUŠEVNO IN ČUSTVENO ZDRAVJE OTROK V SLOVENSКИH "ZDRAVIH ŠOLAH"

---

Nada Turnšek

---

**Ključne besede:** duševno in čustveno zdravje, percepcije šolarjev, Zdrave šole, Slovenija.

**Keywords:** mental and emotional health, schoolchildren perceptions, Health Promoting Schools, Slovenia.

## POVZETEK

Analiza, ki je del pilotske raziskave duševnega zdravja šolarjev v Evropski mreži zdravih šol, ugotavlja, kakšna so pojmovanja učencev (enajstih slovenskih osnovnih šol v mreži) o njihovem duševnem in čustvenem zdravju. Uporabljene so metode zbiranja podatkov, ki so prilagojene osnovnošolski populaciji; podatki so kvalitativni in so analizirani s postopkom tvorjenja sistema kategorij in podkategorij.

Najpogosteje dela otroke srečne in zadovoljne to, kar doživljajo v odnosih z drugimi ljudmi, zlasti s prijatelji in družinskimi člani ter skupne aktivnosti. Doživljanje učne neuspešnosti je najpogostejši vir nezadovoljstva; zrcali se tudi v odnosih v družini, otrokovem splošnem dojetanju sebe in vključevanju v vrstniške skupine. Vzroke za učno neuspešnost otroci večinoma pripisujejo sebi. Izkušnje v odnosih s "pomembnimi drugimi" so obenem tudi vir nezadovoljstva. Izkušnja doseganja (neke vrste) uspeha, je pomembna komponenta doživljanja in sprejemanja sebe. S starostjo

upada pomen materialnih dobrin in narašča pomen samopodobe kot vira nezadovoljstva otrok. Otroci se nagibajo k dejavnim strategijam reševanja življenjskih problemov in stisk. Pogosto pri tem poiščejo pogovor s starši, pomembno vlogo pri svetovanju pa imajo tudi prijatelji.

Če bi želeli podatke uporabiti za načrtovanje intervencijskih programov promocije duševnega in čustvenega zdravja, bi bilo potrebno na posameznih identificiranih problemskih sklopih, kot je npr. šolski prostor in učna neuspešnost, raziskovanje poglobiti. Prav tako bi bilo smiselno ugotavljati, kako duševno zdravje učencev vidijo učitelji (in/ali starši) in kje so najbolj očitna razhajanja s pojmovanji otrok.

## MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH OF CHILDREN IN SLOVENE HEALTH PROMOTING SCHOOLS

### ABSTRACT

This analysis, which makes part of a pilot study on the mental health of pupils attending eleven primary schools included in the Slovene Network of Health Promoting Schools, deals with the children's perception of their mental and emotional health. The methods of data acquisition were adopted to the primary school-age population; qualitative data were analysed by the method using a system of categories and sub-categories.

What most usually makes children happy and satisfied is their relationships with other people, mostly their friends and family members, as well as their participation in joint activities. On the other hand, failure at school work is the most common reason for their feeling unhappy and miserable. This failure is reflected in family relationships, as well as in the child's self-image and his ability to participate in peer groups. Children mostly blame themselves for their poor school record. Unsatisfactory relationships with the "significant others" may also be an important source of their unhappiness. Being successful, to some extent at least, is an important factor which promotes the child's confidence and self-acceptance. As the child grows older, the importance of material goods gradually decreases and the child's self-image becomes his main concern and potential source of his unhappiness. Children begin to use active strategies to solve their problems and find the way out of their distress; they increasingly seek advice of their parents and friends, the later playing a crucial role in their decision making.

In order to use the obtained data for the drawing up of effective programmes of mental and emotional health promotion, certain problem complexes identified in this

study, e.g. school setting and poor academic performance, need to be explored in more depth. In this context it would also be judicious to find out how the mental health of schoolchildren is perceived by the teachers and/or parents, and in which aspects their perception differs most notably from that of the pupils.

## PREDGOVOR

Raziskovanje duševnega in čustvenega zdravja otrok v slovenskih Zdravih šolah se je začelo na pobudo in v sodelovanju z univerzo v Southamptnu, v Veliki Britaniji. Raziskovanje je del projekta Evropska mreža zdravih šol (The European Network of Health Promoting Schools), ki v Sloveniji poteka od marca 1993.

Raziskava je pilotska, namen avtoric, Gay Gray in Kathy Weare, pa je s pomočjo pridobljenih podatkov in informacij oblikovati priročnik promocije duševnega zdravja za učitelje v mreži.

Poleg slovenskih Zdravih šol (11 osnovnih in 1 srednja šola) so bile v raziskovanje, ki je potekalo spomladi 1994, vključene še šole iz Češke, Slovaške, Poljske in Madžarske.

Motiv slovenskih Zdravih šol in Inštituta za varovanje zdravja, kot strokovnega podpornega centra projekta za vključitev v raziskovanje, je bil dvojen:

- želeli smo usposobiti učitelje za uporabo raziskovalnih tehnik, namenjenih identifikaciji percepcij otrok na področju duševnega zdravja, in podatke uporabiti za načrtovanje intervencij;
- zbrati in analizirati podatke za celotno populacijo učencev v Zdravih šolah in podati celovito povratno informacijo učiteljem in drugi interesirani javnosti ter oblikovati programe izobraževanja učiteljev(ic) za promocijo duševnega zdravja v šolah.

## METODA

V raziskovanje je bilo zajetih 945 oseb, učencev 11 osnovnih šol.

Prvo fazo zbiranja podatkov ("anketiranja" učencev) in delno tudi grupiranja so izvedli učitelji, na vsaki šoli v dveh razredih različne starosti. Analizo, obdelavo in prikaze podatkov smo naredili na Inštitutu za varovanje zdravja RS.

Pri spraševanju učencev so bile uporabljene naslednje tehnike: **tehnika risanja in pisanja** (*draw and write technique*) ter dve **tehnik** **dopolnjevanja stavkov v oblačkih** (*bubble dialogue, bubble myself*).

Otroci so reševali naslednje tri naloge:

1. **Srečen in nesrečen vrstnik**
2. **Dialog med Tomažem in Anico**
3. **JAZ**

Pri prvih dveh nalogah je tehnika projekcijska; otroci so spodbujeni, da se živijo v vrstnika in odgovarjajo (rišejo, dopolnjujejo stavke) to, kar bi po njihovem mnenju odgovorila ta oseba. Pri tretji nalogi otroci odgovarjajo (dopolnjujejo stavke) v prvi osebi oziroma govorijo o tem, kako ravnajo sami.

## ANALIZA PODATKOV

Podatki so kvalitativni, zato smo pri analizi tvorili sistem kategorij in podkategorij; znotraj kategorij smo sešteli frekvence istovrstnih odgovorov.

Osnova analize predstavlja število odgovorov in ne število učencev, saj so ti pogosto navajali po več odgovorov.

Prvotno nas je zanimalo, kolikšen je delež istovrstnih odgovorov znotraj celote vseh odgovorov. To smo prikazali tudi grafično. Zanimale so nas tudi morebitne razlike glede na spol in starost otrok, vendar smo te analize naredili le tam, kjer smo te podatke imeli.

Ko so bili podatki prikazani procentualno, so se možnosti združevanja podatkov in njihove interpretacije logično generirale. Najpogosteje so podatki "pokazali", da obstajajo razlike v percepcijah otrok na dimenziji **jaz - drugi/drugo** (včasih kot lokus kontrole) in na dimenziji **ljudje/medosebni odnosi - okolje/dobrine**. Pri vzrokih (ne)zadovoljstva smo npr. opazovali, v kolikšni meri jih otroci pripisujejo sebi in koliko ljudem, stvarjem 'izven sebe' ter kolikšen pomen imajo pri (ne)zadovoljstvu odnosi z ljudmi in kolikšen stvari, materialne dobrine. Odgovori učencev so se razlikovali tudi po tem, ali menijo, da so oni sami tisti, ki so odgovorni za svoje življenje in za reševanje problemov, ali pa menijo, da je odgovornost mogoče iskati drugje.

Študijo lahko pojmuje kot pilotsko zaradi naslednjih razlogov:

- osnovni namen raziskovanja je ugotoviti, kako otroci razumevajo in dojemajo svoje duševno in čustveno zdravje, in prepoznati osnovne tematsko-problemske sklope ugotoviti, s katerimi problemi se najpogosteje srečujejo, kako jih rešujejo ali mislijo, da bi jih morali reševati. Obenem so rezultati dobra osnova za razgovore učiteljev z učenci in za načrtovanje (programov) sprememb in intervencij v šolski prostor, ki so v korist promociji duševnega zdravja. Študija naj bi torej zagotovila tudi ustrezno povratno informacijo raziskovanja in pokazala poti nadaljnega raziskovanja;
- čeprav je vzorec relativno velik, rezultatov ne moremo z gotovostjo posplošiti na celotno šolsko populacijo, saj se vzorec ni tvoril po klasičnih metodah vzorčenja, pač pa so vanj zajeti otroci iz šol, ki so bile izbrane v Mrežo zdravih šol. Glede na to, da je bila pri izbiri šol upoštevana zastopanost regij, regionalna razvitost in velikost šol (glede na število učencev), pa lahko s precejšnjo verjetnostjo predvidevamo, da bi reprezentativni vzorec pokazal zelo podobne rezultate.

## UVOD

V konceptu promocije zdravja, kot ga opredeljuje Otawska listina, zavzema skrb za promocijo duševnega in čustvenega zdravja pomembno mesto tako pri praktikih kot pri teoretikih. Nekateri avtorji (Swisher, 1976; Vicary, 1979; Corroy & Gray, 1977) zagovarjajo tezo, da bi morala promocija duševnega zdravja zavzemati osrednje mesto vzgoje za zdravje in tvoriti jedro preventivne zdravstvene vzgoje. Zavzemajo se za uvajanje izobraževanja za duševno zdravje v učne načrte osnovnih in srednjih šol. Duševno zdravje predstavlja pomembno dimenzijo zdravja pojmovanega "holistično" in "pozitivno"; namen vzgoje za zdravje je pridobivanje znanj ter sposobnosti in veščin (*mental health skills*), ki prispevajo k izboljšanju duševnega in čustvenega zdravja pri učencih in k sprejemanju odločitev, ki koristijo zdravju. Študija Richarda Petosa (1984) potrjuje npr. povezavo med samoaktualizacijo in "zdravim obnašanjem" (*health promoting behaviour*); prav tako lahko iz vrste drugih študij (Wallston & Wallston, 1978; Petose, 1986; Poole & Evans, 1988, Pollock & Middleton, 1994) sklepamo na pomen psihičnih (in socialnih) dejavnikov za posameznikovo obnašanje, ki je povezano z zdravjem.

Vendar pa je izobraževanje posameznika zgolj eden od elementov promocije zdravja. Pojem "promocija" vključuje tudi oblikovanje "zdravju naklonjenega okolja" v smislu intervencij in sprememb okolja/ustanove (npr. šole), ki podpirajo (duševno) zdravje in so konsistentni z vzgojnimi cilji.

V svetu obstaja že nekaj programov, namenjenih krepitvi psihosocialne kompetence učencev v šolah. Pojem "kompetenca" vsebuje vedenjski kriterij, izražen kot sposobnost posameznika, da dosega želene učinke v okolju, in kriterij

samovrednotenja, ki se kaže kot samoocena, samovrednotenje osebe o svojih sposobnostih delovanja in prevzemanja nadzora nad svojim delovanjem. Osnovni namen programov je torej vplivati na vedenjsko učinkovitost in pozitivno samopercepcijo otrok v socialnem okolju (Bosma, 1991).

Omenjeni programi večinoma predstavljajo kombinacijo učenja različnih sposobnosti in veščin (vedenjskih, kognitivnih in čustvenih), z ukrepi usmerjenimi v ustanovo kot skupnost - v spreminjanje šolskega etosa in skritega kurikuluma na način, ki podpira cilje programa. Učenje veščin in sposobnosti, kot so veščine reševanja problemov, asertivnost, dajanje in sprejemanje povratnih sporočil, empatija, priznavanje in prepoznavanje čustev, postavljanje in doseganje ciljev, ravnanje z življenjskimi spremembami in mnoge druge, predpostavlja tudi spreminjanje metod poučevanja v prid participativnih metod.

Vse bolj se uveljavlja tudi spoznanje, da programov promocije (psiho)socialne kompetence ni mogoče učinkovito izvajati brez vzporednega treninga za učitelje. Tako so se oblikovali tudi programi promocije duševnega zdravja namenjeni učiteljem, ki temeljijo na prepričanju, da bodo učitelji, ki se sami počutijo vredne, spoštovane, zaupajo vase, so sposobni obvladovati stres, ravnati z življenjskimi spremembami in se tvorno vključevati v družbene skupine, bolj verjetno pripravljeni ustvarjati pogoje za promocijo duševnega zdravja v šoli.

Obstaja vrsta konceptov in razmišljanj o tem, katere so tiste sposobnosti in veščine, ki so odločilne za duševno zdravje in naj bi postale predmet programov. Poudariti želimo, da je uspešnost programov promocije duševnega zdravja v veliki meri odvisna od tega, koliko so ti relevantni za konkretni socialni kontekst, v katerem živi "ciljna populacija", in koliko so občutljivi za njihovo lastno opredeljevanje problemov. Namen naše študije je prav v tem: na duševno zdravja otrok želimo pogledati z njihove perspektive.

## REZULTATI NALOGE "SREČEN IN NESREČEN VRSTNIK"

Navodila: "Na poti domov srečaš vrstnika, ki je videti srečen in zadovoljen s sabo in svojim življenjem. Na zgornji del lista nariši vrstnika tako, da bo videti, da je srečen; okrog njega nariši in/ali napiši to, kar ga po tvojem mnenju dela srečnega. Nadaljuješ pot in srečaš vrstnika, ki je videti nesrečen in zaskrbljen. Na spodnji del papirja nariši vrstnika, okrog njega pa nariši in/ali napiši to, kar ga po tvojem mnenju dela nesrečnega in zaskrbljenega". (Priloga 1.)

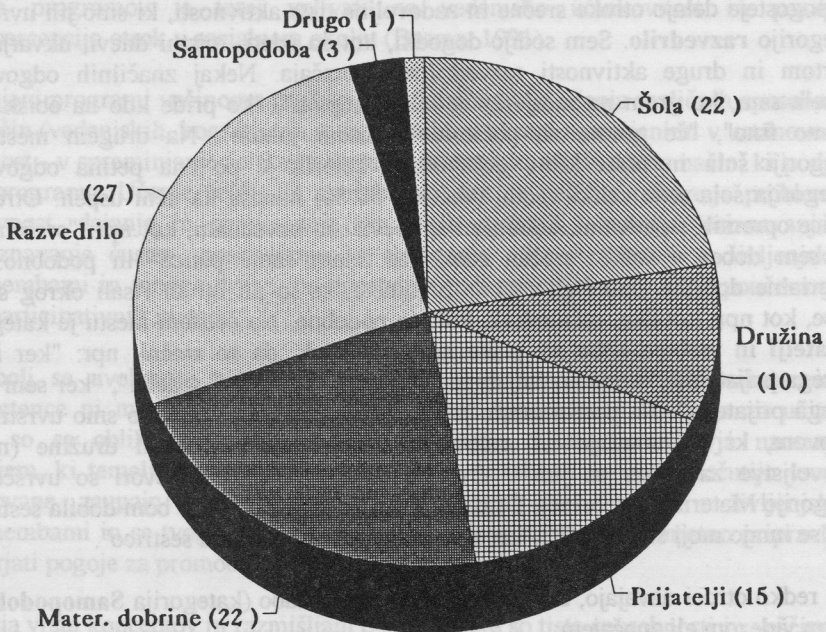
## PRVI DEL: SREČEN OTROK

Najpogosteje delajo otroke srečne in zadovoljne tiste aktivnosti, ki smo jih uvrstili v kategorijo **razvedrilo**. Sem sodijo dogodki, kot so izleti, rojstni dnevi, ukvarjanje s športom in druge aktivnosti razvedrilnega značaja. Nekaj značilnih odgovorov: "vesela sem, ko grem na morje in se lahko kopam", "ko pride kdo na obisk in se imamo fino", "če gremo na počitnice", "kadar jaham". Na drugem mestu sta kategoriji **šola** in **materialne dobrine**, v katerih je po ena petina odgovorov. Kategorija šola se v veliki večini (več kot 90 %) nanaša na učni uspeh. Otroci so risbice opremili s peticami, odličnimi spričevali in navedbami, kot npr: "srečen sem, ker sem dober v šoli", "srečen sem, ker imam same petice" in podobno. Pod materialne dobrine smo šteli osebne predmete, ki so jih otroci risali okrog srečne osebe, kot npr. kotalke, računalnik, kolo in podobno. Na četrtem mestu je kategorija **prijatelji** in vsebuje risbe ali pisne navedbe otrok, da so srečni, npr: "ker imam dobrega prijatelja", "ker sem zaljubljen", "ker se razumem s sošolci", "ker sem dobil novega prijatelja". Na petem mestu je kategorija **družina**, v katero smo uvrstili vse odgovore, ki se nanašajo na zadovoljstvo z odnosi med člani družine (ne pa zadovoljstvo zato, ker so jim v družini nekaj kupili; ti odgovori so uvrščeni v kategorijo Materialne dobrine). Družina je izvor sreče, npr: "ker bom dobila sestrico", "ker se imajo moji starši radi", "ker sem na poti iz šole srečala sestrico".

Zelo redko otroci navajajo, da so zadovoljni sami s sabo (kategorija **Samopodoba**), s svojim videzom ali značajem.

Sreča in zadovoljstvo otrok sta najpogosteje povezani z ljudmi, ki so zanje pomembni. Če združimo vse kategorije, ki vključujejo medosebne odnose (družina, prijateljski odnosi in razvedrilo), vidimo, da je v več kot polovici primerov izvor zadovoljstva to, kar otroci doživljajo v stikih in dejavnostih z drugimi.

Slika 1: Srečen sem zaradi... (št. odg. = 2534, starost = od 7 do 15 let)



## DRUGI DEL: NESREČEN OTROK

Otroci so najpogosteje nesrečni in nezadovoljni zaradi šole oziroma šolske neuspešnosti. Nekaj več kot ena četrтина odgovorov (risb) prikazuje spričevala z negativnimi ocenami; starejši otroci so pogosto svoje težave tudi opisali ( npr. "v šoli sem slab", "danes sem dobil cvek" ali "ker sem slab v šoli, se ne morem veliko igrati").

Tudi družina je pogosto vir nezadovoljstva. Petina odgovorov-risb nakazuje, da so otroci nezadovoljni zaradi preprirov med staršema, nesporazumov z brati in sestrami, nesoglasij zaradi otrokove šolske neuspešnosti, zato ker jim starši nekaj preprečujejo, jim nekaj ne dovolijo ali jih kaznujejo.

Na tretjem mestu je nezadovoljstvo z odnosi s prijatelji in vrstniki v šoli in izven šole. ("Nihče me ne mara", "nimam prijateljev", "nimam sreče v ljubezni", "me je razjezil prijatelj", "me sošolka za mojim hrtbom obrekuje", "nočejo, da bi se z njimi igral", "me sošolci zafrkavajo"... ).

Otroci so navajali tudi različna negativna čustvena stanja in frustracije, kot npr: "slabo se počutim", "strah me je pred prihodnostjo", "ne morem uresničiti svojih



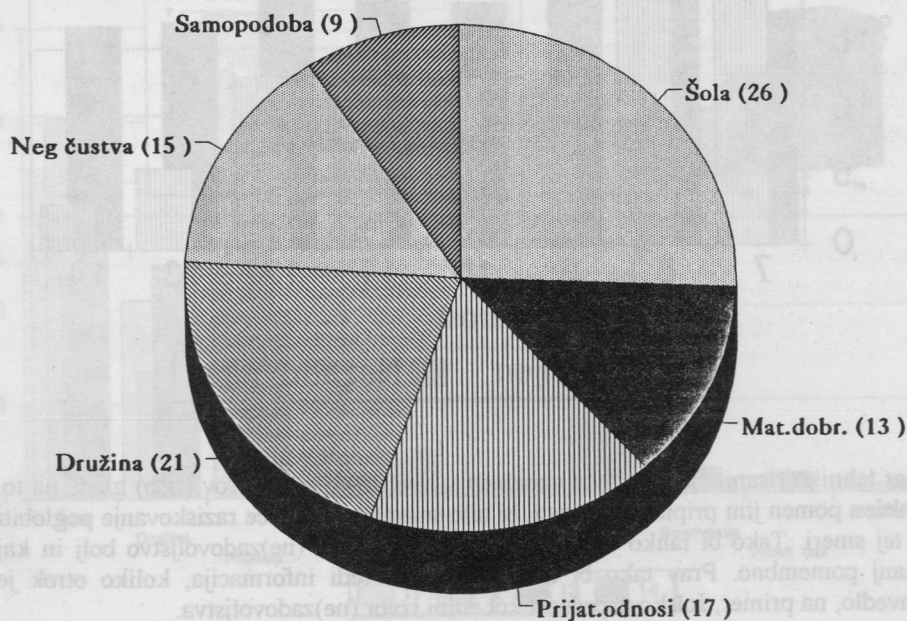
želja", "nezadovoljen sem s svojim življenjem", "razočaran sem", ne da bi bilo razvidno, na kaj se ta čustva nanašajo. Včasih se negativna čustva povezujejo z določenim dogodkom: "ker mi je umrla babica", "ker je na svetu aids", "ker so vojne in je vse onesnaženo", "ker se bojim bradle", "ker se mi je zlomila smučka".

Nezadovoljstvo otrok zaradi tega, ker nečesa nimajo, jim starši niso kupili, je na predzadnjem mestu, na zadnjem mestu pa nezadovoljstvo, povezano s podobo otrok o sebi ("preveč nagajam", "sem predebela", "nimam roke in imam nos preveč desno", "nisem samozavesten", "imam mozolje in jih ne morem odpraviti", "se ne morem zaljubiti", "imam gnile zobe").

Najpogostejši vzrok otrokovega nezadovoljstva (s sabo in svojim življenjem) je šolska neuspešnost. Če upoštevamo, da so tudi nesoglasja v družini pogosto pojavljajo prav zaradi otrokove učne neuspešnosti ("me ne pustijo v kino, ker sem dobil slabo oceno", "me doma kar naprej kregajo zaradi ocen") in da se tudi nesporazumi z vrstniki pogosto dogajajo v šoli, lahko sklepamo, da je prav šolski prostor pomemben vir stisk.

Tudi pri nezadovoljstvu so (tako kot pri zadovoljstvu) medosebni odnosi pomembnejši kot predmeti. Negativne izkušnje otrok v odnosih z ljudmi (v družini in s prijatelji) so vzrok za nezadovoljstvo skoraj v polovici primerov.

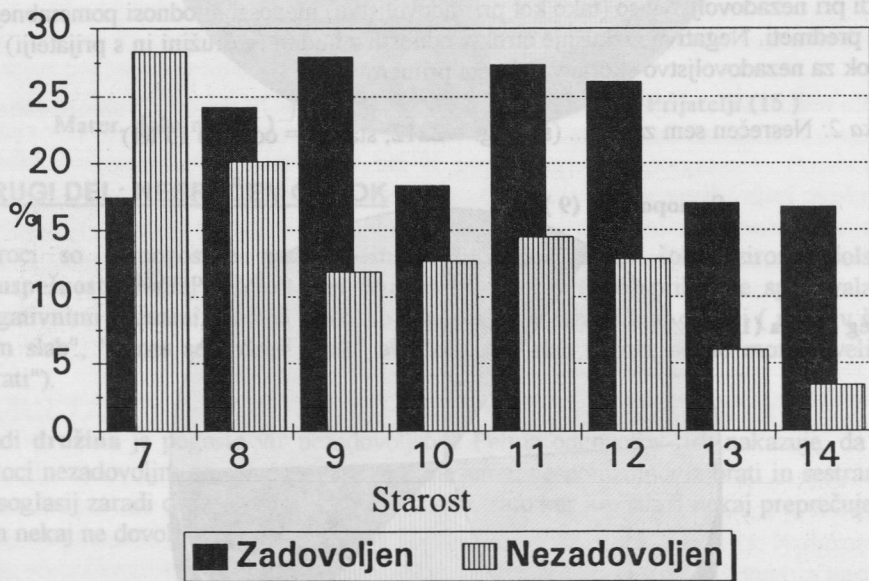
Slika 2: Nesrečen sem zaradi... (št. odg. = 2212, starost = od 7 do 15 let)



Če primerjamo, kaj dela otroke srečne, s tem, kaj jih dela nesrečne, nezadovoljne, lahko povzamemo naslednje ugotovitve:

- šola predstavlja za otroke najpomembnejšo življenjsko izkušnjo. To, kar otrok doživlja v šoli, pomembno opredeljuje tudi njegove druge izkušnje. Največji pomen pripisujejo otroci akademski uspešnosti, in sicer tako v pozitivnem kot v negativnem smislu. Če imajo otroci dobre ocene oz. dobro spričevalo, jim to veliko pomeni, in obratno, če so otroci v šoli neuspešni, je to pomemben vzrok njihovega splošnega nezadovoljstva;
- otrokova samopodoba je pogosteje izražena kot vzrok nezadovoljstva kot zadovoljstva;
- to, kar doživljajo otroci v odnosih z drugimi ljudmi, je zanje mnogo pomembnejše kot predmeti oziroma to, kar posedujejo;
- ko gre za materialne dobrine, je mogoče opaziti, da otroci pogosteje omenjajo, da so srečni, da nekaj imajo, kot da so nesrečni, ker nečesa nimajo ali ne moremo dobiti.

Slika 3: Materialne dobrine (št. odg. = 551, starost = od 7 do 14 let)



Ker tehnika risanja ne omogoča vpogleda v rangiranje odgovorov (risb) glede na to, kakšen pomen jim pripisujejo otroci, bi bilo smiselno v bodoče raziskovanje poglobiti v tej smeri. Tako bi lahko ugotovili, kaj je za njihovo (ne)zadovoljstvo bolj in kaj manj pomembno. Prav tako bi bila pomembna tudi informacija, koliko otrok je navedlo, na primer, šolsko uspešnost kot edini izvor (ne)zadovoljstva.

Ko gre za šolski prostor, je smiselno nadaljevati raziskovanje v smeri identificiranja vplivov šolske (ne)uspešnosti na druge sfere otrokovega življenja in ugotoviti, kako to soodvisnost opredeljujejo otroci. Potrebno je iskati tudi razlike glede na spol otrok in njihovo starost. Ti podatki so dosedaj na voljo le ponekod.

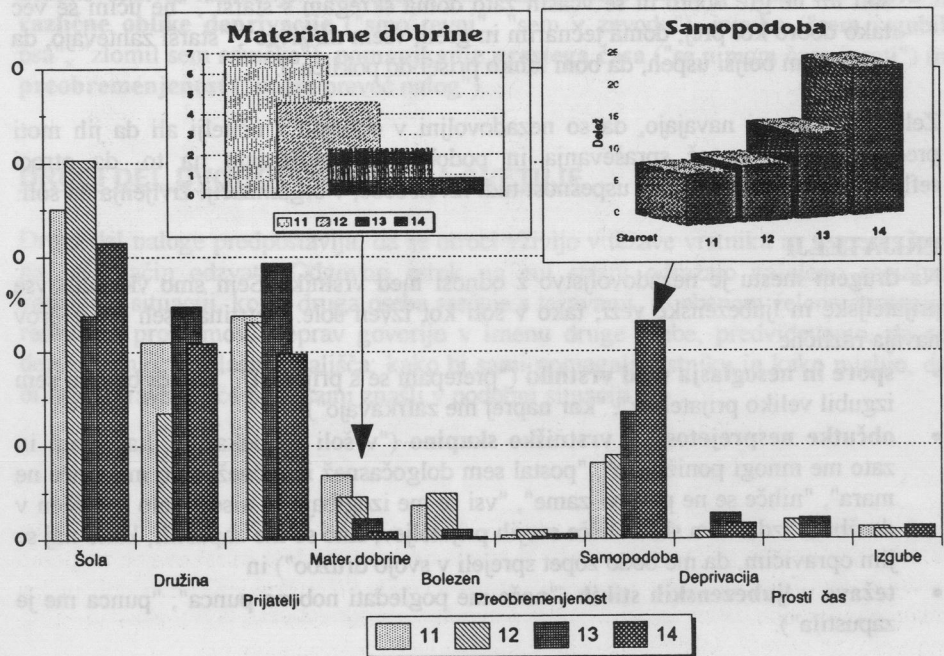
## REZULTATI NALOGE "DVOGOVOR MED TOMAŽEM IN ANICO"

Tomaž pravi: "Nezadovoljen sem s sabo in svojim življenjem zato, ker... Navodila: pomisli, kaj je rekel Anici, in dopolni njegovo misel. Kaj misliš, da mu je odgovorila Anica. Pomisli in dopolni njen stavek". (Priloga 2)

(Naloga pričakuje od otroka, da se vživi v vrstnika in ugiba, zakaj bi bil Tomaž nezadovoljen s sabo in svojim življenjem. Čeprav govorijo o drugi osebi, predpostavljamo, da otroci v odgovore projicirajo to, kar doživljajo sami, so nekoč doživeli ali pa so bili prisotni, ko je to doživljal vrstnik.)

### PRVI DEL DVOGOVORA: TOMAŽ JE NEZADOVOLJEN

Slika 4: Nezadovoljen sem zaradi... (št. odg. = 1880, starost = od 11 do 14 let)



## ŠOLA

Tudi rezultati te naloge potrjujejo predhodne, saj se **šola** in **šolski neuspeh** ponovno pojavljata kot najpogostejši izvor nezadovoljstva otrok (s sabo in svojim življenjem). Tudi v tem primeru se več kot 90 % odgovorov nanaša na učno neuspešnost. Kar ena tretjina odgovorov navaja kot vzrok nezadovoljstva npr. naslednje: "imam slabe ocene in se ne znam zbrati", "ne učim se več dobro", "bojim se, da ne bom izdelal razreda".

Neuspešnost otrok v šoli se pogosto povezuje z

- **občutki lastne nekompetentnosti** ("čutim, da sem neuporaben in popolnoma povprečnega znanja", "težko se kaj naučim", "vse mi spodleti, kar naredim"),
- **občutki krivde zaradi neustreznih učnih navad** ("v šoli ne naredim, kar bi moral, ampak odlašam na drugi dan...", "ne vem, kako naj bi se učil, več se učim, tem manj mi ostane v glavi, verjetno bom moral ponavljati.") in včasih tudi z
- **občutki popolne nemoči in izgube smisla** ("za šolo mi je vseeno, sploh ne vem, kaj si želim od življenja", "ne morem popolnoma razumeti smisla življenja, včasih premišljam, kakšen bi bil svet brez mene, želim si umreti; hoditi moram v šolo, rad jo imam, a včasih mi postane vse tako zoprno, ne morem slišati glasu določenega učitelja, želim si oditi od ure, a vem, da me potem čaka neopravičena ura").
- Neuspeh otroka v šoli pogosto vpliva tudi na **odnose v družini** ("starši mi govorijo, da so bili oni boljši v šoli, pa jim ni nihče prigovarjal, naj se učijo", "v šoli mi ne gre dobro in se včasih zato doma skregam s starši", "ne učim se več tako dobro kot prej, doma tečnarim in grem vsem na živce", "starši zahtevajo, da imam čim boljši uspeh, da bom lahko prišel do poklica").

Zelo redko otroci navajajo, da so nezadovoljni v odnosih z učitelji ali da jih moti predolg urnik, preveč spraševanja in podoba, kar bi kazalo na to, da otroci reflektirajo vzroke za šolsko uspešnost tudi izven sebe, v organizaciji življenja na šoli.

## PRIJATELJI

Na drugem mestu je nezadovoljstvo z odnosi med vrstniki. Sem smo vključili vse prijateljske in ljubezenske vezi, tako v šoli kot izven šole. Četrtnina vseh odgovorov navaja različne

- **spore in nesoglasja med vrstniki** ("preteparam se s prijatelji", "zaradi bedarij sem izgubil veliko prijateljev", "kar naprej me zafrkavajo"),
- **občutke nesprejetosti v vrstniško skupino** ("v šoli ne pokažem, kaj znam in zato me mnogi ponižujejo", "postal sem dolgočasnež in tečnež, zato me nihče ne mara", "nihče se ne postavi zame", "vsi se me izogibajo in nisem zelo sproščen v družbi", "izdal sem skrivališče svojih prijateljev, zato so me zapustili; kako naj se jim opravičim, da me bodo zopet sprejeli v svojo družbo") in
- **težave v ljubezenskih stikih** ("noče me pogledati nobena punca", "punca me je zapustila").

## **DRUŽINA**

Nezadovoljstvo z odnosi v družini je na tretjem mestu. Nekaj tipičnih opisov: ("mama mi dela preglavice in se samo dere name", "ne pustijo me na dvorišče", "tudi sestra nagaja, vendar nje ne natepejo, mene pa", "starši me ne marajo", "o svojih problemih se s starši ne morem pogovarjati, zato sem zmeraj zaprt vase", "ne upam se posvetovati s starši", "doma me ne marajo, sestro pa imajo radi", "moja starša se samo kregata".)

## **SAMOPODOBA**

Na četrtem mestu je nezadovoljstvo otrok s sabo, negativne predstave otrok o sebi. ("Vse, kar naredim, naredim narobe", "imam težave, ker sem predebel", "rad bi se spremenil, vendar nimam več moči...", "sem preobčutljiva", "nisem dober prijatelj, ne morem biti, ker se s prijateljem skregam zaradi malenkosti, samo za frnikolo".)

Čeprav so štiri omenjene kategorije odgovorov najpogostejše, pa je razvidno, da se njihovo razvrščanje po pomembnosti spreminja glede na starost.

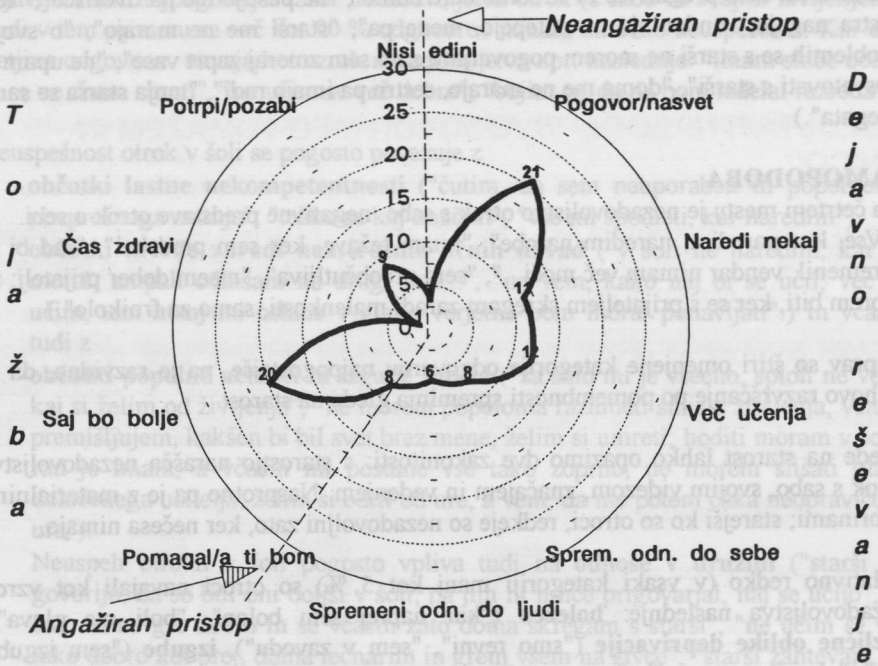
Glede na starost lahko opazimo dve zakonitosti: s starostjo narašča nezadovoljstvo otrok s sabo, svojim videzom, značajem in vedenjem. Nasprotno pa je z materialnimi dobrinami; starejši ko so otroci, redkeje so nezadovoljni zato, ker nečesa nimajo.

Relativno redko (v vsaki kategoriji manj kot 5 %) so otroci navajali kot vzrok nezadovoljstva naslednje: **bolezen** ("kar naprej sem bolan", "boli me glava"), **različne oblike deprivacije** ("smo revni", "sem v zavodu"), **izgube** ("sem izgubil psa", "zlomil sem smučke"), **pomanjkanje prostega časa** ("se nimam časa igrati") in **preobremenjenost** ("imam preveč nalog").

## **DRUGI DEL DVOGOVORA: ANICA SVETUJE**

Drugi del naloge predpostavlja, da se otroci vživijo v težave vrstnika in se poskušajo na nek način odzvati. Odgovori otrok na eni strani odražajo zaželeno socialno vedenje v situaciji, ko se druga oseba srečuje s težavami, in obenem zelene strategije reševanja problemov. Čeprav govorijo v imenu druge osebe, predvidevamo, da so dejansko navajali lastna stališča: kako bi sami pomagali vrstniku in kako mislijo, da bi morali ravnati, če bi se sami znašli v podobni situaciji.

Slika 5: Svetujem ti... (št. odg. = 1530, starost = od 11 do 14 let)



### ODNOS DO VRSTNIKA V STISKI

Kot kaže, se odnos otrok do težav vrstnikov giblje od neangažiranega in indiferentnega odnosa do pripravljenosti za pomoč in osebno angažiranje pri reševanju problema drugega. Otroci, ki ne želijo posegati v probleme drugega, izjavljajo: "saj nisi edini, ki ima probleme", "jaz ti ne morem pomagati, pomagaj si sam". Vendar pa je takih odgovorov relativno malo, pogostejši so odgovori, ki kažejo pripravljenost nuditi osebno pomoč ("ne skrbi, saj ti bom jaz pomagala", "pridi jutri k meni, se bova skupaj učila").

### NAČIN REŠEVANJA TEŽAV

Otroci se pretežno (dve tretjini odgovorov) nagibajo k dejavnim strategijam reševanja svojih težav (desna stran kroga). Najbolj številčni so odgovori (več kot tretjina), ki nakazujejo razumevanje, da mora otrok sam vložiti napor in določeno aktivnost, da bo premagal težave, ki ga delajo nesrečnega in nezadovoljnega (spremeniti svoje ravnanje, odnos do ljudi, odnos do sebe).

Otroci najpogosteje predlagajo vrstniku, naj se, kadar so nesrečni in nezadovoljni, **poskušajo** o tem z nekom **pogovoriti** ("povej staršem, kaj te teži, pomagali ti bodo", "reci prijateljem, da ti je res zelo žal in da tega ne boš več storil", "posvetuj se s psihologinjo").

Relativno pogost nasvet pri težavah v šoli je **več učenja** ("vztrajaj pri učenju in boš videl, da boš popravil oceno").

Tem sledijo konkretni predlogi, **kaj naj otrok v določeni situaciji naredi**, da se bo rešil težav ("nariši si kakšen miselni vzorec in si napiši glavne stvari", "pusti slabo družbo", "manj jej", "začni znova", "poišči si drugo punco", "izpiši se iz šole", "jaz sem si naredila dnevni urnik, za začetek sem temeljito pospravila sobo in sem našla, kar sem zgubila").

Rešitev težav vidijo otroci tudi v **spreminjanju odnosa do sebe**, predvsem v smislu spodbude ("zaupaj vase", "bodi bolj samostojen", "...predvsem moraš sebe in svojo zunanost spoštovati") in v **spreminjanju odnosa do ljudi** ("brani se, če te pretepajo", "pomisli, preden kaj čvekneš", ).

Pogosto nasvete spremlja tudi tolažba in življenje v položaj drugega.

Kljub prevladovanju želje po spremembi in aktivnosti pa je relativno velik delež (ena tretjina) tudi odgovorov, ki izražajo pasiven odnos do reševanja problemov (leva stran kroga).

Otroci pogosto izražajo razumevanje za probleme drugih in naklonjenost; izjavljajo, da so bili tudi sami nekoč v taki situaciji, vendar ne predlagajo konkretnih poti reševanja problemov. Nekaj odgovorov v kategoriji **saj bo bolje**: ("tudi jaz sem bil nekoč na tem, zdaj pa je že bolje", "ne sekiraj se, boš že popravil ocene"). Podobno izražajo pasiven (trpen) odnos do problemov odgovori tudi v kategoriji **potrpi/pozabi** ("če boš pridna, te ne bodo več topli, pa tudi kregali te ne bodo več", "zdaj, ko imaš puberteto, je treba potrpeti, ker si v najhujših letih...", "stisni zobe, za vsakim dežjem posije sonce") in odgovori kategorizirani kot **čas zdravi** ("jutri se ti bo vse zdelo drugače").

Če povzamemo: večinoma otroci pripisujejo odgovornost za reševanje težav prav sebi in menijo, da je nezadovoljstvo mogoče odpraviti z lastno dejavnostjo. Skupaj torej kar dve tretjini odgovorov nakazuje na prisotnost zavesti o potrebi po katerikoli obliki dejavnega reševanja problemov.

Obenem je relativno pomemben tudi delež odgovorov (ena tretjina), ki kažejo, da otroci ne vedo, kako bi se lotili težav, menijo, da morajo potrpeti, da se bodo problemi rešili sami oz. da je nezadovoljstvo s sabo in svojim življenjem mogoče tudi 'ne rešiti'.

Raziskovanje te problematike bi bilo smiselno nadaljevati v smeri iskanja zvez med problemi in nasveti tako, da bi odgovorili na vprašanje, kateri odgovori so značilni za določene probleme.

## REZULTATI NALOGE "JAZ"

(priloga 3, navodila: "Zdaj pomisli, kako v različnih situacijah ravnaš sam, in dopolni stavke.")

Tokrat otroci govorijo o sebi in o tem, kako običajno ravnajo v določeni situaciji. Ponovno dopolnjujejo stavke v oblakih.

*Tabela 1: Jaz (starost otrok = od 10 do 14 let) - na naslednji strani.*

### KAKO DOŽIVLJAM SEBE IN SVOJE ŽIVLJENJE

Odgovori na prva tri vprašanja v tabeli ponovno potrjujejo pomen otrokovega izkustva uspešnosti, sposobnosti in kompetentnosti za njegovo splošno doživljanje sebe. To, kar si otroci najpogosteje **želijo spremeniti pri sebi in v svojem življenju**, je: "da bi bil boljši", "da bi imel veliko uspeha v življenju in dobre ocene", "moj IQ", "da bi imel boljše spričevalo", "da bi imel veliko denarja", "da bi čim prej odrasla", "da bi izdelala šolo".

To, kar jim je **všeč pri sebi**, je: "da vem, da nekaj znam, da sem za nekaj sposoben", "da mi kaj uspe", "da sodelujem pri vseh športih", "da imam v šoli odličen uspeh".

Doživljanje uspeha je povezano z veseljem, ponosom (kadar mi kaj uspe: "sem vesel, nasmejan, to je moj srečen dan", "zavedam se, da sem naredil nov korak v življenju", "od sreče se začnem metati po postelji"), z željo, da bi svoja čustva delili z drugimi in z motivacijo za doseganje novih uspehov.

Ko otroci govorijo, **kaj bi želeli spremeniti pri sebi in v svojem življenju**, prevladujejo odgovori, ki se nanašajo na njih same (58% vseh odgovorov); poleg potrebe po doseganju uspeha, imajo relativno pomembno mesto tudi želje po spremembi zunanosti ter vedenja, doživljanja in čustvovanja ("da bi bil bolj vesten", "da ne bi bil tako površen", "da bi z večjo vnemo obiskovala šolo", "da bi se mi bolj dalo učiti").

Tudi ko otroci izražajo to, kar imajo radi pri sebi in v svojem življenju, se prav tako večji del odgovorov nanaša na njih same, vendar pa ima v tem kontekstu pomembno vlogo tudi otrokovo doživljanje družine in vrstniških skupin. Prevladujejo odgovori, ki izražajo zadovoljujoče medosebne odnose (všeč mi je: "da se lahko zanesem na



**Tabela 1** - Jaz (starost otrok = od 10 do 14 let)

Zap. št.	Nedokončana trditev	dopolnitev trditve	% odg.	kategor.
1.	Najbolj bi si želel(a) spremeniti pri sebi in v svojem življenju...  n = 659	Biti boljši(a), uspešnejši(a)	28	JAZ
		Svojo zunanost	17	
		Svoj značaj	13	
		Drugo	16	DRUGO
		Nič	15	
Kraj bivanja	11			
2.	Na meni in v mojem življenju mi je najbolj všeč...  n = 766	Moji uspehi, sposobnosti	20	JAZ
		Značaj	16	
		Videz	12	
		Moja družina	20	DRUGO
		Prijatelji	16	
		Drugo	14	
Vera	2			
3.	Kadar mi kaj uspe...  n = 693	Sem ponosen (na)	77	
		Povem nekomu	16	
		Drugo	6	
		Se še bolj trudim	1	
4.	Kadar je kdo res zelo prijazen z menoj...  n = 684	Sem tudi jaz z njim	56	Zaupanje
		Se dobro počutim	26	
		Se mu zahvalim	10	
		Se sprašujem, kaj ima za bregom	4	Nezaupanje
		Drugo	4	
5.	Kadar z menoj grdo ravna...  n = 683	Sem prizadet(a)	24	Umik
		Stečem stran	18	
		Jih ignoriram	16	
		Jim vrnem z enakim	19	
		Se pogovorim	10	Dejavno reš.
		Drugo	13	
6.	Kadar sem osamljen(a)...  n = 764	Nekaj počnem	37	Dejavno reševanje
		Se pogovorim z nekom	29	
		Poiščem miren kotiček	15	Umik
		Se počutim slabo	9	
		Drugo	10	
7.	Kadar se vse okrog mene spreminja...  n = 569	Se skušam sam(a) spremeniti	46	Dejavno reševanje
		Se počutim dobro	29	
		Se uprem	9	Umik
		Se počutim slabo	16	
8.	Kadar sem pred težko odločitvijo...  n = 775	Vprašam koga za nasvet	50	Dejavno reševanje
		Premislim, kaj narediti	26	
		Pustim, da drugi odločijo	11	Umik
		Odlašam z odločitvijo	5	
		Drugo	8	
9.	Kadar imam težave...  n = 958	Se s kom pogovorim	58	Dejavno reševanje
		Jih skušam rešiti, počnem kaj	16	
		Hočem biti sam(a)	14	Umik
		Se slabo počutim	13	

starše in jim zaupam", "ko dobim kakega zares dobrega prijatelja", "da imam starše, ki hodijo z mano smučat in plavat").

### **KAKO SE ODZIVAM NA VEDENJE DRUGIH**

Na naklonjeno vedenje drugih se otroci večinoma prav tako odzovejo z vedenjem, ki izraža naklonjenost in zaupanje v iskrenost čustev, odnosa (če je kdo prijazen z mano: "sem tudi jaz dobra z njim", "imam dober občutek, se z njim pogovarjam").

Na drugi strani pa neustrezno, grobo ravnanje pri večini otrok povzroča umik in nemoč. Najpogostejše reakcije so prizadetost, skrivanje čustev ("zaprem se v sobo, ostanem tam, dokler me ne pridejo iskat", "zjokam se, dokler se ne potolažim"), včasih tudi iskanje možnosti za maščevanje. Nasilno ravnanje zelo zmanjšuje pripravljenost otrok za reševanje problemov s pogovorom.

### **KAKO RAVNAM V RAZLIČNIH SITUACIJAH**

V situacijah, ki postavljajo pred otroka določeno zahtevo ali problem, se večina otrok odziva z dejavnimi strategijami odzivanja na situacijo (odgovori na vprašanja 6, 7, 8 in 9).

Kadar so osamljeni, poiščejo nekaj (ali nekoga), kar jim pomaga premagati občutke osamljenosti. Življenjskim spremembam so naklonjeni in se jim skušajo prilagoditi.

Ko so v težavah ali pred pomembnimi odločitvami, jih večinoma rešujejo s pomočjo, nasveta ali pogovora z bližnjimi. Najpogosteje so to starši in prijatelji (tabela 2). Kategorija "drugi" vključuje pogovor otroka s šolskim psihologom, zdravnikom, živaljo, sorodnikom. Za razgovor z učiteljem se odloči zelo malo otrok.

Tabela 2: S kom se pogovarjam? (starost = od 10 do 14 let)

	kadar imam težave št. odg. = 559	kadar sem pred težko odločitvijo št. odg. = 386
	% odgovorov	% odgovorov
<b>s starši</b>	44.5	54.7
<b>s prijatelji</b>	21.7	20.7
<b>z drugimi</b>	31.3	21.5
<b>z učitelji</b>	2.5	3.1
<b>SKUPAJ:</b>	100	100

## ZAKLJUČKI IN INTERPRETACIJA

Srečo in zadovoljstvo otroci najpogosteje najdejo v odnosih z ljudmi, v razvedrilnih in sproščujočih aktivnostih, ki jih doživljajo skupaj s starši in vrstniki.

Rezultati raziskave ne potrjujejo pogosto prisotnih stereotipnih pojmovanj o tem, da predstavljajo želeni predmeti osrednje mesto v življenju otrok. Čeprav so skoraj vsi otroci okrog srečnega otroka narisali tudi predmete, ki jih ta ima ali si jih želi, pa posedovanje predmetov ni odločilnega pomena za njihovo duševno ravnovesje. Tega ne moremo trditi niti za otroke v obdobju pubertete, saj s starostjo celo upada pomen materialnega sveta za otrokovo opredeljevanje duševnega zdravja (medtem ko narašča pomen doživljanja sebe).

Odgovori otrok opozarjajo tudi na odločilen pomen kvalitete vrstniških odnosov za duševno zdravje otrok. Raziskovanje pomena vrstniških odnosov in posameznikove sprejetosti v vrstniške skupine postaja vse bolj pogosto predmet raziskovanja na področju primarne prevencije in promocije duševnega zdravja. Rezultati raziskav opozarjajo na recipročno povezanost med kvaliteto vrstniških odnosov in razvojem otrokove socialne kompetence, kar potrjuje tudi ta analiza.

Rezultati tudi kažejo na (vzajemno?) zvezo med učno neuspešnostjo ter negativno samopodobo in slabimi odnosi v družini. Prav tako je mogoče prepoznati zvezo med negativno samopodobo in slabimi odnosi z vrstniki. Nadaljevanje raziskovanja duševnega zdravja šolarjev bi bilo potrebno usmeriti prav v iskanje medsebojnih zvez na relacijah šola - samopodoba - vrstniki - družina.

Otroci pogosto govorijo o svoji učni neuspešnosti, redko pa reflektirajo tudi probleme, ki so povezani z organizacijo življenja na šoli. Ko govorijo o šoli, je zelo pogosto v ospredju občutek lastne učne nekompetentnosti, medtem ko skoraj ne zasledimo, da bi se otroci pritoževali nad predolgim urnikom, preobremenjenostjo s snovjo, režimom ocenjevanja, nepravilnostjo učiteljev in podobno. Prihodnja raziskovanja bi bilo smiselno nadaljevati tudi v tej smeri in programe promocije šolske uspešnosti zasnovati na percepciji otrok o tem, kaj v šolskem prostoru deluje kot stresno in kaj deluje motivacijsko. Če občutke o učni nekompetentnosti povežemo še s stališči otrok o nujnosti dejavnega, angažiranega reševanja iz težav, lahko rečemo, da so otroci 'šolsko krizo' v celoti poosebili. Odgovornost za probleme in za njihovo reševanje pripisujejo predvsem sebi. Če lahko internalizacijo lokusa kontrole praviloma povežemo s pozitivno samopodobo, pa kljub temu obstaja odprto vprašanje pomanjkanja kritične refleksije in distance, ki bi otrokom omogočila stvarnejše spopadanje s težavami v šoli.

Rezultate, ki zadevajo uporabljene strategije reševanja življenjskih problemov, bi lahko označili kot 'zmerno optimistične'. Večina otrok se nagiba k dejavnih oblikam, in/ali se zavedajo, da so te strategije uspešne, obenem pa je relativno velik delež tudi tistih odgovorov, ki kažejo na pasiven odnos do reševanja težav in na pomanjkanje ustreznih znanj in veščin, ki so za to potrebne.

Ko gre za svetovanje in pomoč otroku v stiski, najbrž ni naključje, da so v omenjeni tehniki raziskovanja te naloge namenjene prav deklici. Zato bi bilo zanimivo ugotoviti, ali bi se vrstniško svetovanje in pomoč bistveno razlikovala, če bi v tej vlogi nastopal deček oziroma če bi bile spolne vloge v celoti zamenjane.

Če primerjamo, kaj otroci svetujejo drugim, s tem, kako ravnajo sami, lahko ocenimo, da gre za ujemanje na obeh ravneh opredeljevanja. Življenjske težave rešujejo s pomočjo drugih in z lastnim prispevkom, poleg staršev, ki so otrokom najpogostejši sogovorniki, imajo pomembno mesto tudi vrstniki.

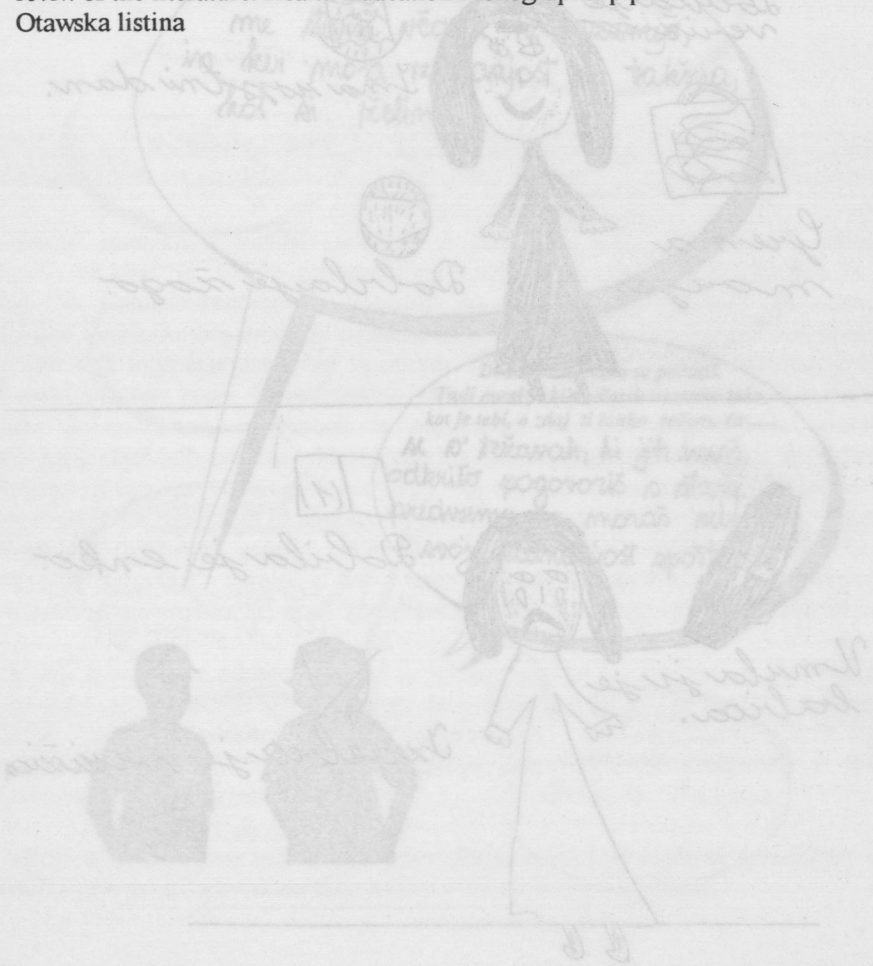
Otroci se zelo redko obračajo po pomoč k učiteljem, kar predstavlja poseben problem glede na pogostost in obsežnost učnih težav in strahov, ki so povezani s šolo.

Implikacije rezultatov analize za šolski prostor nakazujejo iskanje rešitev v smeri krepitve vrstniškega svetovanja in vzpostavljanja dialoga med učitelji in učenci.

## LITERATURA

1. BOSMA, M.W.M., HOSMAN.C.M.H. (1991). *Mental Health Promotion and Prevention in Schools*. Utrecht. Dutch Centre of Health Education and Health Promotion.
2. CORROY, J.M. & GRAY, B.J. (1977). Ending the constants crisis in health education. *Health Education*. 26-28.
3. GRAY, G., WEARE, K. . Promoting Mental and Emotional Health in European Network of Health Promoting Schools. (Neobjavljeno gradivo).
4. Ottawa Charter for Health Promotion (1986), An International Conference on Health Promotion, WHO.
5. PETOSA, R. (1984). Self-Actualization and Health Related Practices. *Health Education*, 9-12.
6. PETOSA, R. (1986). Enhancing the Health Competence of School-age Children Through Behavioral Self-Management Skills, *Journal of School Health*, 56, No. 6., 211-213.
7. POLLOCK, M.B., MIDDLETON, K. (1994). Mental and Emotional Health. In. *School Health Instruction, The Elementary & Middle School Years*. St. Louis, Mosby, 254-262.

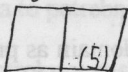
8. POOLE, M.E., GLEN, T.E. (1988). Life Skills: Adolescents' Perceptions of Importance and Competence, *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol.16, No.2, 129-144
9. SWISHER, J.D. (1976). Mental Health - The core of preventive health education. *Journal of School Health*, 46, 386-391.
10. VICARY, J.r. (1979). The affective domain as prevention. *Health Education*, 11-12.
11. WALLSTON, B.S. & WALLSTON, R.A. (1978). Locus of control and health: A review of the literature. *Health Education Monographs*. p.p. 107-117.
12. Otawska listina



DARJA, ELET

PRILOGE

V šoli je dobila doluo oceno.



Dobila je verižico.



Ima rojstni dan.



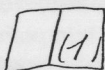
Gre na maže.



Dobila je žogo.



LITERATURA

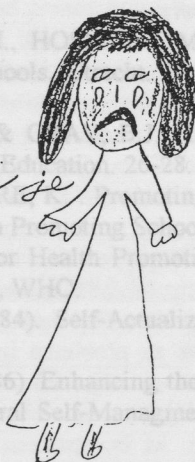


Dobila je enko.



Umela si je balita.

Iskulita je verižico.



DEKLICA, 8 LET

1. BOSEMAN, W.M., HARRIS, J. (1977) Preventing school health promotion. *Journal of School Health*, 46, 380-385.
2. CORRO, J. & HARRIS, J. (1977) Ending the constant crisis in health promotion. *Journal of School Health*, 46, 386-390.
3. HARRIS, J. (1977) Promoting Mental and Emotional Health in European Schools. *Journal of School Health*, 46, 391-395.
4. Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, 1986.
5. PETOSA, R. (1984) Self-Actualization and Health Related Practices. *Health Education*, 9-12.
6. PETOSA, R. (1986) Enhancing the Health Competence of School-age Children Through Behavioral Self-Management Skills. *Journal of School Health*, 56, No. 6, 211-213.
7. POLLOCK, M.B., MIDDLETON, K. (1994) Mental and Emotional Health in School Health Instruction, *The Elementary & Middle School Journal*, St. Louis, Mosby, 254-262.

Czechoslovak University Training Manual

## LIST ZA UČENCE ŠT.3

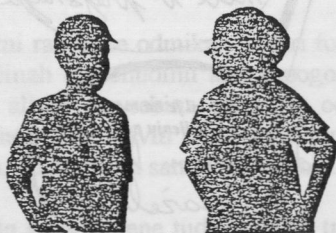
Deklica/deček	Starost v letih
dekllica	13 let

Nezadovoljen(a) sem s sabo  
in s svojim življenjem zato, ker ...

me starši večerik me razumijo,  
in ker moja razumijost mi takšna,  
kot si želim.

Dobro vem, kako se počutiš.  
Tudi meni je bilo včasih natanko tako,  
kot je tebi, a zdaj ti lahko rečem, da .....

se so težavah, ki jih imaš,  
odkrilo pogovoriti s starši in  
predvsem, da moraš sebe in  
svoje razumijost spoštovati.



## PRILOGE

Southampton University Training Manual

DEČEK 13

## LIST ZA UČENCE ŠT.4

Kadar imam težave, ....

jih poskušam  
sam rešiti

Kadar mi kaj uspe, ....

sem zelo vesel  
in si žvižgam  
ter pojemKadar je kdo res zelo  
prijazen z menoj, ....sem tudi jaz  
prijazen z njimKaj bi si najbolj  
želel(a) spremeniti  
pri sebi in v svojem življenju ....

uspeh v šoli

Kadar sem pred  
težko odločitvijo, ....

bom razmislil

Kadar z menoj  
grdo ravna, ....Ravnam tudi  
jaz grdo z  
njimi

Kadar sem osamljen(a), ....

grem na  
dvorišče

JAZ

Kadar se vse okrog  
mene spreminja, ....poskušam ta  
položaj spre-  
meniti v prejšnjegaKaj mi je na meni  
in v mojem življenju najbolj všeč, ....da imam bar  
si sazelim