

BIVANJE NA TABORU IN DOMOTOŽJE

Staying at Camp and Homesickness

OPREDELITEV POJMA IN DIAGNOSTIKA

Domotožje pomeni hrepenenje po domu. Pojem je opredeljen kot stiska in funkcionalna prizadetost, ki jo povzroči odhod iz domačega okolja in pričakovana ali dejanska ločitev od bližnjih. Čutimo ga kot žalost, strah in prizadetost. Otroci strahov po navadi ne zmorejo ali ne želijo izraziti z besedami, zato se le-ti pokažejo v obliki psihosomatskih težav, kot so glavoboli, bruhanje, bolečine v trebuhu, tiščanje v prsih ter vedenjske spremembe, kot denimo povečana agresivnost, umik od okolice, opustitev aktivnosti, ki jih imajo po navadi radi. Za domotožje so značilne pogoste misli o domu (pogrešamo, kar nam nudi občutek varnosti, npr. družino, hišne ljubljence, domači kraj, običajno rutino), pa tudi težave s koncentracijo, nemirnost, spremenjene prehranjevalne in spalne navade, zmanjšana aktivnost ter tesnobni in depresivni simptomi. Domotožje, ki se pojavlja v lažji obliki, je koristno, saj spodbuja soočanje in prilagajanje na zahteve okolja ter rast in razvoj posameznika. Osebe, ki doživljajo težjo obliko domotožja, lahko le-to zelo izčrpa in vodi celo v depresijo. Domotožje se lahko kombinira tudi z drugimi vedenjskimi, čustvenimi, kognitivnimi in fizičnimi težavami, ki zahtevajo klinično pozornost (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016; Thurber in Walton, 2007).

DEJAVNIKI TVEGANJA

Na domotožje vplivajo številni dejavniki. Nekateri posamezniku omilijo, drugi pa ojačajo občutke domotožja. Poznavanje dejavnikov lahko pomaga pri prepoznavanju stopnje doživljanja domotožja. Pomaga tudi pri ponudbi nasvetov posamezniku ter staršem, ki vplivajo na zmanjšanje neprijetnih občutkov (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016). Dejavnike tveganja delimo v štiri skupine:

Izkušnje

Domotožje bolje prenašajo posamezniki, ki imajo več izkušenj z odhodom od doma ter z življenjem v tujem okolju, kot so potovanja, taborjenje. Osebe, ki so redko odšle od doma ali ga sploh nikoli niso zapustile ter imajo manj izkušenj z življenjem v nedomačem okolju ali pa so že doživele izkušnje domotožja, slabše prenašajo občutke domotožja. Na stopnjo doživljanja stiske oziroma domotožja vpliva tudi predhodna negativna izkušnja ločitve od bližnjih, denimo rejništvo, travmatične hospitalizacije ipd. (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016; Thurber in Walton, 2007).

Socialni dejavniki

Posamezniki, ki čutijo socialno podporo bližnjih oseb ter katerih družinski člani podpirajo odhod od doma ter so

optimistični, lažje prenašajo domotožje kot tisti, ki čutijo pomanjkanje socialne podpore bližnjih. Težje prenašajo stiske tudi tisti, ki imajo nestabilne odnose z bližnjimi, ter tisti, katerih družinski člani so tesnobni ter ne podpirajo odhoda od doma (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016). V raziskavi študentov 1. letnika, ki se šolajo od doma, je bil močan napovednik domotožja odsotnost socialne podpore bližnjih. Kot že povedano, otrokova pretekla izkušnja življenja v tujem okolju v veliki meri oblikuje njegov odnos do le-tega (Thurber in Walton, 2007).

Osebnost

Na doživljanje domotožja vpliva tudi osebnost posameznika. Družabna, energična, prilagodljiva oseba ter oseba, ki se veseli potovanja in je odprta za nove izkušnje in doživetja, bo lažje prenašala občutke domotožja. Obratno bo manj družabna, nedominantna oseba, ki ima lahko tesnobne občutke že v obdobju pred odhodom od doma ter se težje prilagaja novim situacijam, doživljala močnejšo stisko ter težje prenašala domotožje (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016). Poleg tega na občutke domotožja vpliva tudi negotov stil navezanosti na starše oziroma skrbnike. Zlasti pri otrocih s preokupiranim (ambivalentnim) stilom navezanosti je možno, da bodo ob ločitvi doživeli veliko stisko. Ti mladi niso prepričani, kako se bodo na stisko odzvali njihovi skrbniki, in imajo lahko mešane občutke o njihovi vrednosti ter ljubezni in pozornosti, ki jim jih bodo namenili drugi ljudje. Ta negotovost lahko povzroči veliko stisko v novem okolju z nepoznanimi ljudmi. Osebe, ki so razvile varni stil navezanosti s svojci, lažje dosežejo neodvisnost, razvijejo trdnejše socialne veščine ter so nagnjene k raziskovanju novega okolja, kar jim omogoča lažje prilagajanje nanj (Thurber in Walton, 2007).

Okoljski dejavniki

Družinski dejavnik, ki najbolj napoveduje domotožje, je nizek nadzor odločanja, ki nastopi, ko starši otroka prisilijo, da čas preživi od doma. Posledično bo otrok ob ločitvi občutil domotožje. Na večji občutek stiske lahko vplivajo tudi tesnobni občutki skrbnika ob odhodu otroka (Thurber in Walton, 2007).

Posamezniki, ki imajo veliko informacij o novem okolju (na primer so že obiskovali tabor) ter opažajo majhno razliko med domačimi in novimi navadami (hrana, bioritem), bodo lažje premagovali občutke domotožja kot tisti, ki novega okolja ne poznajo ter čutijo negotovo čustveno varnost v okolju ter doživljajo veliko razliko med navadami med domačim in tujim okoljem (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016).

Raziskava iz leta 1994, ki je potekala leta 1993 in 1994 v ZDA, kaže, da je od 316 dečkov starih od 8 do 16 let, na

dvotedenskem poletnem taboru približno 95 % dečkov občutilo domotožje vsaj en dan. Okoli 18 % anketirancev je poročalo o zmerni ali visoki stopnji domotožja, 7 % pa je doživljalo hudo tesnobo in domotožje. Raziskava je pokazala, da so višjo stopnjo domotožja doživljali dečki z manj izkušnjami s predhodnimi ločitvami od staršev ter mlajši dečki. Oddaljenost od doma ni vplivala na domotožje dečkov (Thurber, 1999).

KDAJ LAHKO DOMOTOŽJE PREIDE V BOLEZEN?

Že pred odhodom od doma je možna pojavitev znakov domotožja, ki so najmočnejši po odhodu. Kažejo se kot simptomi depresije in tesnobe. Težjo obliko domotožja lahko uvrstimo med separacijsko tesnobo. Motnjo separacijske anksioznosti spremljajo občutki tesnobe, skrbi in drugih simptomov panične motnje, povezane z (začasno) ločitvijo od pomembnih bližnjih, kraja ali okoliščin, ki dajejo občutek varnosti. Otroke s to motnjo ob ločitvi od pomembnih drugih navadno spremljata strah in jok, ki lahko trajata tudi po več ur. Nato se umaknejo vase, postanejo apatični, žalostni ter se težje skoncentrirajo. Pri teh osebah se pogosto pojavijo psihosomatske težave, denimo trebušne bolečine, glavoboli, infekcijske bolezni, celo izbruhi alergij ter astmatični napadi. Primarno zdravljenje motnje je psihoterapija. Za podaljšano domotožje je značilno vztrajno zavračanje vsega, kar novo okolje ponuja, depresivno in negativno razpoloženje do novega okolja ter nostalgčni občutki do starega. V takih primerih posameznikom pomaga le vrnitev v domače okolje, saj načinov, s katerimi bi hitro odpravili občutke tesnobe, ni (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016; Inštitut za razvoj človeških virov, 2018).

PREVENTIVNA DEJAVNOST IN POMOČ PRI SPOPADANJU Z OBČUTKI DOMOTOŽJA

Staršem se svetuje, da otroke vključijo v odločanje in načrtovanje preživljanja časa od doma, saj bo s tem otrok dobil občutek soodločanja in varnosti. Z otrokom lahko načrtujejo »vajo« preživljanja od doma, na primer pri sorodniku, prijatelju. V tem času je dobro, da otrok nima stikov (na primer telefonskih klicev) z domačimi. Z otrokom se lahko pred odhodom na poletni tabor, novo sosesko itd. naučijo kaj novega ter skupaj spoznajo več podrobnosti o novem okolju s pogovorom z osebami, ki okolje poznajo, z ogledom spletnih strani z dodatnimi podatki ali o želenih informacijah povprašajo organizatorje tabora. Poleg tega lahko na poletni tabor povabijo še prijatelja, ki ga otrok dobro pozna, saj bo tudi ta zmanjšal občutek domotožja ter povečal socialno podporo. Starši naj se vzdržijo izražanja svojih tesnobnih občutkov otroku. Velikokrat starši z izjavami, kot sta na primer »Upam, da bo hrana dobra« ali »Upam, da se bom spomnil nahraniti tvojo ribico«, nenaumno ojačajo domotožje. Otrok bo zaradi zaskrbljenosti več časa razmišljal o domu ter tako občutil še večjo stopnjo domotožja (Thurber in Walton, 2007).

Starši naj otroku nikoli ne obljubijo, da ga bodo prišli iskat, če se tam ne bo počutil dobro. To zmanjšuje otrokovo možnost uspeha z več vidikov. Starši s tako strategijo otroka nevede usmerjajo v pobeg iz neprijetne situacije in ne k

poskusu spopadanja z njo. Otroka prikrajšajo za nove izkušnje ter priložnosti za rast in razvoj. Poleg tega učitelji, voditelji tabora nimajo veliko izbire in možnosti za pomoč otroku.

Posameznikom, ki trpijo za domotožjem, lahko pomagamo z zapolnitvijo časa z zabavnimi aktivnostmi, spoznavanjem novega kraja, pomočjo pri vzpostavljanju novih prijateljstev, usmerjanjem v pozitivno razmišljanje in v občutek hvaležnosti za novo izkušnjo ter pogovarjanjem z vrstniki o podobnih občutkih, težavah (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016). Strategije, kot je ne narediti ničesar, zaradi prepričanja, da ne bo nič izboljšalo stvari, ter želje, kot so npr., da bi se tabor oziroma šola v naravi končala jutri; narediti škodo ali se namerno neprimerno vesti, da bi bil poslan domov; poskusiti oditi domov, ne pomagajo pri odpravljanju domotožja. Skrbniki oziroma vodje taborov naj poskušajo otroke usmeriti stran od navedenih strategij (Thurber in Walton, 2007).

Zelo priporočljivo je, da se otrok pogovarja o lastnih čustvih in posluša čustva vrstnikov, saj lahko že pogovor omili negativna čustva. Deljenje občutkov pomaga otrokom spoznati, da niso edini, ki občutijo negativna čustva, in da je vsak kdaj nesrečen, jezen, prestrašen, osramočen ter da tudi vrstniki doživljajo občutke domotožja. Včasih že samo z izražanjem sprostijo velik del napetosti, ki jim jih povzročajo negativna čustva (Akin, Cowan, Palomares, Schilling, 2000).

EMPIRIČNI DEL

Domotožje ni znak šibkosti in je običajno za osebe, ki se ločijo od bližnjih ter (začasno) živijo v tujem kraju. S to problematiko se srečujemo ljudje v vseh starostnih obdobjih, še posebno pa jo zaznamo pri otrocih v novih situacijah; ob vstopu v vrtec, šolo, ko gredo prvič v šolo v naravi, prvič na taborjenje, kolonijo, športne, glasbene, jezikovne kampe, ob selitvi itd.

Z opazovanjem z udeležbo smo želeli ugotoviti, kateri dejavniki, ki vplivajo na nastanek domotožja, so prisotni pri otrocih, ki domotožje največkrat občutijo, katere strategije pri spopadanju s težavami učinkujejo ter kako se otroci odzivajo nanje.

Zbiranje podatkov je potekalo dva tedna v juliju 2019 in dva tedna v avgustu 2020 s pomočjo opazovanja z udeležbo. V obeh letih smo posebno pozornost posvetili otrokom, pri katerih se je domotožje močnejše izrazilo. Intenzivneje smo opazovali tri otroke z domotožjem, stare med 7 in 11 let, ki so šest dni bivali na omenjenem poletnem taboru. Poletni tabor »Od kamenčka do zvezd« je letos v vasi Smokvica potekal tretje leto. Pripravili in vodili smo ga študenti razrednega pouka, psihologije ter socialnega dela. Povprečno se ga na termin udeleži 10 do 15 otrok, starih od 7 do 12 let.

V opazovanje in premagovanje težav z domotožjem je bilo zajetih več otrok. V pričujočo raziskavo so vključeni trije primeri, pri katerih se je pojavilo izrazitejšo domotožje.

Sodelujoči v raziskavi (imena so izmišljena):

- Tim je deček, star 7 let, in živi v okolici Kozine. Obiskuje 1. razred. Živi z mamo in očetom, ima tudi mlajšega dvoletnega brata.
- Matej je deček, star 11 let, in živi v obalnem mestu. Obiskuje 5. razred. Živi z mamo, očetom in mlajšo devetletno sestro.

- Zala je deklica, stara 8 let, in živi na Obali. Obiskuje 2. razred. Večino časa živi z mamo v domačem mestu, konce tedna pa preživi z očetom in polsestrama v večjem kraju v zaledju Istre.

SKLEP

V času bivanja od doma večina ljudi občuti domotožje, ki ga zaznamo kot strah, žalost in tesnobo. Dobro je vedeti, kaj vse vpliva nanj, saj na posameznikovo zadovoljstvo in funkcionalnost delovanja učinkuje intenzivnost le-tega. Pomembno je vedenje, da otroci svojih občutkov velikokrat ne želijo ali ne znajo izraziti z besedami in se ti pokažejo na drugačne načine; v obliki psihosomatskih in vedenjskih

sprememb. Dejavniki, ki vplivajo na stopnjo domotožja, so osebne lastnosti posameznika, predhodne izkušnje z bivanjem od doma ter socialni in okoljski vplivi. Otroku lahko starši in voditelji taborov pri spopadanju z domotožjem pomagamo tako, da mu priskrbimo čim več informacij o novem okolju ter dejavnostih, ki bodo tam potekale, mu prisluhnemo in nudimo socialno oporo ter upoštevamo njegove odnose z družinskimi člani (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016).

Domotožje ni vedno negativno. V blažjih oblikah pozitivno vpliva na rast posameznika, njegovo čustveno zrelost in socialni razvoj. Če se prepleta še z drugimi težavami, je priporočljiva dodatna pozornost in strokovna pomoč otroku (Cerar, Erjavec in Podkrajšek, 2016).

Primeri iz prakse

Tim, star 7 let, ni še nikoli odšel na taborjenje za več dni. Ni bil še v položaju, ko bi moral toliko časa bivati in prespati z nepoznanimi ljudmi. Leto prej se je udeležil varstva, ki je trajalo teden dni le nekaj ur dnevno in na katerega so ga starši vsakodnevno vozili. Pomemben dejavnik, ki je vplival na Timovo domotožje na taboru, je bil najverjetneje tudi nizek nadzor odločanja. Timovi starši niso imeli možnosti drugega varstva, zato so sina prijavili na tabor. Tim v resnici ni imel možnosti izbire, v takem primeru otrok ob ločitvi pogosto občuti stisko. Pred prihodom na tabor novega okolja ni poznal ter najverjetneje v prvih dneh tabora ni čutil gotove čustvene varnosti, kar je še pripomoglo k domotožju. Prva dva dni je doživljal hudo tesnobo, želel je domov.

Stisko je povzročil neželen odhod iz domačega okolja in ločitev od bližnjih. Občutil je žalost, strah in prizadetost. Deček je svoje tegobe izrazil z besedami in jokom, niso pa se pojavile psihosomatske težave, kot so glavoboli, bolečine v trebuhu in vedenjske spremembe v obliki agresivnosti ali opustitve aktivnosti, ki jih ima rad. Tima so prva dva dni med dejavnostmi velikokrat zmotile misli o domu. Povedal je, da pogreša starše ter mlajšega brata. Eden izmed voditeljev mu je pomagal z umikom od okolice ter pogovorom. Deček ni imel težav s hranjenjem ali spanjem.

Med dejavnostmi tabora so vsakodnevno potekale tudi psihološke delavnice, ki so bile namenjene spoznava-

nju, ozaveščanju in sproščanju različnih čustev in na katerih so otroci lahko ubesedili tudi svoja trenutna čustva in počutje. Timu smo povedali, da so taka čustva normalna in da vsak kdaj pogreša dom. Slišal je tudi, kaj občutijo drugi otroci. To mu je pomagalo prek dneva, a je ob večerih zaradi ojačane stiske želel poklicati starše, kar pa domotožja v prvih dveh dneh ni omililo. Deček je bil na taboru z dve leti starejšo prijateljico, s katero se sicer pogosto družijo. Pogovor z njo in spanje v skupnem šotoru sta nekoliko olajšala njegove tegobe. Naslednje dni je bil med dnevnimi aktivnostmi vse bolj razpoložen. Veselil se je svojega uspeha pri izdelavi izdelkov, veliko je komuniciral z voditelji in se počutil vse bolj povezan z nami. Tretji dan smo opazili, da je tudi zvečer vedrejši in bolj miren, ob klicu staršev ni več jokaj, pogovor z njimi je potekal v dobrem vzdušju. Ob pogovoru na zaključku tabora je radostno vzkliknil: »Uspelo mi je, ostal sem do konca, premagal sem strah!« Vse situacije, s katerimi se je soočal in ob katerih smo mu voditelji stali brezpogojno ob strani, so krepile njegovo moč in prispevale k osebni rasti.

Starši dečku niso obljubili, da ga bodo prišli iskat, če se na taboru ne bo počutil dobro, kar je najverjetneje prispevalo k njegovemu spopadanju z neprijetno situacijo in ne k poskusu umika. Tako je pridobil nove izkušnje ter priložnosti za svoj napredek. Poleg tega smo tako imeli voditelji tabora več možnosti za pomoč dečku.

Matej se je večdnalnega tabora udeležil prvič. V terminu, na katerem je bil, je bilo 7 otrok. Sam je bil med starejšimi. To število je omogočalo, da smo se lahko vsakemu posamezniku temeljito posvetili. Na tabor je prišel s prijateljem, s katerim se dobro poznata in sta istih let. Skupaj sta spala v šotoru, opravljala aktivnosti, na primer dežurstvo po obrokih, se udeležila delavnic. Deček je prvi dan občutil močno tesnobo zaradi ločitve od bližnjih. Spremljala so ga čustva žalosti, strahu in nerazpoložnosti. Pri aktivnostih je bil zadržan, nismo opazili čustva veselja. Strahov in počutja ni izrazil z besedami, zavračal je tudi vključitev v dejavnosti, ki jih ima sicer rad (igre z žogo, trampolin). Stiska se je kmalu pokazala v obliki psihosomatskih težav. Tožil je za glavobolom, utrujenostjo ter bolečinami v trebuhu. Odločili smo se ga odpeljati v hladen prostor, mu pripravili udobno ležišče ter izmerili telesno temperaturo, ki je pokazala normalne vrednosti. Deček ni zaspal, prav tako se njegovo vedenje kljub pogovorom ni spremenilo. Pri njem so se poleg zmanjšane aktivnosti in tesnobnih simptomov pojavile tudi težave s koncentracijo (ob dejavnostih ni bil zbran, ni sledil navodilom). Zaradi fizičnih težav je želel poklicati starše in doseči, da bi prišli ponj. Ko je mati to željo zavrnila, saj ji čas ni dopuščal prihoda, ga je prevzel velik nemir z glasnim jokom. Tudi naslednji dan težave niso izzvenele, deček je vztrajal, da mora priti mama, ki ga je po delu prišla obiskat. V pogovoru z obema smo iskali možne rešitve. Skušali smo mu pomagati tudi tako, da smo v dogovoru z mamo na tabor za dva dni povabili njegovo mlajšo sestro, ki je na taboru tudi prespala, vendar tudi to ni bistveno spremenilo položaja. Matej je vztrajno zavračal vse, kar je novo okolje ponujalo, ter do njega kazal negativno razpoloženje. Videli smo, da doživlja močno domotožje, ki ga precej izčrpava.

Kot že omenjeno, še nikoli ni sam odšel od doma ter ni imel izkušenj s samostojnim življenjem v nedomačem okolju, kar je pri njem verjetno vplivalo na slabše prenašanje občutkov domotožja.

Poleg pomanjkanja izkušenj z bivanjem od doma so na njegovo domotožje najverjetneje vplivali tudi tesnobni občutki njegove matere. Ob prihodu na tabor ni bila prepričana, da bo sinu spanje v šotoru všeč, kar je tudi izrazila. Taka izjava lahko nenamerno ojača občutek tesnobe; otrok bo zaskrbljen ter bo tako občutil še večjo stopnjo domotožja.

Na Matejevo stisko so vplivale tudi njegove osebne lastnosti. Mama nam je pred prihodom na tabor fanta opisala kot nekoliko občutljivega, čustvenega in zadržanega. Matej se je na pobudo staršev in prijatelja sam odločil, da se bo udeležil tabora. K odločitvi so pripomogle tudi informacije o taboru, dogajanju, novem okolju, ki jih je dobil ob ogledu spletnih strani. To bi moralo vplivati na večji občutek varnosti ob odhodu. Kot prej omenjeno je na tabor prišel z dobrim prijateljem, kar po navadi blaži občutek domotožja. A mati je povedala, da že nekaj dni pred odhodom ni bil več prepričan, ali bi se tabora udeležil. Sama si je želela in upala, da bi se deček na taboru ojačal. Menila je, da bo prisotnost prijatelja pri tem pomagala. Kljub močni stiski otroka je vztrajala, da na taboru ostane, kar smo podpirali tudi voditelji.

Najverjetneje je na dečkovo nestabilnost vplivala tudi mamina ambivalentnost, saj je dečka spodbujala, da ostane na taboru, a mu tudi obljubila, da bo prišla ponj, če mu bo res pretežko. Kot smo opisali zgoraj, to zmanjšuje otrokovo možnost uspeha z več vidikov. Starši s tako strategijo otroka nevede usmerjajo v pobeg iz neprijetnega položaja in ga prikrajšajo za nove izkušnje. Poleg tega voditelji tabora nismo imeli veliko izbire za pomoč otroku, saj je vse ponujeno zavračal.

Pri otroku smo zaznali uporabo strategije »ne narediti ničesar«, saj je bil prepričan, da ne bo nič izboljšalo razmer. Opazili smo tudi željo, da bi se tabor čim prej končal, ter poskus oditi domov, zaradi slabega počutja. Kot omenjeno, te strategije ne pomagajo pri odpravljanju domotožja, pač pa ga le ojačajo. Tudi psihološke delavnice, kjer je prisluhnil čustvom drugih in imel možnost spoznati, da se tudi preostali soočajo z domotožjem, ga niso pripravile k odločnejšemu spopadanju s težavo.

V članku smo spoznali, da lahko težjo obliko domotožja uvrstimo med separacijsko tesnobo, ki jo spremljajo občutki tesnobe, skrbi in drugih simptomov panične motnje. Otroke s to motnjo ob ločitvi od pomembnih drugih navadno spremljata strah in jok, ki lahko trajata tudi po več ur. Tudi pri Mateju se jok in tesnoba nista umirila, deček se je umaknil vase. Kljub vsem poskusom različnih rešitev se njegova stiska ni zmanjšala, na taboru je ob prisotnosti sestre uspel ostati štiri dni in se nato predčasno vrnil v domače okolje. Materi smo svetovali, da zaradi zaznanih težav zanj poišče strokovno pomoč.

Zala je že bila na taboru, kjer je bivala tudi ponoči. Poletnega tabora »Od kamenčka do zvezd« se je zelo veselila. Na taboru v Smokvici je bila prvič. Na spletni strani je dobila nekaj informacij o novem okolju in dejavnostih, ki so jo pritegnile. Vemo, da domotožje bolje prenašajo osebe, ki že imajo predhodne izkušnje z odhodom od doma, a so se pri deklici občutki ojačnega domotožja kljub temu pojavili; sprva še ni bila čustveno povezana z voditelji. Povedala nam je, da čuti žalost in strah zaradi ločitve od domačih. Zavzeto je sodelovala pri vseh aktivnostih in med dejavnostmi pozabila na domotožje. V prostem času, ki so ga imeli med organiziranimi dejavnostmi, so jo zopet prevevale misli o domu; pogrešala je mamo in očeta. Postala je nemirna, jokava ter nekoliko apatična. Pri obrokih nismo opazili neješčnosti, ponoči pa ni mogla zaspati. Izrazila je močno željo, da bi spala v šotoru z dežurno vodjo tabora, a ji nismo ugodili, saj bi si to želeli tudi drugi otroci. Bili pa smo ob njej in ji prebrali pravljico, da je v miru zaspala. Na tabor je prišla z isto starim bratrancem. Z njim je delila šotor ter se v isti skupini udeleževala delavnic in aktivnosti.

Deklica najverjetneje čuti pomanjkanje socialne podpore staršev, saj so ti v obdobju ločitve. Z bližnjimi ima trenutno nestabilne odnose, družinski člani po navadi ne podpirajo odhoda od doma. Na občutke domotožja vpliva negotov stil navezanosti na starše. Zaupala nam je, da mama ne želi, da ima Zala stike z očetom. Ob tem čuti žalost in ne razume maminega pogleda na položaj. Po navadi pri očetu preživi dan ob koncu tedna. Otroci

z ambivalentnim stilom navezanosti navadno ob ločitvi od domačih doživljajo veliko stisko, saj niso prepričani o svoji vrednosti in pričakujejo, da jim ljudje v novem okolju ne bodo namenili pozornosti.

Ob prihodu na tabor ji je mama povedala, da jo bo pogrešala in da upa, da bo na taboru vse v redu, ter naj jo v primeru težav, domotožja pokliče po mobilnem telefonu, ki ga je imela s seboj. S tem je najverjetneje ojačala njeno domotožje, saj otrok zaradi zaskrbljenosti, ali bo vse v redu, ter razmišljanja o domu tako občuti še večjo stopnjo tesnobe.

Deklici smo v stiskah pomagali z zapolnitvijo časa s pestrimi aktivnostmi, pogovorom o lastnih čustvih ter čustvih vrstnikov. Eden izmed dečkov ji je povedal, da velikokrat tudi sam občuti domotožje, saj pogreša mamo, a da se v takih trenutkih ponoči stisne k svoji igrači, malo zajoka ter se kmalu pomiri, čez dan pa zaradi pestrega programa na domotožje skoraj pozabi. Taki pogovori so ji omilili negativna čustva, napetost se je nekoliko sprostila. Med dejavnostmi kot tudi ob igri s prijatelji je izražala čustva veselja, sreče in sproščenosti. Večkrat smo jo poskusili zaposliti tudi tako, da je pomagala v kuhinji, pri pripravi pripomočkov za delavnice in druge aktivnosti. Tako ni imela časa razmišljati o domu ter posledično doživljati tesnobe. Ob tem pa je bila tudi več v stiku z odraslimi, ki smo ji posvetili čas s pogovorom. Ob koncu tabora je povedala, da so ji bili aktivnosti in program tabora zelo všeč, a je precej pogrešala mamo.

VIRI IN LITERATURA

Cerar, K. M., Erjavec, T., Podkrajšek M. (2016). Ko te zagrabijo domotožje. V: Delo v tujini – priložnost ali tveganje? Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, 45–47.

Inštitut za razvoj človeških virov (2018). Motnja separacijske anksioznosti (ločitvene bojazni). Dostopno 4. 9. 2020 na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/motnja-separacijske-anksioznosti>.

Thurber, A. C. (1999). The Phenomenology of Homesickness in Boys. V: Journal of Abnormal Child Psychology, 2, 125–139.

Thurber, A. C., Walton, E. (2007). Preventing and Treating Homesickness. V: Pediatrics, 1, 192–201.