

V šolo vgrajena psihosocialna pomoč otrokom v Ukrajini



prim. Anica Mikuš Kos, dr. med., spec. ped., spec. psih.

Namen humanitarnega projekta, ki ga izvaja Slovenija v Ukrajini, je vzpodbuditi in okrepiti učitelje pri izvajanju psihosocialne podpore svojim učencem in jim pomagati okrevati od vojnih ran. Vodilna ideja projekta je, da so učitelji edini zunajdružinski psihosocialni pomočniki, ki lahko dosežejo vse otroke, vključene v sistem izobraževanja. Dvajset ukrajinskih duševno-zdravstvenih strokovnjakov vodi psihosocialna usposabljanja za 100 učiteljev iz 14-ih šol v južni Ukrajini. Dvoletni projekt ima trajnostno vrednost in predstavlja razvojno pomoč v smeri ustvarjanja šole s poslušom za čustvene potrebe otrok, šole, ki bo v povojnem obdobju razvijala psihično odpornost otrok in jih vzgajala za empatijo in solidarnost.

Uvod

Oboroženi konflikti in vojna dogajanja povzročajo hudo trpljenje in prizadevajo duševno zdravje velikega števila otrok. Vprašanje je, kako zagotoviti tem otrokom podporo in pomoč, da bi omili njihovo trpljenje in olajšali okrevanje. Vgrajevanje pristopov pomoči otrokom v šolski prostor je vodilna strategija zaščite duševnega zdravja otrok, prizadetih od vojnih dogajanj, ker lahko doseže množico otrok in ker lahko šola aktivira vrsto zaščitnih vplivov (Nemiro idr. 2022).

Nevladna organizacija Slovenska filantropija in ITF (International Trust Fund) izvajata v šolo vgrajen dvoletni program psihosocialne pomoči otrokom na področju južne Ukrajine (regiji Izmail in Her-son). Namen programa je okrepiti zmogljivosti

učiteljev, da bi pomagali svojim učencem obvladovati čustveno prizadetost in okrevati od duševnih ran, ki so jim jih prizadela vojna dogajanja. Projekt obenem predstavlja razvoj in implementacijo modela krepitve vloge šole pri zaščiti duševnega zdravja otrok. Pridobljene izkušnje in znanja bodo v pomoč učiteljem tudi v času po vojni pri podpori otrok s psihosocialnimi težavami, ki izvirajo iz vojnih dogajanj in iz dejavnikov tveganja mirnodobskega življenja.

V okviru Slovenske filantropije izvajamo podobne programe že od prihoda beguncev iz Bosne in Hercegovine v Slovenijo leta 1992. Po koncu zadnjih balkanskih vojn smo jih izvajali v Bosni, na Kosovu, v Makedoniji, v Srbiji, na severnem Kavkazu v času čečenskih vojn in po beslanski tragediji ter še kje.



Dejavnosti programa

Prva dejavnost je bila tridnevno usposabljanje dvajsetih ukrajinskih pedagogov, psihologov in drugih strokovnjakov, povezanih z duševnim zdravjem otrok iz obeh regij, vključenih v program, in priprava usposabljanja učiteljev. Dogodek je potekal v Kišinjevu – glavnem mestu Moldavije, kamor so se udeleženske programa pripele iz bližnjih ukrajinskih mest. Vključeval je posnetek potreb, predstavitev filozofije in metodike programa, obravnavo nekaterih tem usposabljanja za učitelje ter organizacijske dogovore.

Naslednja dejavnost je bila tridnevno usposabljanje učiteljev za vnašanje psihosocialne podpore in pomoči učencem v šolski vsakdan. Skupno je bilo v ta usposabljanja vključenih sto učiteljev iz dvajsetih šol. Zaradi vojnih dogajanj je usposabljanje za učitelje hersonskega področja potekalo po spletu, usposabljanje učiteljev iz izmajske regije pa v prostorih pedagoške fakultete v Izmailu. Sledili bosta še dve usposabljanji istih skupin učiteljev, vključenih v projekt, v intervalu 3–4 mesecev. Usposabljanja učiteljev temeljijo predvsem na interaktivnem učenju, razmenjavi izkušenj in ugotavljanju, kaj lahko učitelj stori v podporo vsem učencem v svojem oddelku in še posebej tistim, ki so najtežje čustveno prizadeti.

Med temami usposabljanja učiteljev so:

- Obremenitve učiteljev v času vojnih dogajanj in viri pomoči pri obvladovanju njihovih duševnih travm, izgub in drugih stisk.
- Psihološke rane, ki jih povzroča otrokom vojna.
- Varovalni dejavniki in psihična odpornost.
- Naravni viri psihosocialne podpore in pomoči otrokom v času vojne.
- Kaj lahko storijo za otroka učitelji in šola?
- Sodelovanje s starši.
- Razvijanje prostovoljnega dela in vrstniške pomoči učencev.
- Priprava programa delovanja učiteljev za naslednja tri meseca.

Seminarju za učitelje sledi implementacija pridobljenih znanj in izkušenj s strani učiteljev osnovnih šol, ki so vključeni v program. Učitelji bodo ob mentorstvu lokalnih strokovnjakov vgrajevali psihosocialno podporo in pomoč učencem v svoje običajno pedagoško delovanje v okviru možnosti, ki jih dovoljuje sedanja situacija. Poleg tega bodo lokalni strokovnjaki obiskovali šole in v sodelovanju s šolskimi svetovalnimi delavci izvajali informativne in izobraževalne programe za vse učitelje šole in za starše. Po treh mesecih bo ponovno srečanje slovenskih in ukrajinskih strokovnjakov z namenom kritične evalvacije poteka projekta in njegovih učinkov, razmenjav izkušenj in nadgrajevanja znanj. Zadnji dogodek bo zaključno sreča-

nje z evalvacijo, predstavitev projekta javnosti in še posebej pedagoškim institucijam ter promocija in diseminacija pridobljenih izkušenj.

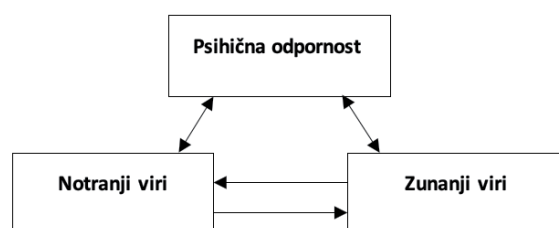
Teoretske osnove programa

Varovalni dejavniki in psihična odpornost

Otroci se različno odzivajo na ista ali enaka neugodna dogajanja, tudi na ekstremna vojna dogajanja. Travmatska doživetja in izgube povzročajo trpljenje vsem otrokom, posledice za duševno zdravje pa so različne. Pri mnogih je duševno zdravje dolgotrajno in težko načeto. Večina jih s časom okreva, kar seveda še ne pomeni, da bodo pozabili na težka doživetja in da ta ne bodo pustila sledi v otrokovem videnju samega sebe in drugih, na videnje sveta in življenja. Nekateri celo okrepijo svoje zmogljivosti obvladovanja težkih doživetij. Razlike v posledicah so posebno očitne v okoliščinah množičnih nesreč, kakršne so vojne, ko je veliko število otrok izpostavljenih enakim ali celo istim travmatskim dogodkom in izgubam. Prvi odgovor na vprašanje, zakaj mnogi okrevajo tudi brez strokovne psihološke pomoči, je v varovalnih dejavnikih in psihični odpornosti.

Dejavniki tveganja so vplivi in procesi, ki povečujejo verjetnost, da se bodo pri osebi razvile duševne motnje, varovalni dejavniki pa delujejo v nasprotno smer. Varovalni dejavniki so dogajanja, silnice, procesi, ki preprečujejo ali zmanjšujejo negativne posledice ogrožajočih vplivov, zmanjšujejo verjetnost, da se bodo pri osebi razvile duševne motnje, torej ohranjajo duševno zdravje človeka ob soočenju s hudimi stres, travmami, izgubami. Na mnoge dejavnike tveganja žal ne moremo vplivati. Najboljši primeri za to so vojne in naravne nesreče. Kar lahko naredimo, je krepitev psihične odpornosti in vnašanje varovalnih dejavnikov v otrokovo življenje in izkušnjo.

Psihična odpornost je sposobnost obvladovanja ovir, težav, neugodnih vplivov in pozitivne prilagoditve po obremenjujočih in bolečih izkušnjah. Osnova psihične odpornosti so varovalni dejavniki. Odpornost je zgrajena iz interaktivno povezanih notranjih in zunanjih virov obvladovanja težav.



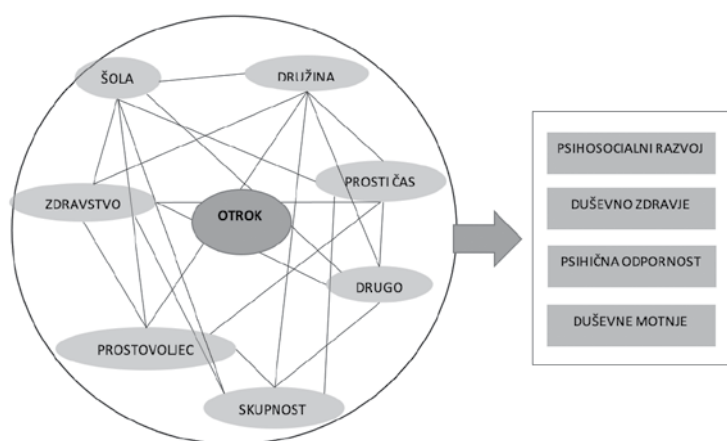
Shema 1: Notranji in zunanji viri psihične odpornosti

Notranji viri so lastni otroku, zunanji viri so lastni okolju. Eni in drugi so med seboj povezani in delujejo interaktivno. Zunanja pomoč lahko aktivira otrokove notranje vire pomoči in od otrokovih notranjih virov je tudi odvisno, koliko pomoči bo otrok izzval in koristil v svojem okolju.

Celostni sistemski pogled na duševno zdravje in duševne motnje

Osnovne trditve sistemske teorije so, da je duševno zdravje ali ne-zdravje odvisno od:

- lastnosti otroka – značilnosti njegovega nevropsihološkega odzivanja in delovanja, ki izhajajo iz biologije in iz okoljskih vplivov in izkušenj;
- preteklih in sedanjih življenjskih podsistemov, katerih član in deležnik je bil oziroma je otrok, ter od otrokovih izkušenj v teh podsistemih.



Shema 2: Življenjski podsistemi in njihove povezave

Sleheri življenjski podsistem lahko vsebuje ogrožajoče in varovalne dejavnike duševnega zdravja.

Viri pomoči otroku v duševni stiski

Ob otroku, katerega duševno ravnovesje in zdravje sta močno prizadeta, najprej pomislimo na intervencije, ki jih izvajajo strokovnjaki za duševno zdravje (psihologi, psihiatri, psihoterapevti ...). Za te intervencije običajno uporabljamo izraza zdravljenje ali terapija. Težava je v tem, da je duševnozdravstvenih služb celo v najbogatejših državah brez vojnih dogajanj mnogo premalo glede na število otrok, ki bi potrebovali pomoč. Na vojnih področjih pa je glede na množice prizadetih otrok in potrebe število strokovnjakov na področju duševnega zdravja zanemarljivo. Ob tem se lahko vprašamo, kaj je milijonom otrokom prejšnjih vojn – vključno z drugo svetovno vojno – pomagalo okrevati od doživetih grozot ali izgub. To vprašanje je še posebej vmesno za Ukrajino, ki

sodi med področja, na katerih je druga svetovna vojna imela količinsko in kakovostno najbolj grozovite razsežnosti za civilno prebivalstvo. Odgovor na to vprašanje so notranji in zunanji viri podpore in pomoči v otrokovih življenjskih okoljih in okoliščinah. Najbolj pomembni zunanji viri so:

- naravna socialna mreža – starši, drugi člani družine, prijatelji;
- spontana solidarnost ljudi v širšem življenjskem okolju;
- organizirane oblike življenja, ki zajamejo veliko število otrok, to sta danes predvsem vrtec in šola;
- prostočasne športne, socialne, rekreativne, kulturne in druge dejavnosti, v katere so vključeni otroci;
- nevladne organizacije in prostovoljci;
- verske organizacije;
- spodbudne in podpirne povojne okoliščine ter povojna rehabilitacija skupnosti
- in mnogo drugega.

V predstavljenem projektu smo se osredotočili na vgrajevanje psihosocialne podpore in pomoči otrokom v osnovne šole.

Zakaj šola?

Možnosti šole za psihosocialno podporo in pomoč učencem gradijo predvsem na naslednjih dejstvih: V osnovno šolo so vključeni neposredno, ponekod pa še po spletu, vsi ali velika večina šoloobveznih otrok. V šoli so možnosti za pomoč vsem otrokom ne glede na socialne in družinske okoliščine njihovega življenja. To pomeni, da šolska prizadevanja za psihosocialno podporo otrokom lahko dosežejo tudi tiste, katerim starši zaradi lastne prizadetosti, družinskih izgub ali drugih razlogov ne morejo nuditi potrebne podpore in pomoči.

Otroci vsak šolski dan v šoli preživijo nekaj ur življenja. Šola nudi priložnosti za socialno učenje, soočenje s težavami in razvijanje strategij obvladovanja. Šola znatno vpliva na socialni jaz – odnose do drugih, do zunajdružinskega sveta, do skupnosti – in na socialno odgovornost.

Šola je sestavni del življenjskega vsakdana otrok in lahko vsebuje vrsto ogrožajočih in za duševno zdravje škodljivih dejavnikov. Šolski dejavniki tveganja (npr. vrstniško nasilje nad otrokom nezažele ne manjšine ali šolska neuspešnost) lahko dodatno prispevajo k psihični destabilizaciji ali duševnim motnjam otrok v vojnem in povojnem času. Odpravljanje škodljivih šolskih vplivov je del zmanjševanja trpljenja in zaščite duševnega zdravja otrok.

Šola vsebuje tudi mnoge pozitivne dejavnike, ki varujejo in krepijo duševno zdravje otrok, izpostavljenih vplivom, ki ogrožajo duševno zdravje otrok,



tudi vojnim travmatskim izkušnjam in izgubam. Znotraj šole je možno aktivirati vire zaščite in pomoči otrokom v stiski in otrokom, prizadetim od vojnih dogajanj. To so učitelji, sošolci, interesne obšolske dejavnosti, šolska svetovalna služba itd. Šola ima tudi možnosti aktiviranja zunajšolskih virov pomoči, kot so prostovoljci, nevladne organizacije idr.

Zaščitna vrednost vključenosti otrok vojne v šolo je tudi v tem, da to ohranja vsaj del normalnosti v kaosu in nepredvidljivosti vojnih dogajanj. Elementi normalnosti življenja imajo varovalni vpliv na duševno zdravje. Drugi varovalni mehanizem pa je ohranjanje socialne vloge – vloge učenca, dijaka z delovnimi obveznostmi.



Osnovne strategije krepitve zaščitne in podporne vloge šole

Izhodišče programa je, da učitelji s svojo človečnostjo, pedagoškim znanjem in izkušnjami nudijo ali bi lahko nudili psihosocialno podporo mnogim otrokom na vojnih področjih. Pogosto se učitelji ne zavedajo vrednosti svoje pozitivne vloge ali možne zaščitne vloge. Zato je ozaveščanje učiteljev o njihovi vlogi, o dobrem, ki ga posredujejo ali bi ga lahko posredovali otrokom, in motiviranje učiteljev za takšno delovanje ena osnovnih strategij aktiviranja učiteljev.

Nadvse pomembna komponenta je vključevanje zaščite duševnega zdravja otrok v vsakdan delovanja šole in oddelka. Varovalne in preventivne dejavnosti naj ne potekajo zgolj v obliki nekih posebnih dejavnosti – krožkov, delavnic, posebnih skupin. V vsakdan delovanja vzgojno-izobraževalnega zavoda morajo biti vgrajene tako, da dosežejo vse otroke, in ne le tiste, ki se bodo vključili v kak program pomoči.

Za psihosocialno podporo velja rek, da majhne reči, vgrajene v vsakdan, prispevajo k obvladovanju duševnih ran in pri okrevanju. To so običajni načini izražanja empatije, prijaznosti, drobnih dejanj praktične pomoči, omogočanje, da otrok doživi prijetno izkušnjo v šoli, npr., da doživi tople in podporni odnos, uspešnost pri kakem predmetu ali na nekem področju, da je pohvaljen.

Razvijanje dobrih medvrstniških odnosov in vzajemne pomoči v razredni skupnosti je pomemben pristop krepitve zmogljivosti članov skupnosti za



obvladovanje stresov, travmatskih doživetij in izgub. Učitelji lahko ustvarijo številne priložnosti za sodelovanje, vzajemno podporo otrok, razvijanje skupinske povezanosti, preprečevanje izključevanja in podporo učencem, ki so doživeli najhuje. Zato je pomembna komponenta programa tudi razvijanje vzajemne vrstniške podpore v okviru šole in prostovoljnega dela.

Širjenje znanj o duševnem zdravju otrok med pedagoške delavce in starše (psihoedukacija) in motivacija odraslih za podporo in pomoč otrokom sta gradnika skrbi za zaščito otrok.

Sodelovanje šole s starši je zlasti pomembno, ko otrok doživi najhujše izkušnje vojnih dogajanj. Pri tem velja, da čim bolj so tudi starši prizadeti zaradi izgube ali travmatskega doživetja ali čim manj so straši pripravljeni ali zmožni sodelovati s šolo, tem več podpore naj bi otroku zagotovila šola. V rodiljske sestanke je nujno vključiti tudi razpravo o podpori in pomoči otrokom.

Povezovanje šole s skupnostjo in z nevladnimi organizacijami lahko aktivira vire za psihosocialno podporo otrokom. Pomembno je tudi povezovanje šole z duševnozdravstvenimi in drugimi strokovnimi službami na področju varstva duševnega zdravja.

Šolski svetovalni delavci lahko pomagajo posamičnim otrokom. Nič manj pomembna pa ni njihova vloga pri usposabljanju in opolnomočenju

učiteljev za nudenje psihosocialne podpore in pomoči učencem, svetovanje učiteljem in podpora učiteljem ob njihovih poklicnih stiskah v vojnih okoliščinah.

Zaključna misel

Motiviranje in opolnomočenje učiteljev za podporo in pomoč učencem je pristop, s katerim lahko dosežemo veliko število otrok, prizadetih od vojnih dogajanj. Združevanje empatije, človečnosti, pedagoških znanj in izkušenj, energij ter poznavanje otrok je dragocen kapital, s katerim lahko učitelji nudijo osnovno podporo svojim učencem. Lahko tudi olajšajo obvladovanje travmatskih doživetij in izgub nekaterim, ki bi nujno potrebovali pomoč strokovnjakov, a je ta v vojnih okoliščinah nedosegljiva.

Dobra šola je nadvse pomemben varovalni dejavnik tudi v povojnih časih, pa tudi na področjih, na katerih ni bilo vojn. Iz izkušenj o vlogi in vplivu šole na duševno zdravje otrok v vojnih in povojnih okoliščinah bi se lahko naučili marsičesa, kar bi zmanjšalo prepad med potrebami po podpori in psihosocialni pomoči in razpoložljivimi viri pomoči v bogatem svetu.

Viri
Nemiro, A., Hijazi, Z., O'Connell, R., Coetzee, A., Snider, L. (2022): Mental health and psychosocial wellbeing in education: The case to integrate core actions and interventions into learning environments. V: *Intervention*, 20(1), 36–45.