

# Duševno zdravje učencev in učiteljev ob povratku v šole in v izobraževanju na daljavo

Videokonferenčna diskusija, 26. 5. 2020

Sodelov@Inica razredni pouk



Duševno zdravje  
otrok in  
mladostnikov v času  
epidemije covid-19

*Gradivo za vzgojno-  
izobraževalne  
ustanove v času  
postopnega  
odpiranja vrtcev in  
šol*

## Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19

Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove  
v času postopnega odpiranja vrtcev in šol



### IZ VSEBINE:

- Vzpostavljanje in vzdrževanje medsebojnih odnosov
- Razvijanje socialne identitete in občutek pripadnosti
- Kako otroci kažejo svoje odzive na situacijo (čustveno, telesno, vedenjsko)?
- Dejavniki tveganja (za skupino otrok brez dejavnikov tveganja pred epidemijo in za otoke z dejavniki tveganja pred epidemijo)
- Izguba šole kot pomembnega vira podpore in pomoči
- Pomen podpore pri vračanju v šole
- Kako prepoznati stiske in težave na področju duševnega zdravja pri otrocih?
- Pogovor
- Sodelovanje s starši
- Kako poskrbeti za učiteljevo dušeno zdravje?



***STRAH JN COVID-19***

# ODZIV MOŽGANOV NA GROŽNJO (LeDoux, 1994)

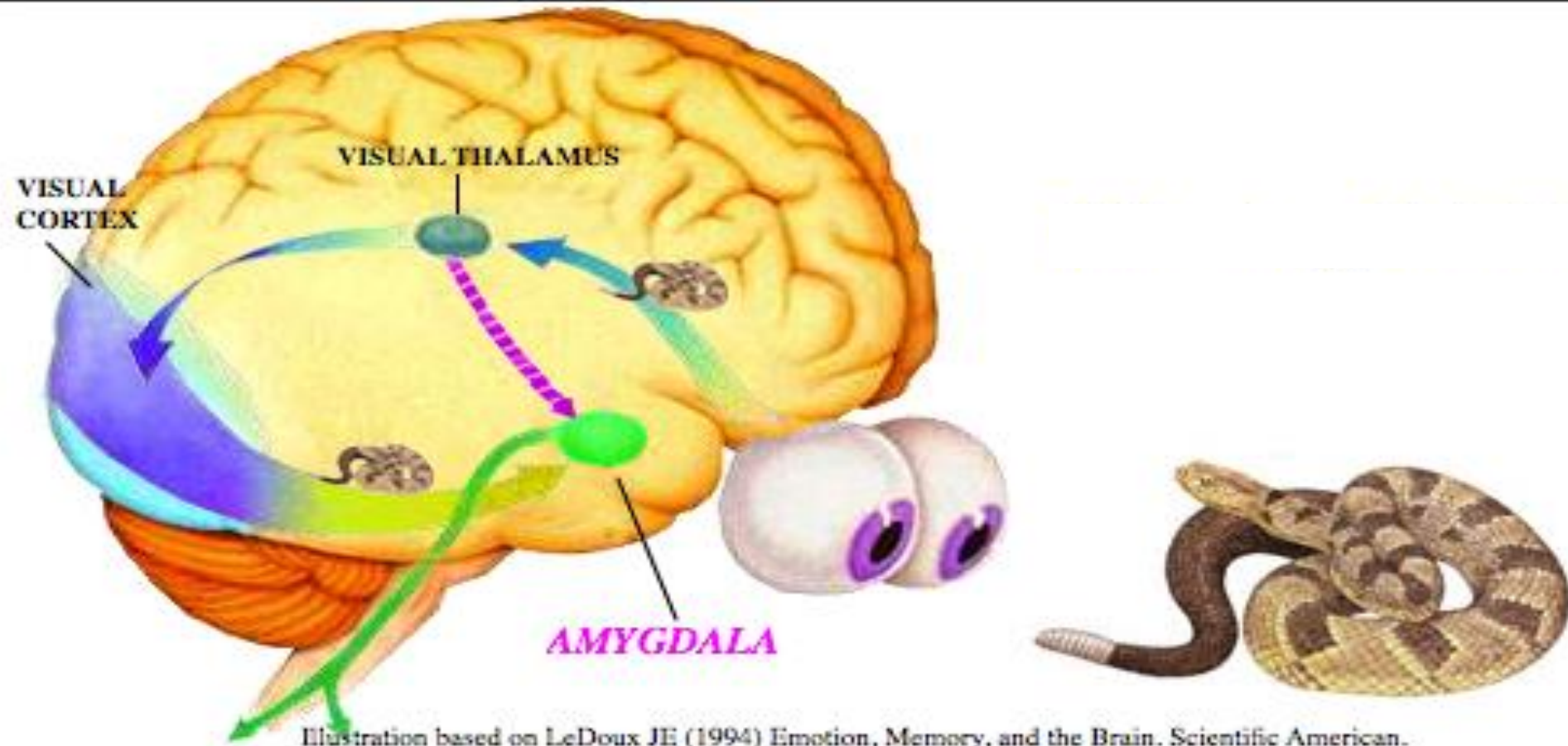
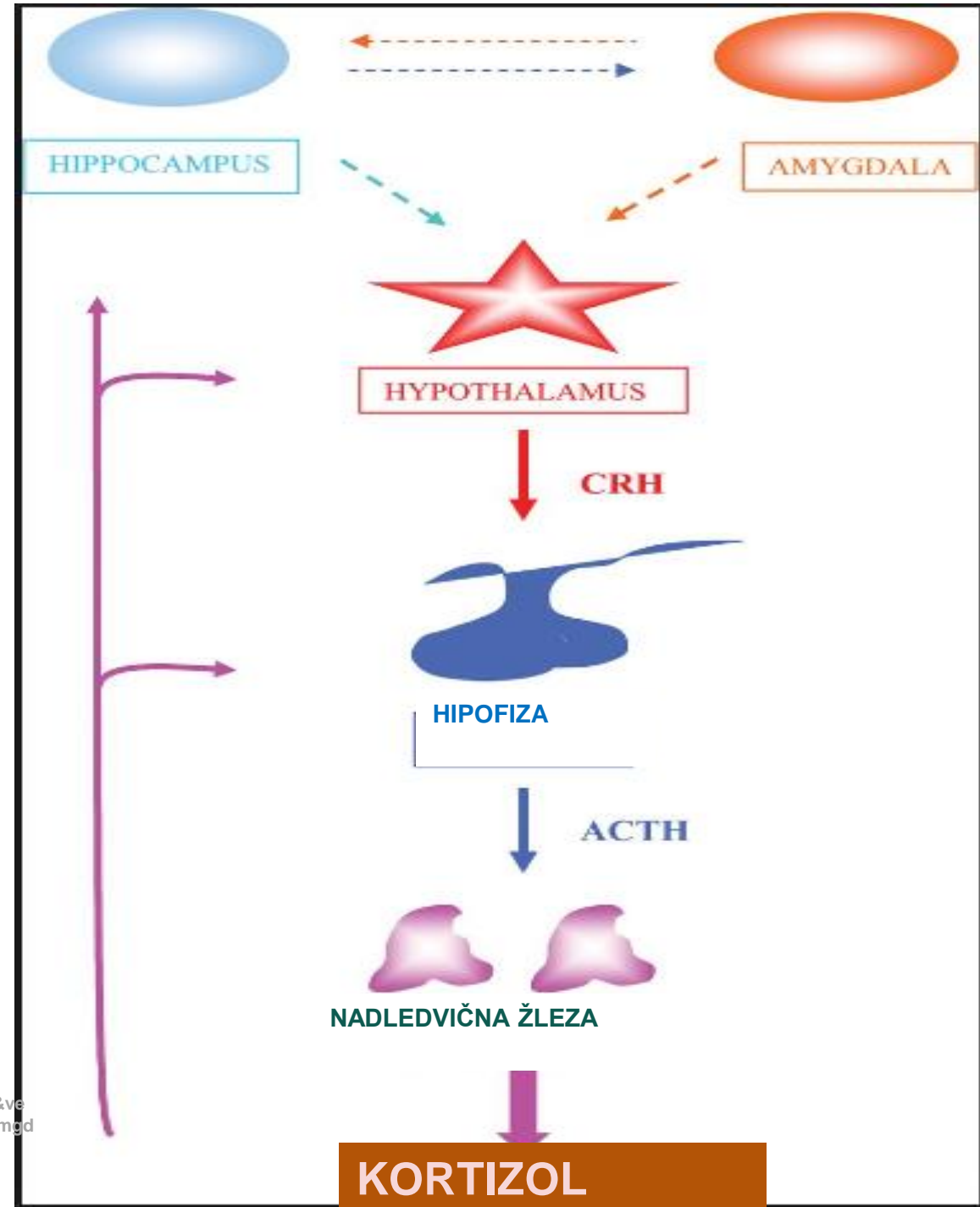


Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

# STRESNA OS





# KDAJ STRAH POSTANE ŠKODLJIV MOTIVACIJSKI DEJAVNIK (Meško, 2017)

## STRAH

- Sedanost
- Ogrožujoča situacija je poznana
- Vem, kaj lahko naredim

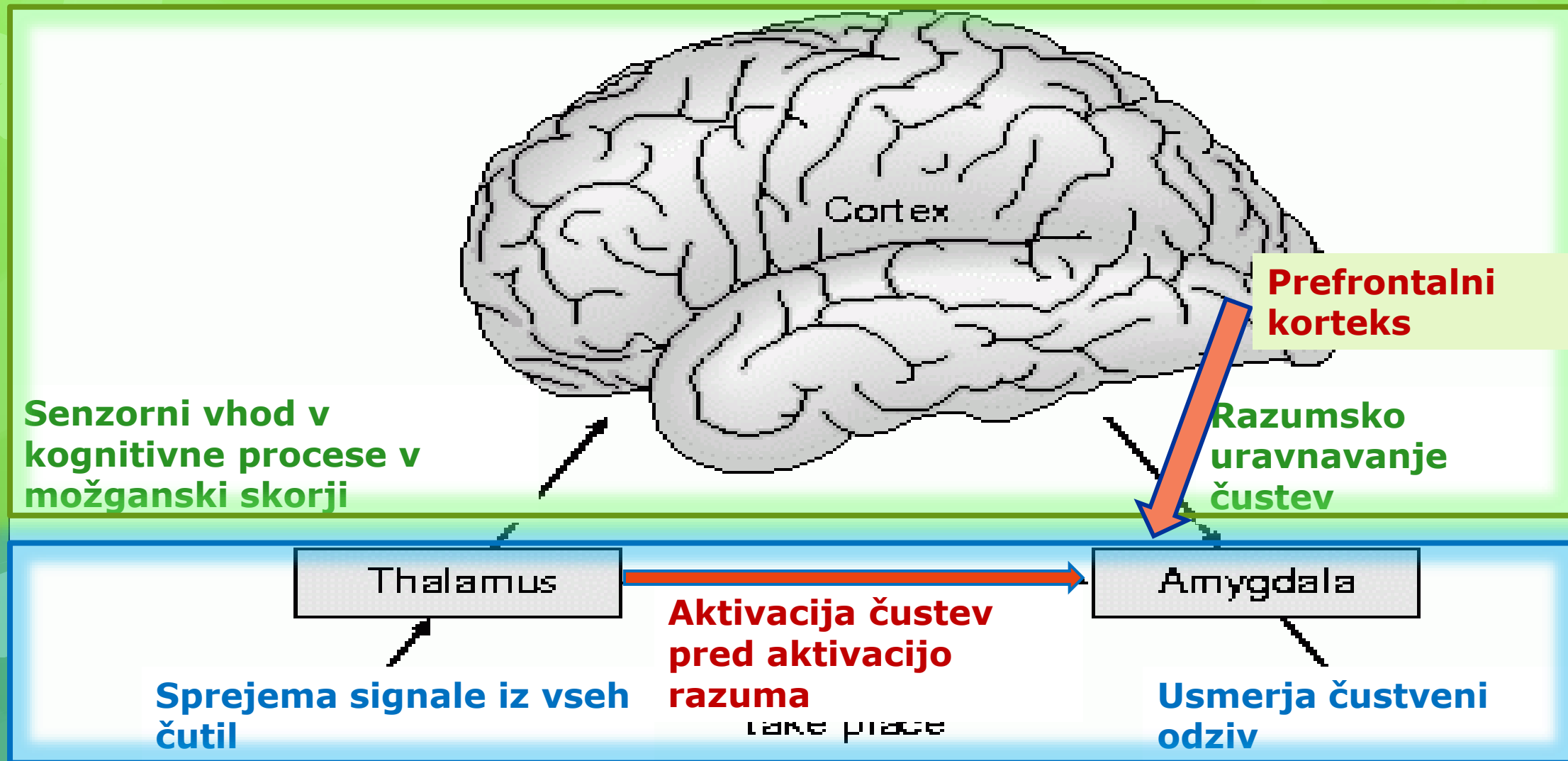
## TESNOBA

- Prihodnost
- Ogrožujoča situacija je nejasna
- Ne vem, kaj naj naredim

# KAKO PREPREČITI, DA STRAH PRERASTE V TESNOBO

- Jasna opredelitev ogrožujoče situacije
- Razvoj strategij spoprijemanja s problemom
- Vzpostavitev varnega okolja (kakovost odnosov)
- Krepitev integracije razumskih možganov s čustvenimi:
  - prijazno, neobsojajoče, sprejemajoče opazovanje svojih čustev in razmišljanja (tu in zdaj) – čuječnost, meditacija

# LOGIČNI IN ČUSTVENI UM



## VLOGA AVTONOMNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA PRI URAVNAVANJU ČUSTEV – polivagalna teorija (S. Porges)



Avtonomni živčni sistem aktivira mišično napetost, ki jo spodbudijo povratne informacije iz zunanjega sveta ali naše notranjosti. To se podzavestno zgodi v milisekundi. Mišična napetost aktivira naše razmišljanje.

# KAKO PREDELAMO NEPRIJETNA ČUSTVA

- „Biti“ s čustvi, dokler postopoma ne izzvenijo
- Razumeti jih kot prehodno stanje našega uma  
Jaz sem depresiven. → Trenutno doživljam žalost.
- Čustva ne definirajo osebnosti posameznika.  
„Jaz nisem moja trenutna čustva.“
- Pomen sočutja (do sebe in drugih)

**PRIPOROČILA ODRASLIM, KI  
DELAJO Z OTROKI**

Mag. Cvetka Bizjak, svetovalka za  
področje svetovalnega dela

Izkušnje  
Refleksija  
Razumeti zakaj?  
Kako brati priporočila?  
Pomen pogovora  
Občutek predvidljivosti

VAŠA VPRAŠANJA, SITUACIJE

- Prvi dan z učenci.
- Strah pred "pretirano disciplino".
- Kaj da otroku s čustvenimi težavami oporo, če se težje vključi v pogovor?
- Kako preprečevati fizične stike med učenci in pri tem učiti spodbudno, ustvarjati interaktivnost in ohranjati motivacijo?

# POSKRIBITE ZASE

- Vzdržujte zdrave navade: običajen ritem prehranjevanja, spanja, učenja, igre in počitka; rutine nam (odraslim in otrokom) dajejo občutek varnosti; preživljanje časa v naravi; telovadba doma...
- Prekinite začaran krog negativnih misli
- Omejite vedenja, ki bodo s časom povečevala tesnobo: izogibanje; umik od drugih ljudi; stalno brskanje za informacijami; pretirano pogovarjanje o skrbeh; biti stalno »na preži« za morebitno nevarnostjo; preverjanje (npr. pretirano spremljanje novih novic); stalno razmišljanje ali premlevanje, namesto da bi se povsem posvetili temu, kar počnemo; umivanje rok, ki znatno presega zdravniška priporočila.

# KAKO SE UMIRIMO

- **Tehnike sproščanja: npr. umirjeno, enakomerno dihanje; vaje čuječnosti, joga...**
- **Preusmerimo našo pozornost na dejavnost, ki nam je všeč in zapolni naše misli**
- **Sprehod v naravi**
- **Športne aktivnosti**
- **Informacije pridobivamo iz zanesljivih virov**
- **Pogovor s pozitivno naravnano osebo**

# **PRIMERI VPRAŠANJ ZA VODENJE POGOVORA Z OTROKI O DOŽIVLJANJU TRENUTNIH RAZMER**

**Kakšne občutke ste imeli, ko so se vrtci/šole zaprli (na začetku, proti koncu epidemije)?**

**Kateri občutki so bili prijetni in kateri ne?**

**Kako ste si pomagali, če vas je bilo strah? Kaj vas je najbolj skrbelo?**

**Kaj vam je pomenilo, da se niste smeli družiti z vrstniki?**

**Koga ste najbolj pogrešali?**

**Kakšna je razlika med pravimi stiki in stiki prek elektronskih medijev?**

**Kako se lažje učite – z učiteljem v razredu ali prek spleta?**

**Ali ste se (v teh razmerah) naučili kakšne nove veščine? Kaj ste spoznali?**

**Ste morda ugotovili, da brez česa čisto v redu lahko shajate?**

**Ali boste zaradi te izkušnje v prihodnosti kaj spremenili v svojem vedenju?**

# Kako prepoznati stiske in težave na področju duševnega zdravja pri otrocih

- težave s koncentracijo in z osredotočanjem,
- hitre spremembe v razpoloženju,
- jokavost, agresivni izbruhi in vedenjske težave,
- pretirana odvisnost od drugih,
- izguba zanimanja za dejavnost in zavračanje sodelovanja,
- grizenje nohtov, praskanje in podobna, na telo usmerjena vedenja,
- odmikanje od socialnih stikov, odklanjanje šole
- pomanjkanje oz. povečanje teka,
- težave s spanjem,
- bolečine v trebuhu ali glavoboli,
- utrujenost.

# Kako se pogovarjati z otrokom, pri katerem opažate spremembe

- **Ne bojte se govoriti o COVIDU-19 in skrbeh, ki jih obremenjujejo. S tem njihovih težav ne boste povečali. Črpajte izhodišča za pogovor iz njihovih razmišljanj, vprašanj in pripovedi.**
- **Otroku je treba omogočiti dovolj časa, da spregovori o svojih čustvih, morebitnih skrbeh, strahovih in dotedanjih izkušnjah.**
- **Pomembno je, da si vzamemo dovolj časa za pogovor z otroki, jih spodbudimo, da govorijo o svojih mislih, občutkih in izkušnjah.**
- **Dajte jim jasne in strokovno korektne informacije. Če česa ne veste, to povejte.**
- **Skupaj z otrokom razmejite, na katere dejavnike v situaciji lahko vpliva in na katere ne more. Skupaj z njimi poiščite načine za spoprijemanje s skrbmi.**
- **Otroke poučite, kako lahko sami prispevajo k zdravju in varnosti. Tako bodo imeli občutek vsaj delnega nadzora nad situacijo.**
- **Pozornost preusmerjate na vsakodnevne aktivnosti in prijetne dejavnosti, ki bodo otroke razbremenili.**



## Mali virus, ki je zapri naše šole

Nekega dne, nedolgo nazaj, se je sredi velikega mesta rodil virus. Virus je majhno bitje, ki je tako majhno, da ga lahko vidimo le pod zelo velikim povečevalnim steklom. Zato izgleda, kot da je neviden. Med nami je že do sedaj živelo veliko virusov, ki ljudem in otrokom pogosto radi ponagajajo. Zato so ljudje naredili posebne ščite in zdravila, da se proti njim lahko zaščitimo. Naš virus pa je nekaj čisto posebnega, je namreč čisto nov in drugačen, tako drugačen, da ga do sedaj še nihče ni poznal. Prav tako naš novi virus, ki je dobil ime Korona, zelo rad in hitro skače med ljudmi z dolgimi koraki. Še posebno pa jim rad nagaja. Nagaja tako, da se skrije v naše grlo in pljuča, tam nekaj časa počaka, nato pa začne zgečkati in razbijati. Pogosto je Korono težko ločiti od drugih virusov. Kako pa lahko posumimo, da se v nas skriva ravno Korona? Takrat začnemo kašljati, kihati, smrkati, dobimo vročino, lahko nas boli grlo. Najbolj virus nagaja našim babicam in dedkom, ki zaradi žgečkanja in razbijanja Korone lahko močno zbolijo. Lahko zbolijo tako močno, da morajo v bolnišnico, kjer jim poskušajo zdravniki in medicinske sestre pomagati, da malega vražička

Korono premagajo. Včasih lahko Korona močno ponagaja tudi otrokom in staršem in morajo iti v bolnico tudi oni.

Ampak naš razgrajč z dolgimi koraki ni upošteval, da lahko med ljudmi skače le, če so ti zelo blizu drug drugemu. Zato so učenjaki sklenili glave in ugotovili, kako lahko Korono prelisčimo. Če se za nekaj časa umaknemo eden od drugega, se igramo doma sami in se s prijatelji, babico in dedkom pogovarjamo le prek telefona, naš mali razgrajč ne bo mogel več skakati iz enega na drugega in tako bo premagan. Prav tako so ugotovili, da Korona sovraži umivanje, milo in toplo vodo. Za prevozno sredstvo pa rad uporablja naše roke, zato ga lahko z rednim umivanjem rok odplaknemo v umivalnik.

Ljudje smo se tako odločili, da zlobnemu virusu pokažemo, da z nami ni šale. Zato smo zapri šole in vrtce, odločili smo se, da za nekaj časa ostanemo doma, ne da bi se igrali s prijatelji in obiskali sorodnike, ter da si redno umivamo roke. Si pripravljen, da se posebni reševalni akciji pridružiš tudi ti? Brez tvoje pomoči namreč ne bo šlo, vsi skupaj pa lahko premagamo zlobnega Korono in postanemo junaki.

# DISKUSIJA



## Izhodišča za diskusijo v šoli – predavanje dr. Petra Janjuševiča:

- **Otrokom v pomoč: VSE BO ŠE DOBRO.**
- Treba je ločiti med „Vsak je lahko nevaren ...“ in „Virus je nevaren ...“

Strah te je, a mine. Pomen izkušnje.

V šolah so intervencije v glavnem usmerjene v posameznika. V večini se ukvarjamo s posameznikom, sedaj pa imamo situacijo, ko je potrebno delati s celotno populacijo.

- **Koliko bo otrok, ki bodo pomoč po epidemiji še potrebovali?**

**Dr. Janjuševič predvideva da več.**

**Pred epidemijo vzpostavljen sistem skrbi za duševno zdravje. Vedeti je treba, da je sedaj veliko otrok ostalo brez pomoči.**

- Trajanje ukrepov, karantene (daljši kot so, več je neg. učinkov – npr. posttravmatski sindromi - življenjski prostor se je zmanjšal, anksioznost, strah - ne pred virusom, pač pa pred ljudmi)
- Kakšen neugoden vpliv lahko ima informiranje? Vpliv konsistentnosti, rednost informacij.
- Kar se tiče otrok in mladostnikov: !!pomanjkanje stikov z vrstniki, starimi straši, sošolci ...

## Zakaj poudarjamo duševno zdravje v povezavi s šolo (tudi sedaj, v času covid-19)?

- Ker so v vzgojno-izobraževalne ustanove vključeni vsi otroci
- Ker ni zdravja brez duševnega zdravja (DZ)
- Ker težave in motnje na področju (duševnega) zdravja pomembno vplivajo na vse vidike psihosocialnega funkcioniranja, tudi na učenje
- Ker ne vemo, s kakšno novo realnostjo (tudi na področju DZ) se bomo srečevali v naslednjih mesecih, ko bodo posledice epidemije šele zares vidne na vseh področjih življenja.



Vir: Janjuševič, P. Videokonferenca ŠSD, 21. 5. 2020

### Najbolj rizične skupine:

- otroci, ki so 24 ur bivali v nasilnih okoljih (pojavnost nasilja v družinah je pomembno narasla)
- otroci, ki so že prej imeli težave v duševnem razvoju
- otroci in mladostniki, ki so prej imeli težave in so sedaj ostali brez obravnave (80 % ang. podatki)
- Učenci, otroci z učnimi težavami in motnjami (tisti, ki so prej imeli težave z motivacijo)

### Pri kolikšnem % otrok lahko pričakujemo težave?

- Kateri otroci bodo sedaj na novo kazali težave?
- Kateri otroci bodo sedaj najbolj prikrajšani – povečane razlike?
- Posebej je treba omeniti skupino otrok, ki odraščajo v revščini.
- Koliko otrok je bilo priča nasilju v družini? Pa ga prej ni bilo.
- Koliko otrok bo sedaj v družinah, ki se bodo soočile s padcem na socialni lestvici?
- Kdo bo to opazil najbolj? Učitelji, svetovalni delavci na OŠ ...

Duševno zdravje otrok  
zahteva urgentne ukrepe  
v šolah.  
Pomoč bo potrebovalo  
še več otrok.

Gradivo namenjeno  
skrbi, kako peljati  
pogovor.  
Skrb za lastno zdravje



## VPRAŠANJA:

### Kateri otroci/starši so najpogosteje klicali v svetovalni center?

- Sprva zatišje
- Po dveh tednih: kako doma organizirati delo; kako otroke pripraviti, da bodo vstali ob približno istem času; kako jim povedati, da se ne sme k babici; kako glede strahov pred okužbo;
- Po treh tednih: prevladovati začne pojav pasivnosti, motivacija za delo začne upadati;
- Največ klicev povezanih z anksioznostjo (ogroženost - strah pred okužbo, da bo kdo umrl, pred izgubo)

### Kaj svetovati svetovalnim delavcem glede ravnanja s stiskami staršev, ko otroci ne gredo v šolo?

- Gradivo!
- Za tiste otroke, ki ostajajo doma, bo situacija lažja, saj stiki niso več tako omejeni (zunaj itd.)
- Kar se tiče pouka na daljavo - predvsem bo to problem za otroke, kjer brat gre v šolo, drug otrok pa ne gre v šolo;
- pojavljale se bodo stiske vezane na to, da starši morajo v službo in otroci ostanejo doma – treba bo vnaprej organizirati in strukturirati naslednji dan

## ODLOG ŠOLANJA

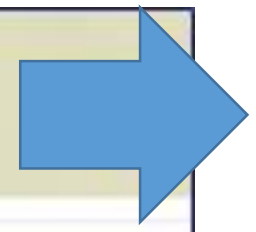
- Tendenco bi lahko pripisali veliki (pretirani) skrbi staršev. Pomembno se je vprašati, ali ta izhaja iz potrebe staršev ali potreb otroka? Ali to izhaja iz razvojnih posebnosti otroka?
- Ključno sporočilo staršem morajo biti izkušnje do konca leta – odvisne od epidemiološke slike; pomirjati starše s tem, da se sedaj vračamo v šole in da vse kljub prilagojenemu delu teče v redu.

## Kako svetovalni delavci lahko pomagajo vzgojiteljicam?

- RUTINE – čimbolj vračati rutine, ki so bile vzpostavljane pred zaprtjem (rutine dajejo občutek predvidljivosti)
- Kaj pomeni ne prenašanje tesnobe na otroke?
- SD naj se pogovarja z vzgojiteljicami o njihovih tesnobah – pogovor v skupini.

# SOD - Sodelov@lnica Razredni pouk

Domov / Moji predmeti / SOD - RP



Splošno



 Obvestila

 Pogosta vprašanja

## Izobraževanje na daljavo na razredni stopnji v času zaprtja šol

Spoštovane učiteljice in učitelji razrednega pouka!

V naši Sodelov@lnici Razredni pouk vam bo za čas, ko bodo šole zaprte in bo izobraževanje potekalo na daljavo, na voljo:

- Gradivo
- Videokonferenca – posnetek
- Povezava do dokumenta



Hvala za sodelovanje