

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**SVETOVALNO DELO Z MLADOSTNIKI PRI
POJAVU STRESA**

LAURA SIRK

LJUBLJANA 2013

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI:

Ime in priimek: Laura Sirk

Naslov naloge: Svetovalno delo z mladostniki pri pojavu stresa

Kraj: Ljubljana

Leto: 2013

Število strani: 111

Število grafov: 11

Število prilog: 1

Število virov: 60

Število tabel: 14

Število slik: 4

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Somentor: doc. dr. Nino Rode

Deskriptorji: stres, mladost, socialno delo z mladimi, šolska svetovalna služba

Povzetek

Diplomska naloga predstavlja svetovalno delo z mladostniki pri pojavu stresa. Prikazuje stres, njegove posledice in načine premagovanja. Poseben poudarek je namenjen mladosti, ki je za večino mladih zahtevno in težavno obdobje. Teoretski uvod je osredotočen na stres v mladosti, temo socialno delo z mladimi pa povezuje s koncepti delovnega odnosa. Ob koncu teoretskega dela se raziskava nanaša na šolsko svetovalno službo in njeno osnovno dejavnost. Vse teme sem raziskovala s pomočjo ankete in podatke obdelala kvantitativno.

V opredelitvi problema pojasnjujem svojo odločitev za izvedbo raziskave, saj menim, da tema predstavlja pereč problem mladostnikov, kateremu se je potrebno posvetiti. Glavni namen naloge je preveriti, koliko mladostnikov že ima izkušnjo s stresom ter v kolikšni meri so dejavniki šolskega okolja za mladostnike ogrožajoči. Zanimalo me je katere situacije mladostnikom povzročajo stres, kako ga premagujejo in kakšna je vloga šolske svetovalne delavke pri odkrivanju stresa. Poleg tega me je zanimalo tudi ali mladostniki poiščejo pomoč v stresnih situacijah. Kdo jim pomaga pri reševanju težav in kako jih premagujejo. Moje glavne ugotovitve so bile, da so mladostniki že doživeli stres. Mladostnikom največ stres povzročajo vsakdanje šolske situacije (testi, spraševanja). Pri pojavu stresa si mladostniki pomagajo sami in ne poiščejo pomoči pri šolski svetovalni službi.

»Na mladih svet stoji«, pravijo in prav mladi so tista ranljiva skupina, ki nujno potrebuje podporo in spodbudo pri premagovanju stresa in stresnih situacij.

Title: Counseling work for juveniles with stress issues

Descriptons: stress, youth, youth social work, school counseling service

Abstract:

The present research paper presents the counseling work for juveniles with stress issues. The theoretical background deals with stress, its consequences, and methods of managing stress. A special emphasis is put on youth, which is a difficult and demanding period for most of young people. The theoretical outline focuses on the occurrence of stress in youth and shows the correlation between youth social work and concepts of work relationship. By the end of the theoretical introduction, the paper focuses on the school counseling service and its main activity. All themes in the theoretical background have been researched with survey and analysed quantitatively.

In the definition of the problem, the reasons for conducting the research are given in the light of the fact that this topic presents a great problem for young people and it needs to be thoroughly dealt with. The research aims to find out how many young people have already had an experience with stress and to what extent are the factors of school environment threatening to young people. The author is interested in the situations which provoke stress in juveniles, how do they manage stress and what is the role of school counselors in detecting stress. Furthermore, the author is interested in whether juveniles look for help when they find themselves in stressful situations, who helps them and how do they solve their problems. The results of the research show that juveniles have already experienced stress. Young people experience stress mostly in everyday school situations, such as test papers and oral questioning. When they find themselves in stressful situations and distress, juveniles usually try to help themselves and do not ask a school counselor for help. It is said that "the future lies within the youth" and precisely the young are the most vulnerable group who urgently needs support and encouragement in dealing with stressful situations and stress management.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**SVETOVALNO DELO Z MLADOSTNIKI PRI
POJAVU STRESA**

MENTOR: DOC. DR. MILKO POŠTRAK

LAURA SIRK

SOMENTOR: DOC. DR. NINO RODE

LJUBLJANA, 2013

PREDGOVOR

Od nekdanj me veseli in navdušuje delo z mladimi, vpis na Fakulteto za socialno delo pa mi je omogočal, da sem pridobila nova znanja in izkušnje na področju dela z mladimi. Tekom študija sem se srečala z otroki, ki so bili uporabniki različnih organizacij, obenem pa si pridobila ogromno izkušenj in spoznanj pri delu z mladostniki. Študijsko prakso sem opravljala v osnovni šoli, mladinskem domu Malči Belič in Telefonu za otroke in mladostnike. V omenjenih organizacijah sem spoznala veliko otrok in mladostnikov, ki jim je šola in posledično s tem šolska situacija predstavljala stres. Tudi neugodna družinska situacija, konflikti s sošolci, težave s samopodobo. Vse to so lahko vir stresne situacije. Nekatere izmed njihovih izkušenj so bile neprijetne, saj mladostniki v obdobju odraščanja potrebujejo toplino, podporo in čustveno oporo. Nekateri mladostniki poiščejo najlažjo pot za izhod iz njihovih stisk in sicer v negativnem vedenju in drugih nekonstruktivnih načinih spoprijemanja s težavami kot so alkohol, kajenje, droge in motnje v prehranjevanju. Pomembna je vloga staršev, strokovnih delavcev v šolah in organizacijah, da pravočasno prepoznajo stres in tako pripomorejo k zmanjševanju stresnih situacij.

Na podlagi mojih opazanj v času opravljanja študijske prakse v Osnovni šoli Radeče sem opazila, da se mladostniki velikokrat soočajo s stiskami. Težave se z leti povečujejo, kar lahko privede do stresnih situacij. Kljub stiskam in težavam pa mladi premalokrat poiščejo strokovno pomoč. Moja raziskava je bila kvantitativna, uporabila sem anketni vprašalnik, ki sem ga razdelila med osnovnošolce in srednješolce. Glavni namen naloge je preveriti, katere situacije mladostnikom povzročajo stres, kako ga premagujejo in kakšna je vloga šolske svetovalne službe pri odkrivanju stresa. Poleg tega me bo zanimalo še ali mladostniki poiščejo pomoč v stresnih situacijah, kdo jim pri tem pomaga in kako jih premagujejo. Stres danes bolje kakor marsikatera druga beseda označuje naše življenje. Je simbol našega prostora in življenja. Na nas preži za vsakim vogalom, a mu ne moremo ubežati, lahko pa ga zmanjšamo in se naučimo živeti z njim. Tako se mi zdi pomembno, da na področju, kot je stres in s katerim se dandanes pogosto srečujemo in soočamo, naredimo korake k izboljšanju in kakovostnejšemu življenju ne samo mladostnikov, temveč vseh ljudi.

Tisoč besed ne more izraziti, kar lahko le ena sama:

»HVALA «.

Diplomske naloge brez pomoči mentorja doc. dr. Milka Poštraka ne bi uspela napisati, saj me je ves čas spodbujal in mi pomagal s svojimi dolgoletnimi izkušnjami in strokovnim znanjem.

Pri empiričnem delu mi je z nasveti pomagal tudi somentor doc. dr. Nino Rode.

Posebna zahvala je namenjena mojima staršema, ki sta mi omogočila študij, verjela vame ter me na moji poti podpirala.

Hvala prijateljici Aleksandri za moralno podporo in tehnično pomoč pri pisanju diplomske naloge.

In ne nazadnje hvala vsem bližnjim in prijateljem, ki so me spodbujali, mi kakorkoli pomagali in mi stali ob strani.

Hvala torej vsem in vsakemu posebej, ki ste z mano soustvarjali to diplomsko nalogo!

KAZALO

1. TEORETSKI UVOD	10
1.1. STRES.....	10
1.1.1. Kaj je stres?	10
1.1.2. Prepoznavanje stresa	11
1.1.3. Vrste stresa.....	12
1.1.4. Stresna reakcija	13
1.1.5. Simptomi stresa.....	16
1.1.6. Posledice stresa	17
1.1.7. Fiziološki simptomi	18
1.1.8. Psihične težave	19
1.1.9. Premagovanje stresa	25
1.2. MLADOST	27
1.2.1. Samopodoba mladostnika	30
1.2.2. Socializacija	31
1.2.3. Varovalni dejavniki psihosocialnega razvoja	32
1.2.4. Družina	33
1.2.5. Prijateljstvo	36
1.3. STRES V OBDOBJU MLADOSTNIŠTVA	38
1.3.1. Dejavniki, ki vplivajo na nastanek motenj in vedenja in osebnosti (rizični dejavniki)	42
1.3.2. Vedenjski odzivi mladostnikov	43
1.3.3. Mladi in prosti čas	47
1.4. SOCIALNO DELO Z MLADIMI	49
1.4.1. Koncepti delovnega odnosa v šoli	50
1.4.2. Načini vodenja razgovorov	54
1.5. ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA	56
1.5.1. Osnovne vrste dejavnosti	57
1.5.2. Šolsko svetovanje	58
1.5.3. Posebnost svetovanja srednješolcem	59
1.5.4. Načini izražanja podpore, razbremenjevanja in spoprijemanja s stresom	60
1.5.5. Pomanjkanje komunikacije in stres	60
1.5.6. Učenje novih strategij pri spoprijemanju s stresom	63
2. PROBLEM.....	65
3. METODOLOGIJA.....	67
3.1. Vrsta raziskave.....	67
3.2. Spremenljivke	67
3.3. Merski instrument	69
3.4. Populacija in vzorec	70

3.5.	Zbiranje podatkov.....	70
3.6.	Analiza podatkov	70
4.	REZULATI.....	71
5.	RAZPRAVA.....	84
6.	SKLEPI.....	99
7.	PREDLOGI	100
8.	LITERATURA.....	101
9.	PRILOGE	106
9.1.	PRILOGA 1: Anketa	106
10.	POVZETEK	110

KAZALO SLIK

Slika 1: Potek stresne situacije	15
Slika 2: Simptomi stresa	16
Slika 3: Posledice stresa	17
Slika 4: Krivulja človekovega delovanja Petra Nixona	24

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spremenljivke.....	67
Tabela 2: Poznavanja stresa med učenci 7. razredov	71
Tabela 3: Poznavanja stresa med dijaki 3. letnikov.....	71
Tabela 4: Prepoznavanje stresa med mladostniki.....	72
Tabela 5: Legenda grafikona 2.....	73
Tabela 6: Udeležnost mladostnikov v stresni situaciji.....	74
Tabela 7: Legenda prikaza stresnih situacij pri mladostnikih	75
Tabela 8: Vpliv doživetega stresa na uspeh učencev in dijakov v šoli.....	76
Tabela 9: Odnos mladostnikov s starši.....	77
Tabela 10: Prikaz virov pomoči pri reševanju težav	78
Tabela 11: Iskanje pomoč pri šolski svetovalni službi v primeru stresa	80
Tabela 12: Mnenje o šolskih svetovalnih delavcih.....	80
Tabela 13: Legenda tabele mnenja o šolskih svetovalnih delavcih.....	81
Tabela 14: Reagirane na stresno situacijo	82

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Poznavanje stresa med učenci 7. razredov in dijaki 3. Letnikov	72
Grafikon 2: Prikaz prepoznavanja stresa med mladostniki	73
Grafikon 3: Udeležенost mladostnikov v stresni situaciji	74
Grafikon 4: Prikaz stresnih situacij pri mladostnikih (osnovna šola in srednja šola).....	75
Grafikon 5: Vpliv stresa na uspeh mladostnikov	76
Grafikon 6: Odnos mladostnikov s starši	77
Grafikon 7: Viri pomoči pri osnovnošolcih.....	78
Grafikon 8: Viri pomoči pri srednješolcih.....	79
Grafikon 9: Mnenja anketiranih o šolskih svetovalnih delavcih	81
Grafikon 10: Reagiranje na stresno situacijo osnovnošolcev	82
Grafikon 11: Reagiranje na stresno situacijo srednješolcev	83

1. TEORETSKI UVOD

1.1.STRES

» Če imate skrbi, se jih boste najhitreje znebili na prehodu. Vzemite jih s sabo na prehod. Razprle bodo krila in odletele.«

Dale Carnegie (2012: 97)

» Življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajajo človekovo ravnotežje. Tako čoln včasih pluje mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte, iz oblakov se trgajo strele in visoki valovi čoln močno zamajajo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik v stresu. Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajajo posameznikovo ravnotežje« (Dernovšek et al. 2006:8).

S stresom se srečujemo skoraj na vsakem koraku, v družinskem, šolskem in delovnem okolju. Zatorej vsak dan slišimo ali izražamo to besedo. Predvsem zaradi zmeraj hitrejšega ritma in načina življenja. Le malokomu uspe ohraniti notranje ravnovesje.

Živimo v svetu, ki se hitro razvija in od nas zahteva nenehno prilagajanje. S temi spremembami se mora soočati vsak. Že Besser Siegmund (2002: 85) poudarja, da o stresu veliko govorimo, a le malo storimo, da bi ga odpravili. Današnja družba visoko ceni delovno storilnost in marsikdo se s svojim stresom celo ponaša kot z dokazom sposobnosti in marljivosti.

1.1.1. Kaj je stres?

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino. Prvič so jo uporabili v 17.stoletju. V medicino je izraz prinesel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres telesno prilagajanje novim okoliščinam oz. stereotipni, nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje (Jeriček 2011: 9).

Definicij o stresu je veliko, zato bom le nekatere izmed njih navedla v nadaljevanju.

» Stres ni situacija, je reakcija organizma« (Ihan 2004: 47).

» Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres zadeva prav vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno

spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Zaradi stresa smo stalno na preži, kar nam omogoča preživetje» (Looker, Gregson 1993: 27).

Stres je vsesplošen pojav, s katerim se srečujemo v vseh življenjskih obdobjih. Stres povzročajo globoko zakoreninjeni vzroki, ki jih lahko odstranimo. Stres je način, s katerim se organizem odzove na vsako spremembo (Newhouse 2000: 11-12).

Ivancevich in Matteson (1993 v Treven 2005: 15) stres definirata preprosto kot »interakcijo posameznika z okoljem«. Ta pojem opredelita tudi podrobneje in sicer: » prilagojen odziv osebe, ki je odsev njenih lastnosti in/ ali psihičnih procesov na dejavnosti, stanja ali dogodke iz okolja, ki ustvarjajo pri njej čezmerne psihične in fizične potrebe«.

Stres je občutek, ki ga sami izzovemo, obenem pa ga lahko nadzorujemo in obvladujemo sami. S stresom lahko upravljamo kot sami želimo. Zavedati se moramo, da stres lahko uničuje naše zdravje in nam povzroča težave. Obvladovanje stresa je tako naša odgovornost, zato ga je potrebno najprej obvladati v glavi in z glavo, le tako se bomo izognili slabim platem in sebi v prid obrnili dobre plati.

Treven (2005: 13) navaja, da je od 50 do 75 odstotkov današnjih bolezni posledica stresa. Napačne odločitve, ki jih sprejemajo zaposleni pod stresom, stanejo mnogo več. Zato preden se lotimo dela, premislimo, kaj lahko naredimo, da preprečimo stres in kako se soočiti z njim, ko se pojavi.

Mnogi ljudje si nalagajo nepotrebna bremena in se sami potiskajo v stres. » Živeti je treba sproščeno in mirno, v skladu s človeškim dostojanstvom, osvoboditi se moramo malenkostnih vsakdanjih poželenj«, je odgovoril Selye na vprašanja, od kod črpa »moč za življenje« (Lindermann 1982: 34).

1.1.2. Prepoznavanje stresa

Stres lahko poteka v treh fazah (alarma, odpornosti in izčrpanosti), ki si zaporedno sledijo (Rakovec- Felser, 1991: 49):

1. V prvi fazi- fazi alarma se organizem pripravi na ukrepanje, sprostijo se energetske zaloge, duševne in telesne spremembe dvignejo našo učinkovitost ter pripravljenost na soočanje.
2. Sledi faza prilagoditve, ko se poskušajo telesni procesi normalizirati in do te faze je učinek stresa lahko pozitiven.

3. Če pa je stres podaljšan, je potrebno obrambo vzdrževati, kar je za telo velik napor, energetske zaloge se praznijo in če se v tem času nič ne spremeni, nas to vodi v fazo izčrpanosti. Tako govorimo o negativnem stresu, za katerega so značilne spremembe na telesnem, čustvenem, miselnem in vedenjskem področju. Ogroženo je tudi naše zdravje.

Poleg fiziološke usmerjene razlage stresa, ki vključuje vse pomembne razsežnosti sodobnih raziskav stresa, sta enako pomembna psihološki in vedenjski pristop. Psihološki pristop se nanaša na negativna čustva, na občutek neobglednosti in na spremembe razpoloženja. Vedenjski pristop pa se nanaša na neposreden upor stresorjem ali na poskus pridobitve informacij o stresorjih. Vsi trije načini so pomembni, da bi lahko razumeli stres in oblikovali uspešne strategije za njegovo premagovanje (Treven 2005: 17).

Pri stresu je pomemben odgovor, naša reakcija na obremenilni dogodek, meni Kožar (1995:24). Sleherni zdrav in socialni sprejemljiv odgovor ne povzroča težav nikomur. Pogosto smo v stanju, ko ne znamo ali pa nimamo možnosti, da bi na stres pravilno ali pravočasno odreagirali. Vse prehude obremenitve žal ostanejo v naših čustvih. Slab ali neustrezen odgovor povzroča naprej čustveno preokupacijo, potem pa še breme. Postanemo zaskrbljeni, napeti, živčni ali pa nezadovoljni. Če takšno stanje traja dalj časa, se pojavijo spremembe tako v čustvih kot v vegetativnem delu telesa.

1.1.3. Vrste stresa

Stres je naravni del vsakdanjega življenja. A vendar o stresu večinoma razmišljamo kot o nečem negativnem. Kljub temu stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega. Ima namreč dve plati, pozitivno in negativno (Seyle, 1976).

V psihologiji razlikujejo dve vrsti stresa (Besser- Siegmund 2002:85):

- Stres, ki ga subjektivno občutimo kot neprijetnega. Imenujemo ga negativni stres ali »distres«. S tem mislimo jezo, strah, bes pa tudi dolgočasje. To so čustva, ki jih lahko doživljamo vsak dan, zato se jim ni mogoče popolnoma izogniti. Pogosto so cena, ki jo plačujemo za uspeh, psihične in fizične obremenitve.
- Druga oblika stresa je tako imenovani »eustres«, pozitivni stres. Je izraz navdušenja in življenjske radosti. Stvari, ki nas veselijo, nam dajejo energijo. Ljubezen, zanimivi konjički, pričakovanje uspeha... V literaturi imenujejo to obliko stresne energije sla po življenju.

Obe vrsti stresa sta sestavna dela naše duševne uravnovešenosti, pri čemer je poudarek na pojmu »uravnavati«. Stres tako pozitiven ali negativen troši naše telesne rezerve energije.

Poznamo še delitev stresa na eksogeni stres (eksogen, gr.: deluje od zunaj, zunanji) in endogeni stres (endogen, gr.: deluje od znotraj, notranji), ki ga lahko preprečimo (ibid.).

Newhouse (2000: 19- 20) opisuje zunanje in notranje dejavnike stresa.

Zunanje dejavnike, ki povzročajo stres, je potrebno sprejeti in po najboljših močeh omejiti nevšečnosti, ki jih povzročajo. Najbolj razširjeni zunanji dejavniki stresa so povezani s službo, delovnim časom in potjo na delo in domov. Na te stresne situacije se je potrebno navaditi, saj je le tako možno doseči povečano količino življenjske energije.

Notranje dejavnike, ki povzročajo endogeni stres, ustvarjamo sami in se jim lahko tudi zlahka izognemo. To so kajenje, neprimerna hrana, pesimističen odnos do sveta, predolgo gledanje televizije. Notranji stresi igrajo mnogo bolj pomembno vlogo, kot si predstavljamo in jih je tudi veliko več kot zunanjih stresorjev.

Jeričekova (2006:8) omenja, da stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko ali lahko rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, starost, okoliščine, v katerih se pojavlja, vrednote, prepričanja, okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska in miselna naravnost posameznika, v kateri živi ter trdnost in kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo tako za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju. Razmerje med doživljanjem naših zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja nam pove ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres). Če se čutimo sposobne » spopasti« se z določeno situacijo, pomeni, da doživljamo, kako so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru smo bolj motivirani in z veseljem se bomo lotili določene naloge. Če pa se ne čutimo dovolj sposobni in so pričakovanja ter zahteve za nas previsoke in jih težko dosežemo, v tem primeru se lahko počutimo nemočne in užete.

1.1.4. Stresna reakcija

Kadar določeno situacijo zaznamo kot težavno ali bolečo, to je takrat, ko je stres izrazito negativen, naši možgani sporočijo telesu, naj se pripravi na nevarno oz. ogrožajočo situacijo.

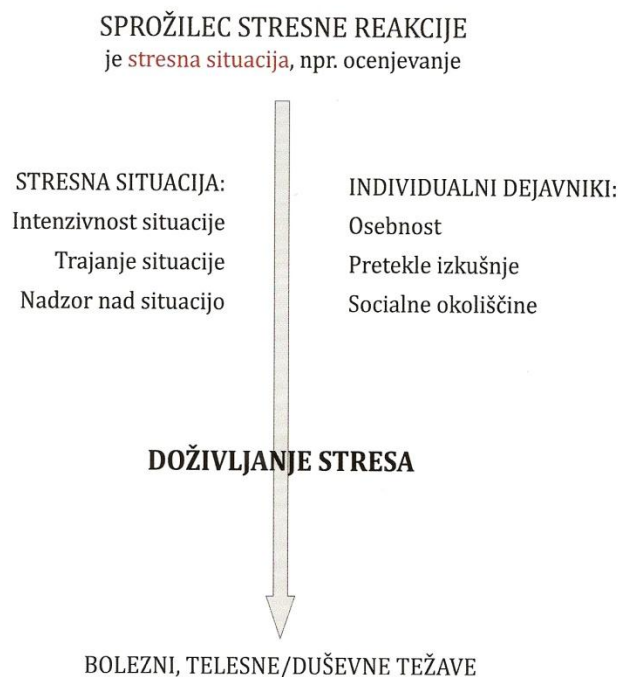
To reakcijo imenujemo » boj ali beg«, ki vključuje pospešeno bitje srca, povišan krvni tlak, hitro dihanje, mrzle dlani in stopala, povečano budnost, vznemirjen želodec in občutek strahu

ali ogroženosti. Nam se to velikokrat zgodi, kadar imamo kakšen izpit, razgovor za službo, zobozdravnika...Ob vsem tem se počutimo nelagodno in komaj čakamo, da stresna situacija mine.

Reakcija sicer izvira še iz časov pradavnine, ko se je človek moral boriti za preživetje, na primer bežati pred nevarno živaljo ali naravno katastrofo. Ko je nevarnost minila, se je telo zopet umirilo in sprostito. Vključila se je tako imenovana » sprostitevna reakcija«, kar pomeni, da sta se dihanje in utrip srca upočasnila, da je tlak padel, da se je pojavilo ugodje. Reakciji » boj in beg« ter » sprostitevna reakcija« sta spontani in se zgodita brez naše kontrole. A kljub temu to ne pomeni, da nimamo možnosti vplivanja na oba odziva (Jeriček 2011:9-10).

Lindemann (1982: 32) poudarja, da je stres v tej ali oni obliki obstajal že od nekdaj. Pravzaprav je odveč spraševati, koga zadeva stres: nas vse. Naše življenje je polno stresnih situacij. Občutljivost za stres in intenzivnost reakcije nanj sta odvisni od človekove osebnosti in telesne zgradbe.

Večji dogodki v življenju so stresorji. Na stresorje se danes odzivamo podobno kot včasih, stresne situacije pa lahko trajajo dlje časa, so zelo močne, napore in lahko se ponavljajo. Otroci in mladostniki ponavljajo obremenitve v šoli, srednji šoli, neuspehe ter pritiske in zahteve staršev, učiteljev. To otrokom povzroča stres in nelagodje. Zato so otroci v stalnem stresu, stalni stresni reakciji. Mladostniki so pripravljeni na » boj in beg«, vendar pri njih ne pride do samodejne » sprostitvene reakcije«. Pojavi se negativni stres, ki povzroči stres. Najpogostejši razlogi za negativni stres pri otrocih povzročijo prepiri med starši, ločitev, smrt, dolgotrajna bolezen, zloraba, nasilje, selitev, naravne katastrofe, nerazumevanje s prijatelji ... Vse to so razlogi in dejavniki, ki zmanjšujejo učinkovitost posameznika in vodijo v različne bolezni, lahko tudi v depresijo in anksioznost (Jeriček 2011: 10).



Slika 1: Potek stresne situacije (Jeriček 2011: 10)

Razlaga: Stresno reakcijo sproži določena stresna situacija, npr. ocenjevanje, pri čemer je pomembno, kako dolgo traja to ocenjevanje: ali gre za enourni test, ustno ocenjevanje ali je pred komisijo ali enim učiteljem...

Na to, kako doživljamo stres, pomembno vplivajo še individualni dejavniki- osebnostne značilnosti. Te so občutljivost, vestnost, perfekcionizem. Tudi to ali se s starši razumemo in nas podpirajo, ali se z vrstniki dobro razumemo... Če stresor doživljamo negativno in ogrožajoče, vodi v različne težave in bolezni (ibid.).

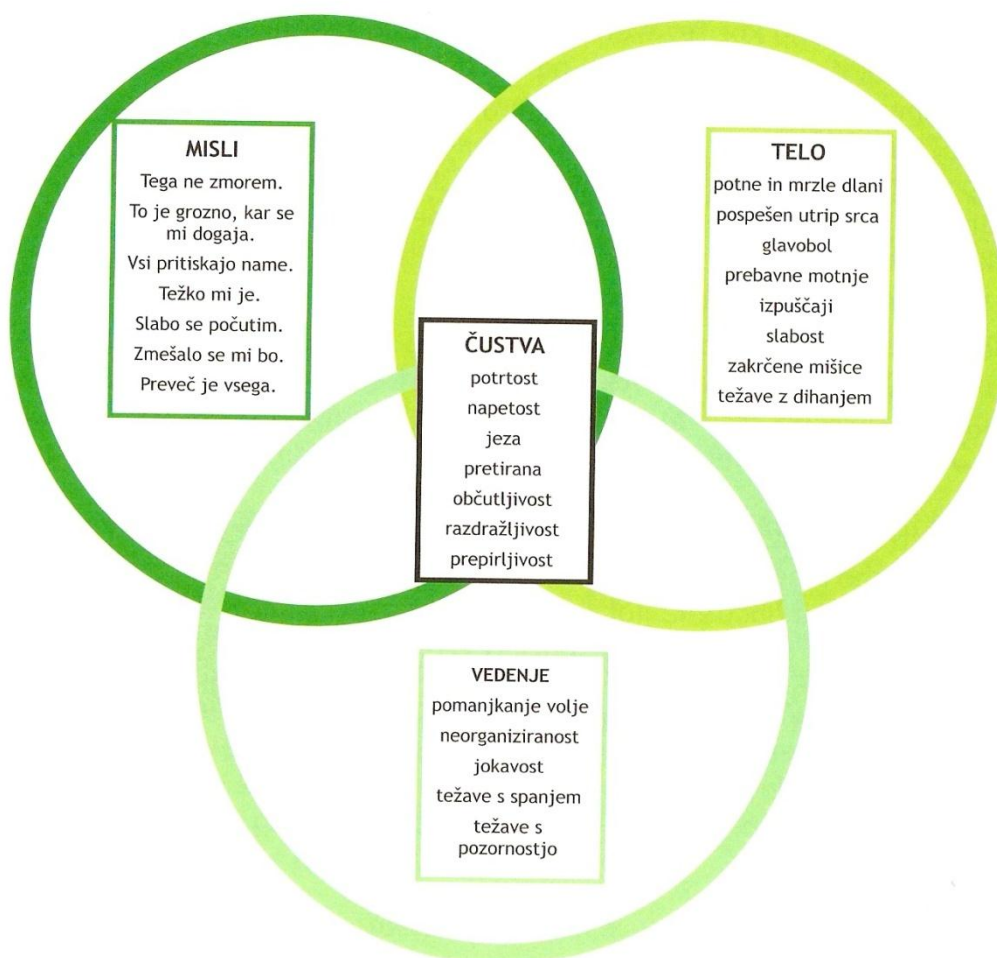
Looker in Gregson (1993: 27) ugotavljata, da nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres zadeva prav vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. Zaradi stresa smo stalno na preži, kar nam onemogoča preživetje.

Zgoraj navedena pisatelja menita, da je dandanes življenje preprosto in »udobno«, saj nas na vsakem koraku spremljajo računalniki in drugi najsodobnejši tehnološki dosežki. Danes je tako vse drugače, vse bolj preprosto. Včasih pa je bilo življenje težje in drugačno kot danes. Kot je že zgoraj navedeno, danes človek v delo vloži manj fizičnega napora kot v prejšnjih stoletjih. A kljub temu, da danes vloži relativno manj fizičnega napora, je tu psihični napor.

Razmišljati mora o tem, kaj bo jedel za večerjo, saj mu trgovine nudijo številno izbiro prehranskih izdelkov, kako bo prišel do trgovine itd. V človeku lahko to sproži stres in negativno vpliva nanj. Včasih je bila ponudba v trgovinah slabša in s tem tudi manjša izbira izdelkov. Danes mati praznovanje otrokovega rojstnega dne načrtuje že kakšen teden prej, tako da dan otrokovega praznovanja poteka brez nervoze in živčnosti.

1.1.5. Simptomi stresa

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti. Pozornost je zmanjšana, posameznik je lahko nekoliko zmeden, občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti in kot da ne more dognati, kaj se dogaja okoli njega, navaja (Jeriček 2006: 9-10). Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na » boj ali beg«. Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost- ta lahko posameznika za krajši čas ohromi.



Slika 2: Simptomi stresa (Jeriček 2006: 10)

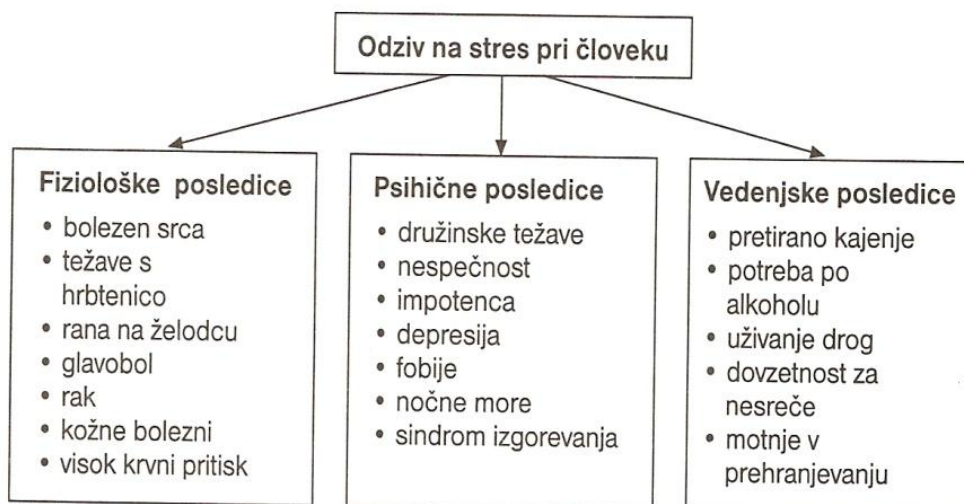
Slika 2: prikazuje sklope simptomov stresa in njihovo prepletanje. Vidimo naslednje sklope: simptomi stresa v mislih in čustvih, telesni simptomi stresa, ki se kažejo s spremenjenim vedenjem. Na sliki so sklopi prikazani kot trije krogi, ki se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega. Oseba je ujeta v krog simptomov.

1.1.6. Posledice stresa

Danes bolj kot včasih potrebujemo praktične napotke in načine, kako se spoprijeti s stresom. Že ko gledamo televizijski dnevnik, se vsakodnevno srečujemo z naravnimi katastrofami kot so poplave, potresi, cunamiji, s prometnimi nesrečami, terorističnimi napadi in vojaškimi spopadi. Televizija in drugi mediji večinoma poročajo o travmatičnih dogodkih, ki se dogajajo v javni sferi. Poročajo tudi o dogodkih, ki se dogajajo za zaprtimi vrati domov, spolno in fizično nasilje, spolne zlorabe in še bi lahko naštevali.

Vsem neprijetnim dogodkom se ni mogoče izogniti, lahko pa jih omilimo in zmanjšamo ter se naučimo živeti z njimi. Preobilica stresa, ki se dandanes zgrinja na nas, je vzrok številnih obolenj in smrti. Zato se moramo okrepiti, da nam stres ali travmatična izkušnja ne »pride do živega« in da ne zbolimo.

Na hud stres se ljudje različno odzivamo. Posledice stresa lahko razvrstimo v tri skupine: fiziološke, psihične in vedenjske posledice (Treven: 2005: 44).



Slika 3: Posledice stresa (Treven 2005: 44)

1.1.7. Fiziološki simptomi

Ross in Altmaier (2000 v Treven 2005: 45) menita, da neustrezni dejavniki v delovnem okolju pogosto povzročijo določene fiziološke simptome pri ljudeh. V okoliščinah, ko se moramo spopasti z velikimi zahtevami, nastanejo v našem telesu naslednje spremembe:

- adrenalin začne naraščati,
- več krvnega sladkorja prehaja v krvni obtok,
- srčni utrip in krvni pritisk se povišata,
- dihanje postane hitrejše,
- mišice se napnejo in pripravijo telo na odziv z akcijo,
- znojimo se.

Tisoč let nazaj v obdobju jamskega človeka, ugotovimo, da je tak odziv telesa človeku, ko je srečal kakšno divjo žival, le koristil, ker mu je dal posebno moč in hitrost, da je lahko pravočasno pobegnil. Tudi pešec, ki prečka cesto in zagleda avtomobil, ki drvi proti njemu, je lahko srečen, da se v telesu zgodijo zgoraj naštetje spremembe. Zagotovo ne bi bilo primerno, da bi bil človek v takšnem primeru miren in sproščen, temveč je zanj bolje, da se požene v tek kolikor hitro le more.

Stres vpliva na vse telesne funkcije, zato lahko prevelika stiska vodi v izčrpanost in različne zdravstvene težave, ki so lahko usodne. Zdravniki ocenjujejo, da je kar 75 odstotkov bolezni povezanih s stresom, menita Looker in Gregson (1997: 66).

▪ Glavobol

Glavobol je splošen simptom stresa. Treven (2005: 58) poudarja, da glavoboli, ki so posledica stresa ali napetosti, lahko postanejo kronični in so težko ozdravljivi. Če je migrena posledica prevelikega stresa in napetosti, jo je mogoče zdraviti s hipnozo ali z akupunkturo. Zelo učinkovita pri odpravljanju vseh vrst glavobola je tudi meditacija, ki pomaga človeku obvladati napetost, s tem pa tudi preprečiti glavobol.

Strokovnjaki ocenjujejo, da je kar devet od desetih primerov glavobola posledica stresa. Stres se pojavlja kot posledica preobilice dela, skrbi, izčrpanosti in slabih odnosov v službi ali doma. Obstajajo pa še drugi pomembni dejavniki, ki so nevarni zlasti v kombinaciji s stresom. Mednje sodijo določene vrste hrane, izpuščanje obrokov, hormonske spremembe, mišična napetost, nespečnost in hudi glavoboli. Ti dejavniki so med seboj povezani in če se daljše obdobje kopičijo, izbruhnejo v obliki glavobola (Powell 1999: 38).

Tenzijski ali stresni glavobol je najpogostejša oblika glavobola. Povezan je s stresom in nezdravimi življenjskimi navadami (alkohol, cigareti). Znaki tenzijskega glavobola so: občutljiva površina glave, vratu in ramenskih mišic, težave pri spanju oziroma nespečnost, utrujenost, razdražljivost, izguba teka, težave z zbranostjo. Sprožilci glavobola so stres, depresija, huda vznemirjenost, pomanjkanje spanja, spuščanje obrokov, pomanjkanje fizične aktivnosti, nekatera zdravila.

Zdravila zdravijo le trenutni glavobol, bolezni pa ne. Zdravniki priporočajo bolnikom, da spremenijo svoj življenjski slog. Več gibanja- daljši sprehodi v naravo, plavanje. Poudariti je treba, da gibanje blaži posledice stresa. Pomagajo tudi joga, pilates, masaža... Med preprečevalnimi ukrepi je obvladovanje stresa. Pomagali bodo že avtogeni trening, meditacija, joga z globokim dihanjem, tibetanske vaje in nasploh vaje za sproščanje telesa. Bolnik mora uživati redne obroke zdrave hrane, se izogibati alkoholu in cigaretam ter dovolj spati (vir: <http://www.jana.si/zdravje/kako-pa-kaj-zdravje/Stresni-glavobol.html>).

▪ **Rak**

V zadnjih letih se je v medicinskih krogih uveljavilo prepričanje, da stres vpliva na nastanek raka. Če je človek dalj časa izpostavljen stresu, njegov imunski sistem oslabi (Markham 1995).

Treven (2005: 48) poudarja, da se pri ljudeh, ki so v zadnjih letih pokadili tudi po šestdeset cigaret na dan in se je pri njih razvil pljučni rak, neposredna povezava med zdravstvenimi težavami in stresom ni tako očitna. Če pa upoštevamo vzrok, ki je privedel do tega, da so toliko pokadili, ugotovimo, da je bil prav stres poglavitni dejavnik, ki je sprožil bolezen.

Posameznik se pogosto ni sposoben soočiti s stresom in z napetostmi in prav to je posledica nastanka rakastega obolenja. Na površini lahko zelo dobro premaguje težave, a globoko v sebi kopiči nerešene probleme. Če pogledamo obdobje zadnjih dveh let v življenju bolnika, pri katerem se je rak komaj pojavil, ugotovimo, da je preživel na primer nepričakovano razvezo zakonske ali pa partnerske zveze, smrt ljubljene osebe ali prekinitev pomembne pogodbe. A vendar se rak ne razvije pri vsakem človeku, ki se spopada s takimi problemi.

1.1.8. Psihične težave

Živimo v dobi nenehne izpostavljenosti stresu, optimizma in pristnih človeških vrednot pa je čutiti vse manj. Merila za učinkovitost in uspešnost v življenju se pomikajo vse višje in višje ter postajajo vse težje dosegljiva, ritem življenja pa vse hitrejši.

▪ Družinske težave

Družina tvori sistem, znotraj katerega vsak družinski član igra svojo vlogo, ki je na nezavedni ravni točno določena. Vsaka sprememba posameznega družinskega člana terja spremembo oziroma prilagoditev celega sistema. Če nekdo v družini na primer kronično zboli, se mora temu prilagoditi cela družina. Prav tako, če gre otrok prvič v šolo, če se starša ločita...

Nekaj najpogostejših družinskih težav, ki jih navajam na podlagi internetnega vira (vir: <http://www.ipsis.si/druzinska-terapija.html>):

- prepiri staršev glede vzgoje, občutki nemoči,
- učne težave,
- zloraba alkohola, drog,
- družinsko nasilje (psihično, fizično),
- ločitev,
- vedenjske težave (motnje pozornosti, agresivno vedenje).

Družinske težave so pogosto vzrok za pojav stresa. Treven (2005: 50) je mnenja, da v zadnjih letih prihaja v ospredje pomemben dejavnik kombinacija stresa doma in v delovnem okolju, ki pogosto povzroča nerazumevanje in nesoglasja v družini.

V nadaljevanju Treven (2005: 51) poudarja, da je zakonska zveza za človeka lahko podpora pri premagovanju stresa, ki nastaja v zvezi z delom, lahko pa je izvor dodatnega stresa in napetosti. Po tradicionalnem vzoru je mož zaposlen in odgovoren za finančno stanje družine, žena pa podpira moža pri njegovih prizadevanjih in mu daje občutek varnosti. Pri nekaterih drugih vzorcih zakona pa ni podpiranja med partnerjema. Tako lahko kaj kmalu nastanejo družinske težave.

▪ Nespečnost

Z besedo nespečnost opisujemo motnje spanja, kot so težave na začetku spanja, prebujanje čez noč, prezgodnje zburjanje in zburjanje z občutkom nespočitosti (vir: http://www.psihiater-leser.com/557/28701.html?session*id*key*=*session*id*val*).

Dober nočni spanec nas okrepi, nas napolni z energijo in pripravi na vsakodnevne napore. Nespečnost ali insomnija pa ima ravno nasproten učinek, je mnenja Powell (1999: 34). Povzroča učinek utrujenosti, razdražljivosti in nesposobnosti obvladovanja težavnih situacij. Težave s spanjem so hud problem, s katerimi se sooča veliko ljudi. Obračanje in premetavanje po postelji, ko ne moremo zaspati, je skrajno neprijetno. Ljudje potrebujemo zadostno

količino spanja, da lahko preko dneva učinkovito delujemo. Kadar pričakujemo stresni dogodek, na primer sestanek, težek izpit, je povsem normalno, da noč pred tem težko zaspimo. Če se čez ves dan še soočamo s stresnimi situacijami, ostaneta odvečna energija in napetost v nas vse do večera. V takšnem stanju pa težko zaspimo, meni Treven (2005: 52).

Nespečnost je zelo razširjen pojav. Vsako leto trideset odstotkov celotne populacije obišče zdravnika zaradi motenj v spanju (Mendelson in drugi 1977; Pettinger, 2002 v Treven 2005: 52). Strahovi in skrbi v družini, konflikti pri delu, bolezni otroka... vse to povzroča težave s spanjem. Tudi alkoholne pijače, uživanje pijač s kofeinom, čezmerno kajenje lahko vplivajo na spanje.

Nespečnost se pojavlja v naslednjih okoliščinah (vir: http://www.psihiater-leser.com/557/28701.html?session*id*key*=*session*id*val*):

- vsiljene spremembe ritma spanja: nočno delo, potovanje z letalom preko več časovnih območij,
- telesne bolezni: bolezni dihal, bolezni srca in ožilja, nevrološke bolezni,
- duševne motnje: tesnoba, depresija, psihične motnje,
- stresne situacije: pomembni dogodki, težave na delovnem mestu, finančne težave,
- zloraba psihoaktivnih snovi: zloraba poživil in nenadna odtegnitev zdravil ali uspaval,
- razvade: pitje alkohola, kajenje, uživanje pijač, ki vsebujejo kofein (kava, čaj, nekatere brezalkoholne pijače).

▪ **Depresija**

Dernovšek (2006: 54) poudarja, da je depresija ena izmed najbolj pogostih duševnih motenj in zajema precej več kot le občutek žalosti. Depresija lahko prizadene vsakogar: mlade, starejše, moške ali ženske. Približno vsaka šesta oseba v svojem življenju zbolijo za depresijo, prav ta trenutek pa je depresiven vsak dvajseti med nami. Ženske dvakrat pogosteje zbolijo za depresijo kot moški, med bolj ogroženimi so tudi bolniki s kroničnimi telesnimi obolenji.

Pri posamezniku se prepletajo različni dejavniki (Dernovšek et al. 2006: 44):

- a) Dejavniki, zaradi katerih je oseba bolj dovzetna za razvoj depresije:
- depresija v družini,
 - prirojena nagnjenost k depresiji,
 - zgodnje neprijetne izkušnje (izguba staršev v otroštvu, težko otroštvo),
 - kronične telesne bolezni (sladkorna bolezen).

b) Dejavniki, ki sprožijo depresijo:

- neprijetni dogodki v okolju,
- zdravstvene težave (nevrološke bolezni, kronične bolezni, sladkorna bolezen...),
- izgube (smrt v družini, razpad zvez, izguba delovnega mesta).

c) Dejavniki, ki vzdržujejo depresijo:

- brezposelnost,
- osamljenost,
- prisotnost pretirane tesnobe,
- druge podobne težave.

Zgoraj prikazan model dejavnikov depresije nakazuje, da je pri vsakemu posamezniku preplet dejavnikov drugačen in da se mora posameznik z depresijo usmeriti v tiste dejavnike, na katere lahko vpliva in ki omogočajo spremembe na bolje.

Zelo pogosta je depresija pri mladostnicah, ko imajo dekleta težave pri vzpostavljanju identitete, soočanju s spolnostjo, ločitvi od staršev, pojavljajo se prve telesne spremembe. Medtem ko imajo fantje v tem obdobju vedenjske težave in težave z zlorabo alkohola ali drog, dekleta pogosteje postanejo depresivna. Simptomi depresije niso normalni del najstniškega vedenja, zato je pomembno, da smo nanje pozorni, jih prepoznamo in zdravimo. S pravočasnim odkrivanjem depresije preprečimo nastanek hujših oblik depresije v odraslem obdobju (vir: <http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/zenske/>).

Človek, ki zapade v depresijo, potrebuje čas in potrpljenje, da se je reši, meni Powell (1999: 25). Pri pojavu fobije se je potrebno zazreti vase in razmisliti o vzrokih depresije. Depresija je lahko tudi odskočna deska, saj človeka prisili k spremembam, ki so nujne za uresničitev ciljev.

▪ **Fobije**

Stres lahko povzroči fobija. Pri posameznikih se lahko pojavijo v zvezi s stvarmi, ki jim v preteklosti nikoli niso povzročale težav (Servan - Schreiber, 2004 v Treven 2005:54). Oseba s fobijo se skuša na vsak način izogniti objektu ali okoliščini, ki ji vzbuja strah, kar jo ovira v vsakdanjem življenju. Fobije se pojavljajo pri vsakem dvajsetem človeku. Večinoma izvira iz zgodnjega otroštva, težave pa se običajno pojavijo v poznem otroštvu, puberteti ali zgodnji odrasli dobi. Izpostavitev objektu ali okoliščini, ki bolniku povzroča strah, sproži panično reakcijo s tesnobnostjo, potenjem in pospešenim srčnim utripom. Bolnik se zaveda, da je

strah, ki ga preveva, nerazumen. Čuti tudi nevzdržno potrebo, da bi se temu, česar se boji, izognil, kar ga sčasoma začne omejevati pri vsakodnevni dejavnosti (vir: <http://vizita.si/clanek/leksikon/fobije.html>).

Poznamo tri tipe fobij:

- Agorafobija: strah pred javnimi strahovi, ker se oseba počuti panična zaradi paničnega napada v javnosti.
- Socialna fobija: strah pred socialnimi situacijami ali javnim nastopanjem, kjer se oseba boji zadrege zaradi simptomov anksioznosti ali paničnega napada.
- Specifične fobije: strah pred določenimi stvarmi, situacijami ali aktivnostmi, ki bi lahko škodovale ali povzročile izgubo emocionalnega ali fizičnega nadzora (na primer kričanje ali nezavest).

Specifične fobije se razvijejo že v otroštvu in izginejo v odraslosti. Fobije, ki pa so posledica travmatičnih dogodkov, pa se lahko pojavijo pri vseh starostih. Vsem fobijam je skupno nenehno izogibanje povzročiteljem strahu, zaradi česar prizadeta oseba ostaja doma in postane depresivna. Včasih skušajo fobične osebe strah olajšati s pretiranim pitjem alkohola ali uživanjem mamil.

Z veliko fobijami se »da živeti«, saj ne škodujejo posameznikovi sposobnosti za normalno funkcioniranje (vir: http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=38)

.

▪ **Sindrom izgorevanja**

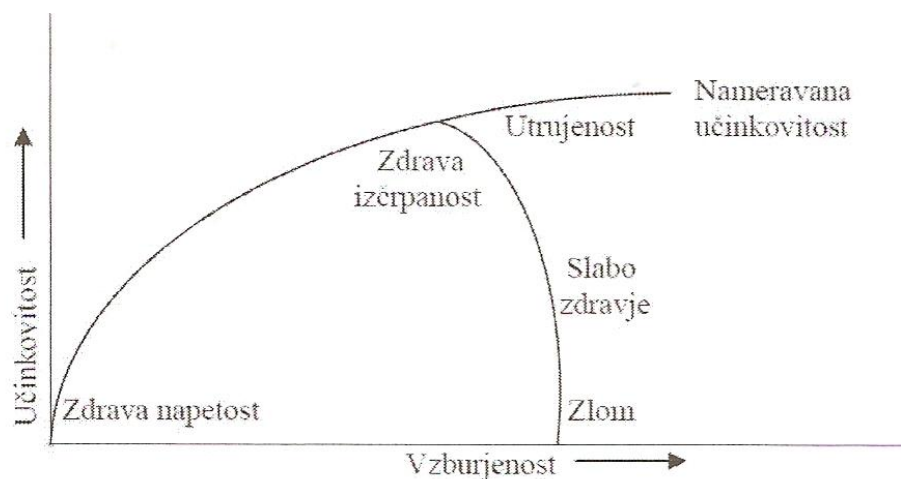
» Izgorelost je stanje utrujenosti ali frustriranosti, ki nastopi, ker predanost ideji, načinu življenja ali odnosu ne prinese pričakovane nagrade« (Freudenberger, Richelson, Schmiedel 2011).

Schmiedel (2011: 14) poudarja, da je izgorelost ena od oblik protesta proti ravnovesju v vašem organizmu. Gre za pomembno in ob izraženih simptomih hudo bolezen, ki nas lahko pahne v popolni obup. Razvija se postopno, kar nam omogoča, da jo pravočasno prepoznamo in zdravimo preden začne ogrožati zdravje.

Izčrpanost pogosteje doživljajo ljudje, ki imajo poklice, kjer delajo z ljudmi ali pa je njihovo delo zaradi velike odgovornosti vsak trenutek na preizkušnji. Izčrpanost je pogosta pri aktivnih in » polno zasedenih« ljudih. Izredni študent, ki v dopoldanskem času hodi v službo, ima družino, ob petkih popoldne in vikendih pa študira. Pri njemu lahko pogosteje pride do izčrpanosti, saj mu zmanjka časa za regeneracijo in počitek. Posledica tega so slabše ocene, neopravljeni izpiti, poslabšanje učinkovitosti v službi in slabi odnosi z bližnjimi (Jeromen, Kajtna 2008: 19).

Meško (2011: 28) meni, da je izgorelost posledica velike obremenjenosti z delom, ker vodi v preveliko izpostavljenost stresu. Stevens (1995) navaja tri poglavitne razsežnosti: izčrpanost, neučinkovitost in cinizem.

Londonski kardiolog Peter Nixon je razvil prikaz poti, ki jo ljudje prehodijo od utrujenosti in izčrpanosti do roba zloma (slika 3). velikokrat so ljudje preutrujeni zaradi vsakodnevnega, konstantnega napora, pa vendar menijo, da bodo dodatne zahteve premagali, če bodo vložili še malo dodatnega truda. Svoje učinkovitosti pa zagotovo ne morejo povečati, če so že na vrhu krivulje. Namesto, da bi učinkovitost šla naprej v pričakovani smeri črte na sliki 3, prične padati. Pojavi se začarani krog izčrpanosti, kjer se utrujenost stopnjuje, njihova učinkovitost pa pada. Zaposleni se trudijo in trudijo, da bi preobrnilo potek, a postanejo še bolj izčrpani. Postanejo žrtve stanja, iz katerega ne vidijo izhoda (Evans, Rusell 1992 v Meško 2011: 28).



Slika 4: Krivulja človekovega delovanja« Petra Nixona (Meško 2011: 28)

1.1.9. Premagovanje stresa

Dalai Lama pravi, da smo človeška bitja v osnovi enaka. Vsakdo izmed nas si po njegovem mnenju želi biti srečen in se izogniti trpljenju, pa naj bo bogat ali reven, izobražen ali neizobražen, pripadnik katerekoli rase, spola ali veroizpovedi. Kako pa naj človek premaga stres v življenju, deluje zavestno in si zagotovi psihično dobro počutje?

Sprostitev je danes vse pomembnejši del vsakdana sodobnega človeka. Hiter tempo življenja, nenehen stres in pritiski lahko hitro popeljejo do slabega počutja in s tem posledično do bolezni. Če želimo ostati v delovni in življenjski »formi«, se moramo umiriti, poglobiti vase, znati moramo slišati dihanje in se sprostiti. Šele, ko se umirimo, se lahko napolnimo z novo energijo.

Pri stresu je pomembno, da znamo upravljati s časom, saj se le ta pojavi, kadar smo na tesnem s časom. Prva stvar, ki jo žrtvujemo, je prosti čas, oziroma čas, ki ga imamo le zase. Pomembno je, da si zastavljamo stvarne in dosegljive cilje in si vnaprej določimo, koliko časa potrebujemo za določeno nalogo. Urnik si moramo zastaviti tako, da imamo dovolj prostega časa zase, torej čas za počitek in sproščanje.

Zagorc (2003: 26) izjavlja, da je sproščanje v neposredni povezavi z energijo. Sprostitev bi lahko označili kot odsotnost psihične in fizične napetosti. To pomeni, da gre za »ničelno« stopnjo aktivacije«, ki se sicer razteza v razsežnosti od spanja do stanja močne vzburjenosti. Duševna in telesna sprostitve sta tesno povezani in vplivata druga na drugo. S sproščanjem se želi človek osvoboditi mnogih bremen, ki so mu jih sčasoma naložile okoliščine. Bistvo je, kako se zavedati svobodnega, ubranega in srečnega.

Vsak posameznik si mora poiskati tako strategijo, ki mu bo lahko učinkovito pomagala premagovati stres. Strategije, ki so se dokazale za uspešne, so: redna fizična aktivnost, meditacija in druge metode sproščanja, zdrav življenjski slog in prehrana.

Večina strokovnjakov za stres se strinja, da je v stresnih situacijah najbolj učinkovita terapija sprostitve. Vrsta sprostitve je odvisna od okoliščin, ki povzročajo stres, poudarja Carnegie (2012: 95). V svetu je sicer znanih več metod sproščanja, ki so večinoma dobile naziv po avtorjih, ki so jih razvili. Zato se bom v nadaljevanju osredotočila na metode sproščanja, ki blagodejno vplivajo na človeka in ga umirijo.

- **Avtogeni trening** (Linderman 1988)

»Avtogeni trening je metoda, s katero se naučimo poiskati svoj notranji mir«. Ta metoda nam omogoča, da utrdimo svojo osebnost, zaupamo vase in smo bolj umirjeni tudi takrat, ko pride do obremenitev (Kožar 1995: 22).

- **Joga** (Lysebeth 1975)

Joga je stara več kot 5000 let in je del hindujske filozofije, ki ima za cilj združitev človekovega duha z vesoljnim duhom. Joga je znanost o telesu, duhu in duši. Cilj joge je samospoznanje, samorealizacija in spoznanje boga. Cilj lahko dosežemo s tem, da vadimo jogijske tehnike: asane, pranayame, mediacije in da živimo v skladu z etičnimi principi jogijske filozofije. Osnovno pri jogi je, da se naučimo pravilno dihati, saj počasno in globoko dihanje prežene napetost in prinese sprostitev. Sčasoma postanejo tudi mišice bolj voljne, bolj elastične in močnejše.

- **Masaža** (Lidell 1989)

Masaža je brez dvoma eden najprijetnejših načinov sprostitve. Udobno ležimo, z ugodjem sprejemamo masažne gibe po telesu, pri tem pa imamo še pomirjujoč občutek, da nekdo za nas skrbi. Masaža segreva in sprošča napete mišice, razteza vezivno tkivo sklepov, pospešuje prekrvavljenost, pripomore k lažjemu dihanju, povečuje izločanje odpadnih in strupenih snovi iz telesa, prek živčnih poti deluje na notranje organe ter usklajuje njihovo delovanje, vpliva na vlakna veznega tkiva in pripomore, da ostane koža prožna.

- **Meditacija** (Huth 1992)

Beseda meditacija je latinskega izvora in pomeni "razmišljati" in "vaditi". V svojem prvotnem smislu je meditacija sestavni del verskih in duhovnih disciplin, navznoter usmerjena umetnost življenja. Najvišji cilj je postati eno z vesoljem - razsvetlitev. Poznamo več vrst tehnik meditacije. Nekatere se nanašajo na "videnje" določenih predmetov, oseb, pokrajin, okoliščin itd. Druge imajo za cilj najti "stanje praznine". Meditacija dejansko povzroči telesne spremembe: dihanje postane globlje, pri tem pa pride v krvni obtok več kisika, možgani so bolj prekravljeni, odpor kože se zmanjša.

▪ Fizične aktivnosti

Eden izmed pomembnejših načinov za obvladovanje in premagovanje stresa so fizične aktivnosti. Sem sodijo telesna vadba, hoja in tek, aerobika, plavanje, jahanje in kolesarjenje (vir: <http://www.val-ljubezni.si/partnerji-sonja-treven/val-premagovanje-stresa-na-ravni-posameznika.html>).

Pri izbiri vseh aktivnosti je potrebno izbrati takšno, ki posamezniku najbolj ustreza, saj lahko neprimerna izbira fizične aktivnosti stres še povečuje. Zahteve poklicnega, poslovnega in privatnega življenja človeka obremenjujejo. Torej se je potrebno veliko gibati, se ukvarjati s hobijem in dejavnostjo, pri kateri se človek lahko razbremeni. Prav tako je nujen pogovor o svojih problemih s človekom, ki ga razume in je pripravljen ponuditi prijateljski nasvet v stiski.

1.2. MLADOST

Ves čas sanjam,

ves čas sem v oblakih,

včasih nisem na tej zemlji,

ker mi to ni prav nič všeč.

Madeleine Natanson, Iz ust adolescentov

Odraščati v današnjem času ni lahko. Mladostniki so razpeti med družino, prijatelji, vrstniki, šolskimi obveznostmi in interesnimi dejavnostmi. Ujeti so v vrtinec nenehnih sprememb. V procesu razvoja nujno potrebujejo podporo in oporo, da lahko podelijo in izrazijo svoja čustva, zmedo in strahove. Sodobnost je postala storilnostno naravnana. Medčloveški odnosi pa se zanemarjajo in odtujujejo. Otroci in mladostniki se velikokrat znajdejo v stiski, ki je ne morejo in ne znajo premagati sami, zato potrebujejo pomoč, vendar ne vedo, kam naj se obrnejo in komu naj se zaupajo. Konec otroštva se kaže na več načinov, kot so stalni spori s starši, iskanje samega sebe, kritiziranje, depresija in stres. Gre za viharo in občutljivo obdobje v življenju posameznika. Tako je adolescenca čas prehoda, ki preseneti vse.

Po samem pomenu besede mladost si to obdobje predstavljamo kot obdobje, ko mlad človek ni več otrok, ni pa še priznan kot odrasel. Kaj pa naredi človeka, da je priznan za odraslega? Mladost se namreč toliko bolj razlikuje od otroštva, kolikor bolj neodvisen in samostojen je

mladostnik pri svojih dejanjih, odločitvah. Pri tem se nam pojavi paradoks, saj lahko mladostnik neodvisnost potrdi le pred drugimi odraslimi, kar pomeni, da se mora njegovo vedenje ujemati s pričakovanji odraslih, kar pomeni, da se bo mladostnik vedel v skladu s predstavami odraslih o zrelosti, neodvisnosti, da bo priznan. Mladost je silno občutljivo obdobje, prostor konstrukcija socialnih vlog in statusov, predstav o smotrih življenja, vrednostnih ocen o dejanjih in dosežkih ljudi (Ule 2008:50-51).

Mladostništvo ni le čas intenzivnega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanja otroškega telesa v odraslo telo. V adolescenci se oblikujejo tudi pomembne razsežnosti človekove osebnosti. Ta dinamični proces je povezan z različnimi stresi in preizkušnjami, veliko potrebo po sprostitvi, vznemirljivim razvijanjem odnosa do sebe, sveta in drugih, s šolanjem, ki zahteva dejavna intelektualna prizadevanja, pomenom svoje zunanje podobe in z izzivi, ki jih prinaša druženje z vrstniki (vir: http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/_custom/projekti/Zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev_prirocnik.pdf).

Psihologija govori o več stopnjah mladostništva. Najpogosteje uporabljajo razdelitev ameriške psihologinje Hurlockove. Razmejitev mladostništva je približna, kajti nekateri posamezniki doživljajo posamezne faze prej, drugi kasneje:

- zgodnje mladostništvo, ki obsega obdobje med dvanajstim in štirinajstim letom,
- srednje mladostništvo, ki se začne pri štirinajstih in konča približno pri sedemnajstih letih,
- pozno mladostništvo, ki se začne nekako pri sedemnajstih letih, konča pa približno pri enaindvajsetih letih

(vir: <http://www.zdravstvena.info/preventiva/mladostniki-in-droge-alkohol-prepovedane-droge-preventiva-pred-drogami-droge-mamila.html>).

Po Bajzekovem (2012: 19) mnenju je adolescenca tisto obdobje med 12. in 18. letom, ko posameznik prihaja do sposobnosti, da se vključi v svet odraslih. V tako novo situacijo se vključuje z različnimi biološkimi, socialnimi in psihološkimi dejavniki. V tem obdobju se začne proces oddaljevanja od družine in aktivnega vključevanja v skupine vrstnikov in prijateljev.

Razvoj duševnosti in osebnosti se v adolescenci strne na pet glavnih področij (Nastran, 1993: 2):

1. iskanje lastne identitete
2. razvijanje spolne vloge
3. urejanje odnosa do staršev in drugih odraslih
4. odnose z vrstniki
5. oblikovanje odnosa do dela z razvijanjem ustvarjalnosti.

Vse te naloge so za mladostnika zelo težke in naporne. Veliko pa je odvisno od reševanja teh nalog v otroštvu.

Ule (2008: 53) piše o tem, da je adolescenca, popularno označena tudi kot najstništvo, čas iskanja, preizkušanja, čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja. V adolescenci posamezniki rešujejo dva ključna odnosna procesa: navezanost in identiteto (Coterrell 1996). Navezanost se nanaša na čustveno vez med posameznikom in drugo osebo, skupino ali skupnostjo. Identiteta se nanaša na posameznikovo sposobnost za samoopredeljevanje v odnosu do drugih, ki jim je podoben na določen način in različen na drugo način.

Po Eriksonu (1973 v Ule 2008: 59) je adolescenca nekakšno psihosocialno čakalno obdobje, premor v človekovem razvoju, ki mlademu človeku omogoča preizkušaje socialnih vlog, strategij, nabiranje socialnih izkušenj, preizkušanje svojih moči. Adolescenca je zato most med tem, kar je posameznik bil kot otrok in tem, kar namerava postati.

Forget (2002: 32) poudarja, da mladi preizkušajo zanesljivost staršev z nenehnim nasprotovanjem. Starše pogosto vznemirja očitna resnost sli poslabšanje otrokovega vedenja, kar pripisujejo zdravstvenemu stanju, čeprav gre bolj za posledice njihovega lastnega milega odzivanja.

Starševski ideali se včasih prepogosto prenašajo na mladostnike. Starši kar naprej ponavljajo otrokom, naj se vpišejo k baletu ali h košarki, študirajo tisto, česar sami niso mogli. Dihajo jim za ovratnik in jim »težijo« zaradi slabih ocen. Mladostnik lahko tako na več načinov nosi breme fantazije svojih bližnjih. Mladostnik, ki v svojem okolju ni ljubljen in pozitivno vrednoten, se tudi sam ne more ceniti in verjeti vase.

Adolescenti potrebujejo veliko razumevanja, vzgoje in pravilnega usmerjanja v svet odraslih. V najboljšem primeru je družina vir njihove podpore, naloga strokovnjakov pa je podpora družini pri razvijanju življenjskega sloga.

1.2.1. Samopodoba mladostnika

Samo po sebi je umevno, da so mladi v obdobju odraščanja na poti iskanja samega sebe, svojega jaza in identitete. Vse to je globoko povezano z okoljem, v katerem živijo in v katerem vzpostavljajo svoje temeljne človeške odnose. V človeku, ki je središče vesolja, je njegova subjektiviteta, njegova identiteta, ki je srž in bistvo bitja. V obdobju mladostniških sprememb in zorenja je nujno, da se mlad človek sprašuje, kdo pravzaprav je. Starši, sorodniki, učitelji, vzgojitelji, sredstva družbenega obveščanja in včasih tudi prijatelji in vrstniki mu govorijo o tem, kaj bi moral delati, kako bi moral misliti, kako bi se moral obnašati in kaj bi moral biti. Lastna identiteta je v nenehnem iskanju in izgrajevanju (Bajzek 2008: 24).

Človekova samopodoba in samozavest sta neposredno povezani. Samopodoba je odnos do samega sebe in ocena lastnih sposobnosti; zelo je odvisna od trdnih in toplih družinskih odnosov, zlasti v otroštvu. Toda srečno otroštvo ni dovolj; človek, ki v življenju doživlja neuspehe, samozavest lahko izgubi, meni Powell (1999: 37). Nadaljuje s tem, da se samozavest giblje v spirali- navzgor in navzdol. Če se stvari lotimo s pozitivnim odnosom, smo uspešni in se dobro počutimo. Dobro počutje daje samozavest in tako postajamo vedno bolj uspešni in samozavestni. In obratno- če smo nesamozavestni, hitro izgubimo pogum, zato dosegamo slabše uspehe in se vedno bolj izogibamo težavnim situacijam. Posledica je negativna samopodoba in pomanjkanje samozavesti.

V nadaljevanju Powell (1999: 82) pravi, da je samozavest oblika vedenja ali sposobnost, ki jo človek potrebuje za jasno izražanje svojih želja, potreb, misli in čustev. V mladosti sta samozavest in samopodoba močno omajana, saj mladi velikokrat ne znajo reči »ne«. Sploh pri drogi, alkoholu in ostalih substancah. V to »slabo preizkušnjo« jih velikokrat vpletejo sovrstniki. In le redki imajo dovolj moči, da se ji uprejo. Ne znajo se soočiti z izzivi vsakdanjika in se tako zatekajo v omamo. Samozavest je na sredini med dvema skrajnima oblikama vedenja. To sta pasivnost ali nesposobnost postaviti se zase in agresivnost, ki pomeni izsiljevanje, nadvlado in zlorabo pravic drugih. Samozavesten človek, s tem mislim tudi na mladostnike, zaupa vase, ima pozitivno samopodobo in občutek lastne identitete. Samozavesten mladostnik je gospodar svojega življenja. Z vrstniki ima pozitivne odnose in se

ne obremenjuje z drugimi. Samozavest si človek pridobi že v otroštvu, pogojena pa je z odnosom, ki so ga do otroka imeli starši, družina in učitelji.

Powell (ibid.) navaja prepričanja, ki zatirajo samozavest:

- Izražanje želja je sebično.
- Drugi bodo že vedeli, česa si želim.
- Narobe je, če si človek premisli.
- Če bom rekel »ne«, me ljudje ne bodo marali.
- Drugih ne smem obremenjevati s svojimi skrbmi.

Vse to so razlogi, ki negativno vplivajo na razvoj samozavesti in samopodobe. Vsi imamo pravico pokazati svoja čustva, si premisliti, reči »ne« in delati napake. Iz napak se zagotovo veliko naučimo in so nam popotnica za koristno življenje.

1.2.2. Socializacija

Socializacija je večplasten proces vključevanja otroka in mladostnika v dano skupnost. Je odvisna od vrednot, stališč, obstoječe skupnosti, navaja Poštrak (2007: 153).

Socializacija je proces, v katerem se otroci vzgajajo in izobražujejo, da postanejo socialno bitje na podlagi vrednot, norm, pravil in navad iz njihove okolice (Alsaker 1995 v L. Jaffe 1998: 221).

Poštrak (2011: 206-207) piše o pojmu družbena konstrukcija realnosti (Berger, Luckmann, 1989). Nekateri avtorji kot na primer (Tomc, 1992) izpeljujejo diskurz o osebni konstrukciji realnosti. Pri tem si pomagamo s koncepti G.H. Meada (1934 prim. tudi Poštrak 1994), ki je poimenoval osebo družbeni jaz in delujoči, osebni jaz. Osebni jaz, ki je tudi nosilec samozavedanja, vednosti o sebi, opredeljuje sebe, druge in svet okoli sebe v ustvarjalnem dvogovoru ali notranjem dialogu z lastnim družbenim jazom. Ta notranji dialog osebnega in družbenega jaza se imenuje mišljenje. Mislim, torej brskam (moj osebni ali delujoči jaz) po svojih zalogah znanja (v svojem družbenem jazu), ki sem jih v interakciji z drugimi ponotranjil v svojem dosedanjem življenju. V otroštvu in mladosti so bili procesi ponotranjenja še intenzivnejši. Imenujemo jih socializacija. Po Meadu v prvi fazi socializacije, imenovani igra, ko se osebni jaz še ni vzpostavil, oseba bolj ali manj neselektivno in nereflektirano ponotranja vsebine iz okolja. Organizirana igra pa je faza socializacije, ko je osebni jaz že vzpostavljen, ko se oseba že zaveda sama sebe, ko se

reflektira, » misli sama sebe« v notranjem dialogu med osebnim in družbenim jazom. To se zgodi v prvih letih otroštva. Šele v puberteti se osebni ali delujoči jaz razvije toliko in v tolikšnem obsegu, da lahko oseba kompetentno odloča o sebi, drugih in svetu. Kljub temu lahko opazimo, da njeno odločanje ni avtonomno. Odloča se s pomočjo in na podlagi vednosti, zalog znanja, ponotranjenih v družbenem jazu. To so ponotranjene konstrukcije realnosti drugih. Na podlagi teh poskuša oseba izoblikovati, skonstruirati lastne predstave o svetu in razviti lastne, po njenem mnenju smiselne in učinkovite strategije ravnanja. A kljub temu je vezana na interpretacije drugih.

Ljudje smo že od nekdaj povezani in vplivamo drug na drugega s svojim razpoloženjem in počutjem. Če je mladostnik pod stresom, lahko vpliva na ostale, ki so v njegovi družbi. Določeno vzdušje, ki vlada v šoli, prostoračasni dejavnosti ali delu ima določeno stopnjo miru, sproščenosti ali pa stresnosti in nivoja. Bistveno določa vse, ki se zadržujejo v tej okolici in vsi, ki so v njej, jo na svoj način sooblikujejo.

1.2.3. Varovalni dejavniki psihosocialnega razvoja

To so dejavniki ali dogajanja, ki delujejo kot protiutež neugodnim dejavnikom, zmanjšujejo otrokovo prizadetost ali pa omogočajo otroku, da razvije zadovoljive strategije za obvladovanje problemov (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 25).

Mikuš Kos (1995: 25) meni, da so številne raziskave pokazale, da so otroci, ki živijo v zelo neugodnem družinskem in socialnem okolju, precej bolj ogroženi glede psihosocialnega razvoja kot otroci, ki odraščajo v ugodnih razmerah.

A nekaterih neugodnih dejavnikov ni mogoče odpraviti. Mikuš Kos (1995:26) razdeli varovalne dejavnike na tri skupine:

- a) Varovalni dejavniki, ki so v otroku:
 - ženski spol,
 - temperamentne lastnosti otroka, značilne za lahko vzgojljivega otroka (zmerna intenziteta reakcij, dobra prilagodljivost, pozitivno osnovno razpoloženje),
 - socialne sposobnosti,
 - dobri odnosi z vrstniki,
 - sposobnost prevzemanja različnih vlog v skupnosti.
- b) Varovalni dejavniki v družini:
 - dobri odnosi v družini,

- dober odnos otroka z vsaj enim družinskim članom,
 - dober odnos med sorojenci,
 - jasno postavljena pravila v družini,
 - podpora drža staršev do otroka,
 - psihosocialno zdravje v družini.
- c) Varovalni dejavniki v širšem okolju:
- vključenost v širšo socialno mrežo in pomoč le- te,
 - ugodna šolska izkušnja.

V obdobju mladostništva je pomembno uveljavljanje samega sebe in iskanje lastne avtonomije in samostojnosti. Najprej želi mlad človek to samostojnost uveljaviti v družini, kjer se poskuša izmakniti strogemu družinskemu nadzoru staršev. Ta proces je notranje povezan z vzpostavitvijo lastne identitete. V obdobju mladostništva pa je iskanje lastne identitete nujno (Bajzek 2008: 26).

1.2.4. Družina

Družina je ena najstarejših oblik skupnega življenja ljudi. Temelji na sorodstvenih vezeh in je najpomembnejša nosilka biosocialne reprodukcije. Družino pojmuje kot univerzalno družbeno institucijo in kot nepogrešljiv del človeške družbe (Milošević Arnold, Postrak 2003: 31).

Družina je naravna in temeljna človeška skupnost, v kateri sobivajo generacije in se prenašajo družbeni vzorci vedenja, norme, vrednote in ideali. Je prostor, kjer se človek srečuje s človekom in se uresničuje življenjski smisel ter doživlja ljubezen in osebno srečo, varnost in solidarnost. Hkrati je kraj bojev, nesoglasij in ran, ki človeku lahko ostanejo vse življenje (Červek 2008: 94).

Ramovš (1995) pa govori o družini kot gnezdu, ki je varno in toplo za zdrav razvoj negodnega potomstva, za intimno življenjsko sožitje odraslih, za uresničevanje življenjskega smisla, za doživljanje osebne sreče (ibid.).

Červek (2008:99) je v svoji raziskavi med mladimi iz Pomurja ugotovila, da je velika večina mladostnikov svoje družinsko življenje doživljala kot pozitivno (43, 2 odstotka). 37, 8 odstotka jih le- to označuje kot zelo pozitivno, 15, 8 odstotka pa navaja, da jim v družini ni lahko. Ne gre pa zanemariti tudi na videz nizkega odstotka tistih, ki svoje družinsko življenje

doživljajo kot negativno. Takih je namreč 1,9 odstotka. Čeprav je bila omenjena raziskava omejena na mlade iz Pomurja, daje njen rezultat približno sliko mlade generacije.

Za starše je puberteta njihovih otrok pogosto čas jeze in razočaranj, saj se otrok, ki je bil doslej rad s svojimi starši, sedaj raje druži z vrstniki, poleg tega pa se drugače vede in uživa, če nasprotuje staršem. Starši so zaradi takšnega vedenja užaljeni, saj se jim zdi, da so otroku odveč. Počutijo se krive in se sprašujejo ali so morebiti otroka narobe vzgajali. Takšna čustva so naravna, otrok pa kljub vsemu potrebuje le ljubezen in podporo staršev, navaja Powell (1999: 54-55).

Empirične študije in terapevtska praksa ugotavljajo, kako pomembno vlogo imajo starši v obdobju odraščanja. Raziskave vedno znova potrjujejo, da so starši najpomembnejše osebe v življenju odraščajočih mladih in da večina mladih ohranja občutek čustvene bližine s starši do odraslosti (Ule 2008: 76).

Pri razumevanju družine kot celote se opiram na koncept zdrave družine, ki ga je oblikoval Robin Skynner (1995 v Čačinovič Vogrinčič 2006:48.)

Značilnosti zdrave družine so sledeče :

- temeljna pozitivna, prijateljska naravnost;
- člani družine zmorejo stopnjo čustvene neodvisnosti, ki jim omogoči tako intimnost (povezanost), kakor ločenost (samosvojost) in ki olajša prehajanje med njima;
- starša sta v močni in enakopravni koaliciji, pripravljena odločiti sama, če je treba, vendar se prej vedno temeljito posvetujeta z otroki;
- komunikacije so zelo svobodne in odkrite, otrok ve, da ni nesprejemljivih ali prepovedanih čustev, kar ustvarja občutek svobode veselja in dobre volje;
- sposobnost članov, da svet zaznajo zelo jasno, ki temelji na tem, da smejo sprejeti svoja čustva in jih zato ni treba projicirati na druge ljudi;
- člani družine zmorejo spremembe, ki bi nas ostale spodnesle, ker imajo izredno čustveno oporo.

Starši so dolžni otroku omogočiti, vse pozitivne izkušnje reševanja težav, nalog za samostojno delovanje in prevzemanje odgovornosti za posledice njihovih dejanj. S svojim zgledom, nasveti in podporo lahko otroku pomagajo razviti spretnosti uspešnega reševanja problemov, vztrajnost, iznajdljivost, prilagodljivost, pomagajo jim razviti strategije za soočanje s stresorji.

Veščina, katere se mora otrok naučiti, je sprostitiv. Za celotno družino mora biti pomemben čas, ko se družijo, zabava, smeje, praznuje. Če se otrok nauči uravnoveženega načina življenja, v katerem je dovolj časa za zabavo, delo, sprostitiv in druženje, že v svoji družini, kasneje kot odrasel mladostnik, s tem ne bo imel težav.

Stresna situacija za otroka je ločevanje, posebej če med staršema ni dobre komunikacije. Millerjeva (2000: 60) poudarja, da ločitev ni enkraten problem oziroma dogodek, ki bi se ga dalo rešiti enkrat za vselej. Traja in traja. Začne se z napetostjo doma, s prepiri staršev, nadaljuje z ločitvijo, morebitnimi bitkami za skrbništvo, s prilagajanjem družine, stiskami. Spor med starši se včasih po razvezi še zaostri in negativno vpliva na otroke. Družine, ki gredo skozi ločitev, praviloma občutijo veliko napetost in bolečino. Vrtec in šola sta tako ob ločitvi najstabilnejša dejavnika v otrokovem življenju. Vzgojiteljica, učiteljica, tudi šolski svetovalni delavci lahko vplivajo na otrokovo pozitivno prilagajanje spremenjenim razmeram. Starši in otrok morajo imeti občutek, da jih spoštujemo in podpiramo. Zato morajo na takšne otroke, ki so še posebej ranljivi, socialni delavci zelo pozorni. Za otroka so stalni konflikti v družini, nerazumevanje med staršema, stalni prepiri, verbalno nasilje, nerazumevanje potreb otroka, grožnje hudi stres. Vse to vpliva na otroke in mladostnike, na vse vidike njegovega življenja in na uspeh v šoli. Otroci, ki ne najdejo pravega stika s starši, živijo v stalnem stresu. To jih izčrpa in vpliva na njihov nadaljnji razvoj. V šoli lahko strokovni delavci otroke opremijo s strategijami, s katerimi jih lahko zaščitijo, jih spodbujajo in podpirajo, kolikor je le to mogoče.

Družina otroka z odklonskim vedenjem je v resnični stiski. Po Helmu Stierlinu (1987 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 96) so elementi te stiske najprej osramočenost, saj je odklonsko vedenje otroka javen dokaz, da se staršem ni posrečilo vzgajati otroka v skladu z normami in vrednotami v družbi. Starši so v stiski, ker jih upravičeno skrbi otrokova prihodnost. Pomoč je nujna, da bi se zmanjšali občutki krivde in osramočenosti. Kljub temu, da socialno delo družini nudi pomoč, je to sprva doživeto grožnja, stigmatizacija, ponižanje. Vzpostavljanje delovnega odnosa z družino pa je izredno naporno.

Na drugi strani pa lahko družinsko okolje otroka ščiti in mu daje zavetje pred stres, ki jih doživlja v šoli. Poleg družinskega okolja na otroka vpliva tudi socialno okolje, ki je varovalni dejavnik pri otrocih, ki živijo v neugodnem družinskem ozračju.

Ni starša, ki si ne bi želel, da bi bil njegov otrok uspešen v šoli in kasneje v življenju. Prav starši so pri zmanjševanju in odpravljanju težav pomemben vir pomoči. Renner (2000 v

Kvaternik et al. 2011:136) navaja rezultate raziskav mladine iz leta 1998, ki kažejo, da je mati tolažnica, svetovalka in pomočnica, ko gre za najhujše stiske otrok in ko imajo le ti težave s šolo in zunanjim svetom.

Za mladostnike s težavami je odnos med šolo in domom ključnega pomena. Potrebno je učinkovito sodelovanje med šolo- svetovalno službo in starši. Kvaternik et al. (2011: 138) menijo, da je za dobro sodelovanje s starši potrebno preseči odnos iskanja krivde drug pri drugem, temveč ga nadomestiti z izvirnim delovnim projektom odraslih za otroka skupaj z njim. Šolski svetovalni delavci to najbolje opravijo takrat, ko s starši vzpostavijo delovni odnos z namenom, da bi skupaj z njimi in njihovim otrokom odkrivali in raziskovali težavo ter definirali potrebne korake k reševanju.

Aktivno sodelovanje med starši in šolo (svetovalnimi delavci, učitelji) pozitivno vpliva na starše, otroke in šolske strokovne delavce. Pri otrocih se kaj hitro pokaže boljša organiziranost dela, povečana samostojnost, boljši učni uspeh in večja motivacija za šolo. Starši v pogovoru s svetovalnimi delavci pridobijo nova znanja, ki so jim v pomoč pri vzgoji (ibid).

Čačinovič Vogrinčič (2006: 96) navaja, kako pomembna je vloga socialnega dela pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov otrok in mladostnikov z odklonskim vedenjem. Nujna je učinkovita imobilizacija in vzpostavljanje socialne mreže, ki otrokom in kasneje udeleženi v problemu omogoči novo učenje in nove dobre izkušnje za spoštovanje sebe in drugih ljudi. Socialna služba je tisto posebno mesto sodelovanja in pomoči, kjer se vsakokrat mobilizirajo strokovne in človeške moči v projektu za vsakega otroka.

1.2.5. Prijateljstvo

V adolescenci pridobijo pomen tudi prijateljstva. To ne pomeni, da starši nehajo biti pomembni, saj njihov vpliv še vedno ostane. V adolescenci so mladostniki zaposleni z vzpostavljanjem in ohranjanjem prijateljev in v to vlagajo velik del energije in socialnega življenja. Velik pomen pripisujejo pripadnosti, vključenosti v skupino. Prijateljstva imajo ključno mesto v adolescenci in so v primerjavi s prijateljstvi v drugih razvojnih obdobjih najbolj čustveno intenzivna in intimna . V prijateljskih odnosih se adolescent uči strategij samorazkrivanja, zaupanja, ki ga nudi prijateljstvo, vzajemnosti, vživljanja v drugega. Prijatelji so svetovalci, laični terapevti. Mladostniki pri svojih prijateljih cenijo iskrenost, zaupnost, čustveno podporo, pripravljenost na pogovor in poslušanje (Ule 2008: 93).

Prijateljstvo v adolescenci je pomembno za samopodobo in samospoštovanje, prijateljstvo nas uči socialnega razumevanja, vživljanja. Thomas Berndt (2004 v Ule 2008: 94) je ugotovil 4 tipe podpore, ki jo prijatelji ponujajo drug drugemu.

- Informacijska podpora: nasveti pri reševanju osebnih problemov;
- Instrumentalna podpora: pomoč pri različnih nalogah kot so šolsko delo, posojanje različnih stvari, na primer oblek, denarja;
- Tovariška pomoč: pomeni, da se lahko zaneseš na druge in nanje računaš pri socialnih aktivnostih, na primer udeležbi na zabavi, izhodu v kino, športnem udejstvovanju;
- Podpora v samopodobi: dvigovanje samozavesti s pohvalami, ki jih dajejo prijatelji drug drugemu, spodbudami; ali pa s tolažbo v neuspehih, biti na njihovi strani v dobrem in slabem.

Socialne mreže spodbudno vplivajo na mladostnika, a le, če nanj vplivajo pozitivno in mu nudijo oporo, zavetje. Milošević Arnold in Postrak (2003: 23) pišeta o socialni mreži kot povezavi posameznika z drugimi ljudmi v njegovem okolju. Pri tem ločimo neformalne socialne mreže, ki vključujejo stike z družino, sorodstvo, sosede in prijatelje, na katere se lahko človek v primeru potrebe opre in formalne socialne mreže. Med formalne mreže tako spadajo vsi formalizirani stiki posameznika z njegovim okoljem.

Strinjam se z Robbiem Gilighanom (1999 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 98), ki zagovarja tezo, da so lahko socialne mreže otroka in mladostnika ključni vir pomoči in jih je treba dosledno upoštevati, če hočemo učinkovito poseči v življenje otrok. Socialna mreža otroka je lahko vir moči prijateljstva, samospoštovanja, lahko pa je tudi vir stresov, pritiskov izkoriščanja in zlorabe. To so neformalne, naravne socialne mreže, ki so pomembne v svetu otroka.

1.3. STRES V OBDOBJU MLADOSTNIŠTVA

Če bi ljudje, ki se obremenjujejo zaradi svojih skrbi, pomislili na vse bogastvo, ki ga premorejo, bi jih prenehalo skrbeti.

Dale Carnegie (2012: 15).

Jeriček (2011: 12) navaja, da je obdobje otroštva in odraščanja zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega soočata stalno z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu jih nalaga okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni.

Stres je značilnost mladosti. Mladost je prehodno obdobje in za večino mladih izredno ranljivo obdobje. Mladostniki namreč niso več otroci, odrasli pa tudi še ne. Na poti do odraslosti se srečajo s številnimi preprekami in ovirami, ki so lahko nabite s čustvi in z nerazumevanjem okolice.

Šola je ustanova, v kateri otrok preživi najmanj 9 let in bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetke odraščanja. Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti. Ali jo doživlja kot vir nelagodja, strahov, obremenitev ali kot nekaj pozitivnega, kjer dobi občutke podpore, možnost za razvijanje različnih spretnosti (Jeriček 2011: 14).

Začetek šolanja je za otroka nemalokrat vir stresa. Sreča se z vrstniki, učitelji, skratka z novimi ljudmi, ki jih še ne pozna. Privaditi se mora na novo okolje. Uči se pisati, brati in računati. Učenje branja je za otroka lahko velik in hud stres. Občutek varnosti in sprejetosti v družbi sošolcev in učiteljev je pomemben dejavnik za prihodnje učenje. Če se otrok v šoli dobro počuti, se lahko tudi bolj prilagodi.

Jeriček opozarja, da stresov v šoli ne doživljajo samo učenci s slabšim učnim znanjem, temveč tudi učenci z odličnimi ocenami. Za zelo ambiciozne otroke, mladostnike lahko že sleherna preizkušnja in ocena povzroči vznemirjenje, povezano s tesnobo. Hude pritiske in strah v šoli doživlja tudi otrok, čigar starši postavljajo nedosegljive zahteve glede ocen. To se pojavlja že v osnovni šoli, saj mnogi učenci stalno slišijo grožnjo, da ne bodo sprejeti na želeno srednjo šolo, če ne bodo imeli lepih ocen (ibid.).

Raziskave in izkušnje kažejo, da je strah do neke mere koristen, saj lahko mobilizira človekove sile. Nastran (1993: 23) je mnenja, da veliko strahu pogosto škoduje. Stalen šolski

strah je kronični stres, ki otroka čustveno prizadeva. Zaradi njega je otrok napet, negotov, nesrečen. Veliko je stvari, ki lahko otroku povzročijo, da zboli od strahu, ko mora v šolo, prične zaostajati.

Pojav pretiranega strahu pred šolo izhaja iz spleta dejavnikov :

1. lastnosti otroka;
2. lastnosti otrokove družine;
3. lastnosti šole.

V prvo skupino dejavnikov spadajo otroci, ki so izredno plašni, njihove čustvene in energijske zmožnosti za obvladovanje neugodnih okoliščin so majhne. Otrok je manj samostojen, izkušnje iz preteklosti pa mu vzbujajo strah.

V drugo skupino dejavnikov pretiranega strahu pred šolo spada otrokova družina. Nekateri straši ustrahujejo svojega otroka, kar v njem povzroči občutek ogroženosti. Otroka je zlasti strah v tistih okoliščinah, ki imajo lahko za posledico kaznovanje staršev.

Zadnja, tretja skupina dejavnikov, so lastnosti šole. Prevelike zahteve šole, učiteljev, neugodni odnosi z vrstniki, učiteljeva osebnost...

Poleg zgoraj naštetih stresnih situacij so lahko za otroka stresne še druge situacije in okoliščine. Za otroke je lahko stresno že skupno prehranjevanje ali preoblačenje pri telovadbi, tudi sama telovadba, ki je povezana z znojenjem in neprijetnim vonjem. Stresne so lahko tudi zunajšolske dejavnosti, ki lahko na otroke, če jih je preveč in so prezahtevne, poleg tega, da pozitivno delujejo, vplivajo tudi negativno na otroke in mladostnike.

Poznamo še druge izvore stresa v času šolanja, to so prehodi iz osnovne šole v srednjo šolo, vstop na univerzo, menjava šole in neuspeh pri učenju, študiju. Po prehodu na novo šolo se mora otrok, mladostnik prilagajati novemu okolju, učiteljem in vrstnikom. Med učenci nenehno vlada konkurenca, še posebej na srednji šoli in kasneje na univerzi. Nizka ocena ali neuspešnost lahko vplivata na psihično ravnovesje mladostnika, saj znižata njegovo kompetentnost.

Poznamo tako imenovani »izpitni stres«, ki se pojavi pred izpiti, testi. Nekateri učenci, dijaki, študentje pred testi, izpiti odpovedo, za druge pa je stres v takšnih razmerah spodbuda in so bolj uspešni. To je največkrat odvisno od inteligence in osebnosti mladostnika. Kljub temu moramo vedeti, da lahko zmeren strah ali trema pred testi, izpiti povzroči pozitiven učinek,

saj poveča našo pripravljenost, da se pri samem testu bolj potrudimo. Da se izpitnega stresa znebimo, se moramo dodobra pripraviti na test, izpit ter se časovno zorganizirati in zaupati vase in v svoje sposobnosti (ibid.).

Jeriček (2011: 21) meni, da se otroci na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih pa se srečamo z dvema težavama:

- **Občutljivost za stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj.**

Otroci nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo in to povečuje občutljivost nanje. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, kateri dogodki jih ogrožajo in kateri ne in prav zaradi tega nekaterih dogodkov, ki so ogrožajoči, ne zaznavajo kot stresne. Lahko se zgodi obratno in doživljajo dogodke kot stresne, če pa jih gledamo skozi oči odraslega, to niso.

- **Pojavimo se lahko drugačni simptomi od naštetih.**

Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo naslednje znake: motnje vedenja, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljivost, okrnjena domišljija), regresivno vedenje (zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), telesni znaki, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, glavobol, vročina, driska, vrtoglavica).

Reakcije in odzivi na stres so odvisni od posameznika. Spreminjajo se z otrokovim razvojem, sposobnostjo obvladovanja, intenzivnostjo stresa in podpore družine, sorodnikov in prijateljev. Najpogostejša pokazatelja stresa sta spremembe v vedenju in nazadovanje v vedenju. Predvsem pri mlajših otrocih je to najbolj vidno (sesanje palca in lulanje v posteljo).

Na prehodu v adolescenco je mladostnik vse bolj samostojen, obenem pa se poveča število dogodkov, ki od njega zahtevajo spoprijemanje. V tem obdobju tako narašča zloraba drog, prekomerno prehranjevanje in hujšanje, vse to so znaki manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom.

Življenje je tako nenehno prilagajanje in le od nas je odvisno, v kakšni meri se mu bomo prilagodili. Vsak posameznik se življenju različno prilagaja in vsak posameznik se različno odziva na različna stresna stanja, s katerimi se srečuje.

Jeriček (2011: 12) poudarja, da otroci in mladostniki niso imuni na spremenjene razmere in načine delovanja različnih sistemov v družbi in posameznikov. Velikokrat so pod vplivom starejših, ki jih obkrožajo: starši, učitelji, sorodniki, starejši vrstniki... Vrednote, prepričanja in stališča se oblikujejo pod vplivom odraslih. Na ta način mladostniki prevzamejo načine

komuniciranja, razmišljanja in čustvovanja od starejših. Zatorej mladostniki uporabljajo tiste strategije za spoprijemanje, ki so se jih naučili od odraslih. Odgovornost odraslih je, da se soočajo in spoprijemajo s stresnostjo življenja na zdrav in učinkovit način, saj bodo le tako pomagali drugim, še posebej pa svojim otrokom.

Jeričekova (2011: 13) zapiše možne dejavnike stresa pri otrocih in mladostnikih, ki so zelo različni in številni. Delitve dejavnikov stresa so sledeče.

Prva delitev dejavnikov stresa:

- individualni dejavniki;
- medosebni dejavniki v različnih ustanovah;
- lokalni in kulturni dejavniki;
- nacionalni in mednarodni dejavniki.

Druga delitev dejavnikov stresa:

- telesni dejavniki (težka torba, hrup, vročina ali mraz, lakota/ pretirana sitost, žeja...);
- duševni dejavniki (negativna čustva in občutki v zvezi s šolo, strah pred šolo, pred slabo oceno, pred sošolci, visoke zahteve v šoli in doma, velika pričakovanja, konflikti s starši, sošolci, potlačevanje čustev, neučinkovita komunikacija);
- splošni dejavniki (telesne spremembe, ločitev staršev, premalo časa za otroke, smrt staršev ali bližnjih, rojstvo sorojenca, kronične bolezni v družini, selitev ali menjava šole, finančni problemi v družini...).

Tretja delitev dejavnikov stresa:

- šola (vrstniki, sošolci, učitelji, preverjanje znanja, nastopi...);
- razmere doma (slab odnos doma med staršema, premalo časa za otroke, visoka pričakovanja, nezanimanje, neprimerno izražanje čustev);
- značilnosti otroka (osebnostne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost, introvertiranost).

A kljub temu je Čačinovič Vogrinčič (2008: 35) mnenja, da šola ni le prostor za učenje. V njej se namreč otroci naučijo obvladati življenje in življenja se začneš učiti v njej. V dobrem in slabem. Nihče ne more otroka obvarovati pred slabimi izkušnjami, bolečino in razočaranjem. A kljub temu je pomembno, da šola omogoči dovolj dobrih izkušenj, da bo iz nje stopil

ustvarjalen, močen, da bo vedel, kaj zmore in česa ne. In z zaupanjem v ljudi. Šola vzgaja in uči o življenju.

1.3.1. Dejavniki, ki vplivajo na nastanek motenj in vedenja in osebnosti (rizični dejavniki)

Pri nastanku motenj vedenja in osebnosti imajo veliko vlogo dejavniki, ki se medsebojno prepletajo in vplivajo na razvoj ter oblikovanje osebnosti. Vedenjske in osebnostne motnje pri otroku in mladostniku so kombinacija dejavnikov, ki se neprenehoma prepletajo in časovno spreminjajo. Vzroka odklonilnega vedenja ne moremo opredeliti le z enega vidika, temveč ga je treba opredeliti širše. Vrsta raziskav dokazuje, da so socialni odnosi zlasti med starši oz. njihovimi namestniki in otroki zelo pomembni za njihov osebnostni razvoj, nasprotno pa socialna deprivacija in pomanjkanje socialnih spodbud povzročata motnje v otrokovem osebnostnem obdobju (Musek 1977).

Rizični dejavniki so:

a) Notranji:

- znižana toleranca;
- nesposobnost identifikacije z moškim likom avtoritete;
- motnje v dozorevanju;
- patološka bolezenska stanja.

b) Zunanji:

- družbeno-ekonomske in politične razmere družbe;
- družinske razmere;
- predšolske ustanove,
- šola;
- vrstniki in sosedstvo;
- deviantni pojavi (narkomanija, alkoholizem);
- komunikacijska sredstva (film, tisk, televizija);
- prosti čas, navodila;
- izrečene sankcije.

Vse te dejavnike je potrebno obravnavati dinamično- v medsebojni povezanosti v njihovem učinkovanju (Rebolj 1996: 5-6).

1.3.2. Vedenjski odzivi mladostnikov

Mladi se v obdobju mladosti soočajo s številnimi ovirami in preprekami, kar povečuje njihovo socialno in psihično ranljivost. Bistvo socialne ranljivosti je stopnjevanje težav in kopičenje nerešenih problemov, ki izhajajo eden iz drugega (slab šolski uspeh, nizka izobrazba, slabe zaposlitvene možnosti, materialne socialne...) (Ule 2000: 43).

Dejavniki tveganja so tisti dejavniki, ki v mladostnikovem življenjskem svetu pomenijo ključne točke in vidike ter opredeljujejo njihove strategije ravnanja ali preživetja. Te strategije ravnanja so izdelani vzorci odzivov na tisto dogajanje v mladostnikovem življenju, ki je lahko ogrožajoče ali varno, podporno ali destruktivno, ki mu lahko daje ali jemlje moč (Postrak 2007: 147- 166).

Postrak izhaja iz splošne predpostavke, da subjekt opredeljujejo trije sklopi dejavnikov. To so dednost, okolje in samoaktivnost. Dejavniki tveganja so tako razpeti preko vseh teh treh sklopov.

Nekonstruktivni načini spoprijemanja s stresom prinesejo trenutno razbremenitev napetosti, dolgoročno pa teh težav žal ne rešijo.

▪ Kajenje

Kajenje lahko začasno pomirja, zato se mnogi zatekajo k temu, da bi obvladovali stres. Kajenje samo navidezno odpravi stres, ker pomirja in sočasno spodbuja. V resnici pa ovira biokemična dogajanja v telesu. Odpravi samo stresne znake, ne reši pa življenjskih težav, ki so povzročile stresni odziv (vir: http://www.dopisna-svetopisemska-sola.si/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=46).

Mladi se dobro zavedajo škodljivih posledic kajenja, a kljub temu se le stežka odrečejo tej slabi razvadi. Mnogi kadilci so prepričani, da jih uživanje nikotina sprošča. Nečesa pa ob tem ne bi smeli spregledati: kajenje je stvor prve vrste. Kdor dnevno pokadi 10 cigaret, si statistično skrajša življenjsko dobo za štiri leta. Kdor začneja kaditi, ker je pod stresom, se mora zavedati, da lahko uživanje nikotina povzroči bolezen (Lindemann 1982: 40).

▪ **Alkohol**

Alkoholizem je pri nas najbolj tradicionalna in kulturno vgrajena odvisnost; pitje alkohola v Slovenije je običajno vedenje ljudi. Alkohol deluje kot psihosocialni blažilec, zdravilo za kratkotrajno zameglitev socialnih in psihičnih napetosti (Ihan 2004: 152).

Pogostost pitja alkoholnih pijač vpliva na odnos do pitja in tudi stališča do pitja. Mladi utemeljujejo pitje alkoholnih pijač z naslednjimi tipičnimi razlogi, navaja (Ramovš 2007: 179):

1. **zaradi dobrega počutja**, ki ga prinaša alkoholno omamljanje (daje *užitek sproščenosti*);
2. **zaradi navajenosti na substanco** (je del mojega življenja), kar se kaže tudi v obrambni komunikaciji (pitje je moja osebna odločitev; v srednji šoli pije zato, ker pozneje v službi ne bo smel; pitje ni nevarno; drugi pijejo več kot on);
3. **zaradi družbe** (s pitjem postaneš enak drugim, večina pije, alkohol povezuje).

Mladi torej opravičujejo pitje alkohola. Menim, da se mladostnik lahko poda v omamo zasvojenosti z alkoholom, če je pod stresom. Breme, ki ga nosi, je preveliko, zato se vda pijači. Marsikateri mladostnik pa žal težko najde izhod iz slepe ulice zasvojenosti in omam.

▪ **Droge**

Obravnava problematike drog pri mladih prinaša tveganje in zajema področje, na katerem je potrebno ogromno narediti. Tudi odnos mladih do droge temelji na njenem simbolnem pomenu. Bolj kot njena kemična sestava je zanje pomembna ta njena simbolična sporočilnost.

Ihan (2004: 154- 155) izjavlja, da uživanje marihuane vodi do težav pri koncentraciji, učenju, spominjanju, slabšanju šolskega uspeha in posledično manjših možnosti za uspeh v življenju. Osebe, ki uživajo marihuano, zelo verjetno uživajo tudi druge psihoaktivne snovi, najpogosteje alkohol in nikotin. Vsaka od teh dejavnosti jih odteguje od tega, da bi si zagotavljali uspešno prihodnost. Človek pade pod vpliv družbe uživalcev, ki mu pomeni vedno več. Postopoma opušča študij, službo, prijatelje in šport.

Okoli droge se spletajo številni dejavniki in motivi, s katerimi droga mlade privlači, vpliva na njihovo vedenje do droge in na to, kako se odzovejo na njen mik. V mladostnikovih predstavah je droga simbol poguma in drznosti, upora, neodvisnosti in odraslosti, je sredstvo, ki prinaša vznemirjenje in čar v pust in nezadovoljen vsakdan. Gre za raziskovanje sebe in

obdajajočega sveta, je obljuba zadovoljstva s seboj in zdravilo za razrahljanje tesnobe, stresa in odpravljanje potrnosti.

Potrebno je prepoznati vzroke, ki so pripeljali mladostnika k temu, da je drogo začel najprej poizkušati, kasneje pa redno uživati. Vzroki za zlorabo so številni. Najdemo jih v mladostnikih samih kot v družini, okolju, ekonomskih ali drugih družbenih razmerah.

Družina je najpomembnejši dejavnik pri preprečevanju uživanja drog. Družina, ki pozitivno vpliva na mladostnika, je tista, ki mladostnika podpre z občutji sprejetosti, ga opremi s primernimi vzorci za komuniciranje, s trdnimi normami za oblikovanje odnosov z ljudmi, ga nauči izražati čustva na sprejemljiv način in mu pomaga usmeriti njegova zanimanja in sposobnosti v ustvarjalne dejavnosti. V njej in v šoli mladostnik preživi največ časa, zato je potrebno mladostnike, starše in učitelje, tudi šolske strokovne delavce dovolj zgodaj seznantiti z zlorabo drog in jih spodbujati k preventivnemu ravnanju.

Je bližnjica do ciljev, katere je sicer težko in naporno doseči, do ciljev, ki so zaželeni, poti do njih pa jih niso prav dobro učili in jih usposobili zanje. Iskanje novih izkušenj je sicer osnova in pogoj zdravega razvoja. Zloraba drog je v bistvu napačna pot do pravega cilja. Tako je zloraba drog zavestna, a neustrezna izbira alternativ, ki jih ima na poti svojega odraščanja pravzaprav vsakdo (vir: <http://www.zdravstvena.info/preventiva/mladostniki-in-droge-alkohol-prepovedane-droge-preventiva-pred-drogami-droge-mamila.html>).

▪ **Motnje v prehranjevanju**

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.

Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom. Lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih problemov, ki se zdijo nerešljivi ali pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Motnje hranjenja pa so tudi reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo nerazrešeno stresno situacijo. Večina prehranskih motenj je posledica kulturnih dejavnikov,

na primer sodobne obsedenosti z vitkostjo in hujšanjem. Motnje hranjenja uvrščamo med duševne motnje. So vzrok za nastanek čustvene stiske, čeprav se navzven kažejo le s telesnimi znaki. Prenajedanje, bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in diuretikov ter pretirana telesna aktivnost so znaki motenj hranjenja (vir: <http://www.tosemjaz.net/clanki/603/detail.html>).

Ljudje, predvsem najstnice se odzovejo na stres z znatnim zmanjšanjem ali povečanjem teka. Izguba teka je navadno simptom depresije predvsem pri starejših osebah, poudarja Treven (2005: 59). Če pa veliko teže brez načrtnega hujšanja izgubi mlajša oseba, gre morda za anoreksijo, meni. Mladostnice se vdajajo različnim shujševalnim dietam, predvsem zaradi tega, da bi bile videti bolje, da bi bile zaželeni v družbi. Danes je vse bolj pomembno družbeno mnenje, ki smo mu vse bolj izpostavljeni z ideali suhosti in vitkosti.

V današnji dobi nas vsakodnevno zasipajo z časopisi, filmi, z revijami, v katerih so brezhibno grajena ženska in moški telesa. Mladostnice tako velikokrat podležejo tem idealom in se zatekajo v takšne skrajnosti, kot sta bulimija in anoreksija.

▪ **Prestopniško vedenje**

Prestopniško vedenje je pogosto tudi vzrok stresa. Odklonsko vedenje otrok vzbuja strah in zavračanje. Tivadar piše o oblikah vedenja, ki lahko predstavljajo prestopniško vedenje (Raziskava »Kazalci socialne ranljivosti iz leta 1998«). Te oblike vedenja so sledeče: pisanje grafitov, hitra vožnja z avtomobili, »špricanje« šole, pitje mešanice alkohola in drugih energijskih napitkov, kajenje cigaret, vožnja avtomobilov brez voznškega dovoljenja, pripadnost uličnim skupinam, izzivanje, žaljenje učiteljev, popivanje, uničevanje šolske lastnine, nošenje nožev, verig, pretepanje na športnih tekmah, skupinski pretepi, beg od doma, kajenje marihuane, uživanje ecstasya, razbijanje oken, uničevanje telefonskih govornic, prometnih znakov, manjše kraje, tatvine koles, jemanje heroina, kokaina, cracka, LSD-ja, izsiljevanje vrstnikov, napadi ljudi na ulici, vlomi v avtomobile, stanovanja, trgovine (Ule et al. 2000:152).

Med drugim Blanka Tivadar poroča še o raziskavi, v kateri našteva dejavnike prestopniškega vedenja. Med njimi navaja spol, gmotne razmere in izobrazbo staršev, družino, doživljanje šole in šolski uspeh ter religioznost in druge vrednote (Ule et al. 2000: 158).

Poštrak (2007: 150) predpostavlja, da bo mladostnik, ki doživlja šolo kot njemu odtujen, zanj nesmiseln, obremenjujoč koncept vzgoje in izobraževanja, pojmoval prosti času drugače kot mladostnik, kateremu se zdi šola varen, ustvarjalni prostor vzgoje in izobraževanja.

Kriminološke teorije razlagajo prestopniško vedenje kot posledico nepopolne družine. To naj bi veljalo zlasti za prestopništvo, ki nastane od 14. leta dalje. Razlogi naj bi bili v psihičnih stiskah, zaradi ločitve od biološkega starša, v napetih odnosih med starši in otroki, manj učinkovitem opravljanju starševske vloge ter drugih stresih, ki škodljivo vplivajo na socializacijski proces ali pa ga celo prekinajo. Ni tako zelo pomembno, koliko časa preživijo starši s svojimi otroki, temveč kako preživijo ta čas (Poštrak 2007:151).

Pomemben je kvaliteten odnos, ki ga mladostniki preživijo s svojimi starši. V primeru, da so odnosi med starši in mladostniki ustrezni, neogrožujoči, potem starši otroku predstavljajo oporo, ga krepijo. To podporo mladostnik čuti tudi takrat, kadar ni s starši, ko preživlja svoj prosti čas sam, v družbi vrstnikov ali drugih odraslih. V primeru, da so odnosi s starši obremenjeni, polni zlorab, nasilja, je čas, ki ga mladostnik preživlja stran od staršev, blagodejen, čas počitka in celjenja ran (ibid.).

Eden od dejavnikov prestopniškega vedenja mladostnikov je tudi doživljanje šole in šolski uspeh. Raziskava Blanke Tivadar potrjuje tudi posredni pomen šolskega uspeha: »Kajti boljši kot je, manjša je možnost, da bodo otroci prestopniški, tudi če se v šoli sicer slabo počutijo« (Ule et al. 2000: 166). Torej, če organizirano pristočasno dejavnost načrtujemo tako, da bomo spodbujali ustvarjalnost in samozavest otrok in mladih, bomo posredno vplivali k temu, da bodo izboljšali učni uspeh. S tem bodo izboljšali samopodobo in lažje izbirali zanje ustrežnejše strategije razreševanja življenjski težav (Poštrak 2007: 152).

1.3.3. Mladi in prosti čas

Prosti čas predstavlja za mlade čas osebne rasti, ko skozi osebne dejavnosti preizkušajo sami sebe in svoje sposobnosti, ki niso vezane na šolo. Svobodna osebna dejavnost, ki jo zaznamuje prosti čas, je potreba, ki je vezana na osebni razvoj. To je za mlade najlepša priložnost, da dojamajo svojo novo identiteto. Prosti čas mladi doživljajo kot čas, ki ga lahko preživijo tako, kakor si želijo in ni vnaprej programiran in obvezen. Zato si prosti čas uravnava sam in dela tisto, kar mu je tisti trenutek najbolj všeč (Bajzek 2008: 286).

Poštrak (2007: 147) se osredotoča na družbo in prosti čas. V prostem času smo različno opredeljeni, omejeni, obremenjeni z določenimi vidiki in procesi, ki opredeljujejo naše življenje. In to na materialni, čustveni in vsaki drugi ravni. Enostavno rečeno, če je naš gmotni položaj dober ali odličen, bomo imeli v prostem času večje in drugačne možnosti kot če smo brez materialnih sredstev. Če je naše primarno okolje čustveno revno, bomo v prostem

času imeli temu primerno siromašnejšo izbiro dejavnosti. In obratno. V zvezi s tem lahko omenim koncept kapitalov, ki ga je razvijal Bourdieu.

Kulturni kapital pomeni možnost poseganja v zbrano kulturno bogastvo družbe in izobrazbeni potencial ljudi (Ule 2008: 195).

Poštrak (2007: 148) opisuje ekonomski kapital, ki po Bourdieuju (1984) predstavlja dohodke in premoženje, s čimer je tudi določen način preživljanja prostega časa.

Socialni kapital označuje interakcijske lastnosti mrež, ki posameznikom olajšujejo ali otežujejo dosegljivost in rabo različnih kapitalskih virov. Socialni kapital pomeni tudi, s kom oseba preživlja prosti čas. Torej kako nekdo preživlja prosti čas, s koliko razpoložljivimi sredstvi in s kom (ibid.).

Aktivna in kreativna izraba prostega časa je naporna, terja določeno disciplino, vadbo, znanje in sposobnost. Sodobna potrošniško naravnana kultura skozi medije in javno mnenje ne privzgaja teh zmožnosti in dejavnosti, prej nasprotno. Če je posameznik preutrujen, anksiozen, mu manjka samodiscipline za preseganje začetnega odpora do potrebnih naporov in vadbe, se bo odločil za takšno preživljanje prostega časa, ki je manj »naporno«, čeprav mu nudi le malo zadovoljstva, samospoštovanja, užitka in ima majhen socialni pomen. Vzpostavi se začarani krog temeljnega nezadovoljstva v življenju, ki se lahko povečuje pri socialno in psihično ranljivih posameznikih (Ule 2000:67).

Prosti čas je tako v teoriji kot v vsakdanjem življenju pogosto opredeljen tudi kot prostor svobode, svobodne izbire. V tem prostoru je torej priložnost za inovacijo, ustvarjalnost, deviacijo. Deviacijo ali odklonskost lahko pojmujeemo kot odstopanje od družbenih norm, pravil. Pozitivno odstopanje bi bila inovacija, ustvarjanje novih oblik, negativno odstopanje pa bi lahko opredelili kot delinkvenco, prestopke (Poštrak 2007: 155).

Poštrak (2007: 155-156) opisuje načine prehoda skozi mladost. Poznamo prispodobe t.i. filistra, boema in ustvarjalno osebo (Makarovič 1986). Filister je po tem pojmovanju oseba s togo strukturo mišljenja in obnašanja, ki se drži pravil, od njih za nobeno ceno ne odstopa. Lahko bi rekli, da je takšen recimo mladostnik, ki se vestno udeležuje prostočasnih dejavnosti, ki so jih zanj izbrali, predpisali, pripravili, izvajali odrasli. Otrok ali mladostnik z značilnostmi filistra je lahko staršu ali vzgojitelju najljubši. To je namreč poslušna, vodljiva oseba. Vendar ta oseba ni samoiniciativna, ustvarjalna. Naredi samo to, kar mu rečemo.

Nasproti filistra lahko govorimo o boemu. Njegova notranjost je nestrukturirana, kaotična. Brez težave se prilagaja spremembam, sledi modnim tokovom, vendar pri tem ne ustvarja ničesar novega. Za razliko od filistra boem vzgojiteljem in mladinskim animatorjem gotovo povzroča kopico sivih las. Je težko vodljiv, ne drži se navodil, tudi dogovorov ne, ves čas krši pravila in norme.

Poštrak v nadaljevanju ugotavlja, da je nasprotje filistra in boema ustvarjalna oseba. Ta spremembe v okolju upošteva, vendar jih hkrati ustvarjalno preoblikuje in strukturira. Bolj kot je posameznik hedonističen, bolj se vede prestopniško (Ule et al. 2000: 171). V tem primeru bi vedenje pripisali »boemu«. Izraz » tradicionalen« pa bi povezali s »filistrom«. Čeprav se nam na prvi pogled zdi, da so filistri najbolj zaželeni, saj sledijo navodilom in ne bomo imeli problemov s prestopniškim vedenjem, bomo s tem zatirali ustvarjalnost mladostnika (ibid.).

1.4. SOCIALNO DELO Z MLADIMI

»Socialno delo je umetnost, veda in profesija za pomoč ljudem pri reševanju osebnih, skupinskih (zlasti družinskih) in skupnostnih problemov in za ohranjanje zadovoljivih osebnih, skupinskih in skupnostnih odnosov s pomočjo prakse socialnega dela. Sem sodijo metode dela s posameznim primerom, s skupino in s skupnostjo, upravljanje v socialnem delu in raziskovanje« (Skidmore, 1991: 8 v Milošević Arnold, Poštrak 2003: 16).

Socialno delo je kompleksna in zahtevna praktična dejavnost, po drugi strani pa tudi teorija o tej dejavnosti. Mesec (1990) piše o teoriji ali vedi o socialnem delu, ki jo poimenuje boetika (Milošević Arnold, Poštrak 2003: 13).

»Socialno delo je:

- a) *uporabna znanost* za pomoč ljudem, da bi dosegli zadovoljivo raven psihosocialnega funkcioniranja; profesionalna dejavnost za pomoč posameznikom, skupinam ali skupnostim, da dosežejo ali ohranijo sposobnosti socialnega funkcioniranja in ustvarjanje družbenih razmer, ki to omogočajo;
- b) *praksa socialnega dela*, ki jo sestavlja profesionalna uporaba vrednot, načel in tehnik, ki vodijo do:
 - pomoči ljudem,
 - zagotovitve svetovanja in psihoterapije posameznikom, družinam in skupinam,

- pomoči skupinam in skupnostim, da si zagotovijo ali izboljšajo zdravstvene storitve,
- sodelovanja pri oblikovanju ustrezne zakonodaje.

Praksa socialnega dela zahteva znanja o človekovem razvoju in vedenju, o socialnih, gospodarskih in kulturnih institucijah in o interakcijah med vsemi navedenimi dejavniki« (Standardi in normativi socialnih služb, Nacionalno združenje socialnih delavcev ZDA, Washington 1973 v Milošević Arnold, Poštrak 2003: 16).

1.4.1. Koncepti delovnega odnosa v šoli

Čačinovič Vogrinčič (2011: 16) odnos med socialnim delavcem in uporabnikom definira kot delovni odnos, ki je opora socialnemu delavcu, da vzpostavi pogovor, ki omogoča raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov. Prva naloga socialnega delavca je, da delovni odnos vzpostavi. Delovni odnos omogoči, da se ustvarjanje rešitev zastavi kot izviren delovni projekt. Da se delovni odnos sploh lahko zgodi, je potrebno ustvariti pogoje. V socialnem delu moramo znati vzpostaviti odnos in pogovor, ki zagotavlja sodelovanje. V središču je koncept soustvarjanja, ki opredeli tako odnos kot proces pomoči. Predpona » so-« v » soustvarjanju« je prava, saj gre za so- delovanje, so- raziskovanje, so- ustvarjanje, ki ga izvajajo so- govorniki, so- potniki, so- delavci v procesih pomoči. Odrasli smo odgovorni, da se naučimo vzpostaviti in vzdrževati odnos, ki soustvarjanje omogoči. Poudarek je na učenju v odnosu, ki omogoča pogovor, v katerem se zgodi vse. Da se poslušamo, slišimo in odgovorimo. Ta proces ni običajen, zato se ga moramo naučiti. Gre za pogovor, v katerem se učencu pridružimo, da bi slišali njegov glas in skupaj raziskali poti do želene spremembe. Delovni odnos je način ravnanja, ki se ga moramo naučiti najprej strokovnjaki, saj smo odrasli odgovorni za vzpostavljanje in vzdrževanje delovnega odnosa.

Koncept delovnega odnosa je uporaben v šoli. Odrasli smo odgovorni, da se naučimo vzpostaviti in vzdrževati takšen odnos, ki ga sodelovanje omogoči. Čačinovič Vogrinčič (2008: 20) poudarja pomen učenja v odnosu, ki omogoča pogovor, v katerem se zgodi vse: da se poslušamo, slišimo, si odgovorimo. Odlično znamo govoriti otroka, ampak govoriti z otrokom pa je dragocena izkušnja.

Kot socialni delavci moramo vedno delati v delovnem odnosu. V odnosu in pogovoru, ki omogoča sodelovanje. Čačinovič Vogrinčič (2008: 21-30) med pomembne elemente delovnega odnosa prišteva: **dogovor o sodelovanju** (Čačinovič Vogrinčič 2005), ki je uveden

ritual pri konceptu delovnega odnosa. Projekt pomoči se začne z jasnim izrečenim dogovorom o sodelovanju tukaj in sedaj. Dogovor je začetek pomoči in sodelovanja, obenem pa se dogovorimo, kako bomo sodelovali. Naloga osebe, ki vzpostavi delovni odnos, je, da varuje prostor za delo, kjer je vsakdo slišan. Svetovalni delavec ali učitelj z jasnim izrečenim povabilom povabi vse udeležene, da raziskujejo in prevzamejo svoj delež in odgovornost zanj. Bistvo koncepta **instrumentalne definicije problema** (Lüssi 1991) in **soustvarjanje rešitev** je naloga socialnega delavca, da soustvari procese pomoči, v katerem uporabnik ali udeleženi v problemu raziskujejo svoje deleže v rešitvi. . V proces sodelovanja vsak vstopi s svojo definicijo problema, socialni delavec doda svoje videnje, nato sledi oblikovanje mogočega in uresničljivega. V središču je dialog in sodelovanje. Socialni delavec v šoli bi tako mladostnika, pri katerem se kažejo znaki stresa, povabil, da skupaj z njim raziskuje, kaj bi lahko skupaj naredila v tem primeru. Socialni delavec pomaga, ubesedi oviro in skupaj z mladostnikom raziskuje, kaj bi lahko pripomogel mladostnik. V dialogu socialni delavec skrbno posluša, z mladostnikom raziskuje prvi mogoči korak. Instrumentalna definicija bi v tem primeru bila, da se pogovor začne z raziskovanjem tega, kar mladostnik že ve, zna, išče njegove vire moči, kako bi odpravil stres.... Spoštujemo torej uporabnikove osebne izkušnje, ustvarjanje pogojev za raziskovanje. Pri **osebnem vodenju** (Bouwkamp, de Vries 1995) gre za socialno delovno ravnanje k dogovorjenim uresničljivim rešitvam oziroma dobrim izidom. Takšen koncept osebnega vodenja je zelo uporaben in koristen tudi v šoli. Socialni delavec bi uporabnika, učenca, mladostnika vodil k dobrim, želenim izidom- k omilitvi težave. Pogovor je usmerjen k oblikovanju zaželenih izidov, raziskovanju novih poti. Gre za osebni odnos, saj se socialni delavec osebno odziva, podeli svoje izkušnje, zgodbo. Takšna komunikacija v delovnem odnosu omogoči nove izkušnje. V delovnem odnosu moramo vedeti, «kam hočemo priti». Koraki v procesu pomoči so jasni, lahko jih preverimo, raziskujemo in ustvarimo za nov korak.

Pri strokovnem delu pa se opremo na štiri sodobne koncepte: etiko udeležnosti (Hoffman 1994), perspektivo moči (Saleebey 1997), znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993, Čačinovič Vogrinčič 2005) in ravnanje s sedanostjo ali koncept sonavzočnosti (Andersen 1994).

V delovnem odnosu se perspektiva moči in etika udeležnosti zgodita. **Etika udeležnosti** nas usmerja v to, da objektivnega opazovalca nadomesti sodelovanje, v katerem nihče nima končne besede, pogovor, ki se nadaljuje. Strokovnjak odstopi od moči, ki mu ne pripada. Svetovalni delavec je spoštljiv in odgovoren zaveznik, uporabnik pa je ekspert iz izkušenj. **Perspektiva moči** nas usmeri, da v prispevku uporabnice, strokovnjakinje iz izkušenj

spoštljivo iščemo njene vire moči. Saleebey (1997: 3) pravi: » Praksa, ki temelji na perspektivi moči, pomeni, da bo vse, kar delaš kot socialni delavec, utemeljeno s tem, da pomagaš odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti klientovo moč in vire, ko mu pomagaš, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove oviranosti in nesreč«. **Znanje za ravnanje** govori o posebnosti v socialnem delu, o posebnosti ravnanja z njim. Gre za znanje, ki ga je mogoče v procesu pomoči pretvoriti ali prevesti v akcijo. Lüssi (1991) opozarja, da v socialnem delu ne smemo biti brez besede. Socialni delavec, ki ni brez besed, ker ima znanje za ravnanje, zna dvoje: 1. Vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos. 2. Deliti strokovno znanje z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v pogovoru. Omogoči » prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke. **Ravnanje s sedanjostjo** usmeri strokovnjaka v sedanjost. Čas, ki ga porabimo za sodelovanje, je najbolj dragocen čas v delovnem odnosu. Zagotoviti je potrebno čas, v katerem se lahko pogovor in sodelovanje zgodi. Kot je Čačinovič Vogrinčič (2008: 30) zapiše: » odnos in pogovor, v katerem se sprememba lahko zgodi, ker poslušamo učenca, ga slišimo in mu odgovorimo. Potrebujemo skrbno varovano sedanjost, da učenec dobi izkušnjo sodelovanja, ki spoštuje njegovo kompetentnost«. Pri sedanjosti bom omenila še koncept **sonavzočnosti** (co- presence) Toma Andersena (1994). Gre za navzočnost pri poslušanju, ki hkrati pomeni biti na voljo za sočutje in pogovor. Socialni delavec otroku, mladostniku s poslušanjem sporoča zanimanje, skrb in empatijo, na kar se lahko udeleženi v procesu pomoči zanese in odzove.

V odnosu med socialnim delavcem in mladostnikom to pomeni, da socialni delavec pove in pojasni, kaj si želi, predlaga, pomaga na takšen način, da je mladostniku razumljivo in preverljivo. Znanje za ravnanje, ki ga ima socialni delavec, učencu omogoči, da bolje razbere proces pomoči. Lahko oblikujeta in si zastavita cilje, govorita o polnomočnosti.

Poštrak in Urek (2008: 70) navajata, da pri socialnem delu z uporabnikom izhajamo iz predpostavke, da smo socialni delavci »profesionalni eksperti«, uporabniki pa » eksperti iz izkušenj«. Položaj obeh tipov ekspertov lahko povežemo s konceptom emskega in etskega, kot ga koncipira Canals (1995). Koncept nam omogoči v pisanje vključiti in preplesti oboje, strokovnost socialnega delavca in perspektivo človeka, o katerem pišemo. Po emskem pristopu pišemo z vidika uporabnika in z besedami, ki so »blizu njegovi izkušnji«. To pomeni, da uporabnik z lahkoto in sam opredeli tisto, kar vidi, čuti, misli, si predstavlja sam in kar bi brez težav razumel, če bi podobno rekli drugi. Po etskem pristopu pa opišemo z našimi besedami in pojmovnim okvirom. Pri tem uporabljamo pojme »daleč od izkušnje« in »blizu izkušnji«.

Čačinovič Vogrinčič (2008: 31) piše o izvirnem delovnem projektu pomoči, ki dopolni koncept delovnega odnosa. V njem zapišemo vsak prispevek vsakega udeleženega, mladostnika in odraslega, k rešitvam, o katerih smo se dogovorili v soustvarjalnem procesu. Predvsem pa je pomembno, da se vedno znova dogovorimo za naslednji korak in želen izid. Pfeiffer- Schaupp (1995) pravi: » Če ne veš, kam hočeš priti, se ti ni treba bati, da bi kdaj prispel«. Ne samo, da moramo odrasli vedeti, kam hočemo priti, podpreti moramo znati mladostnika, da vedno znova razišče, kam hoče priti in biti pozorni na razlike in spremembe na poti. Vsak mladostnikov projekt je izviren, ker se vsakič na novo in posebej oblikuje zanj. Projekt je deloven, ker konkretizira dogovorjene spremembe, naloge, delež mladostnika in socialnega delavca ter časovne roke. Poudarek je na delu, na sodelovanju, učenju, aktivnostih. Govorimo o projektih, ker potekajo v času in so usmerjeni k spremembam, dobrim izidom ali zaželenim razpletom. V projektu ne zapišemo le konkretnih nalog, temveč vedno znova tudi ugotovljene razlike in minimalne spremembe.

Poštrak (2008: 22) izjavlja, da zapisovanja kot takega v socialnem delu ni, saj je vezano na dogajanje. Zapisujemo postopke, dejanja, namene. Enostavno rečeno, zapisi katere koli vrste odsevajo taka ali drugačna doktrinarna načela socialnega dela. Tisto, kar počnemo ali želimo delati kot socialne delavke in delavci, se odraža v našem zapisovanju. V delovnem odnosu z uporabnikom se opiramo na sodobna doktrinarna načela socialnega dela. Poštrak v nadaljevanju piše o dveh perspektivah, dveh pogledih na preučevanje socialnih težav, realističnem in konstruktivističnem. Realističen pogled izhaja iz predpostavke o objektivnem obstoju socialnih težav in o poskusih razlage, zakaj se pojavljajo. Konstruktivistični pa izhaja iz vprašanja kako, na kakšen način se določene okoliščine in pogoji definirajo ali konstruirajo kot socialne težave. Po Poštrakovem mnenju ni socialnih težav kot takih. Ne »čakajo« v družbi, skupnosti ali posamezniku, da jih kdo »odkrije« in morebiti celo »razreši«. Poudarek je na tem, da proučujemo, kako se te socialne težave konstruirajo, kaj pomenijo vpletenim samim. Konstruktivisti ne zanikajo obstoja resničnosti kot take. Poudarjajo le, da so naše predstave, stališča, konstruirana, da smo si jih ustvarili sami. Vsak posameznik si tako ustvari, konstruira svojo resničnost, v kateri se znajde in oblikuje strategije (pre)živetja.

Pri svetovalnem delu z mladostnikom uporabljamo tudi nove besede, ki dajejo moč in opogumljajo. To so pozitivne besed. Bass, Dosser in Powell (2001 v Čačinovič Vogrinčič 2011: 32) ugotavljajo, da imajo besede tretman, ocena, diagnoza negativen prizvok. Ne zajemajo sodelovanja, procesa, ki vodi k odkritim in dogovorjenim dobrim izidom. Omenjeni avtorji citirajo Minuchina (1995: VIII), ki pravi:« Besede kot timsko delo, soustvarjanje,

skupnost, soseska, ekologija, družina in dodajanje moči so začeli nadomeščati stare besede, kot to motnja, deficit, problem».

V današnjem času je pomembno spoznanje, da v šoli ni smiselno vztrajati pri povsem poenotenih vzgojnih in izobraževalnih pristopih, ampak jih je treba kombinirati glede na situacijo, zahteve pouka in individualne značilnosti posameznika. Poznamo situacije, ki zahtevajo avtoritativni pristop in takšne, ki zahtevajo avtonomni, permissivni in demokratični pristop (Musek 1999: 53).

Za koncept vzpostavljanja dobrega in uspešnega delovnega odnosa so torej nujno potrebni zgoraj naštet dejavniki, ki omogočajo, da se ustvarjanje zgodi. Otrokov glas mora biti slišan in ne zatiran. V izvirnem delovnem projektu pomoči smo socialni delavci zavezniki, ki otroku pomagamo raziskovati problem, svoje vire moči in z njim sooblikovati konkretne naloge. V delovnem odnosu vedno delamo iz perspektive moči, ki spodbuja razvoj otrokovih kompetenc, sposobnosti in virov, obenem pa nas usmerja v skrb za razvoj varovalnih mehanizmov pri otroku. Perspektiva moči omogoča razvoj odpornosti otroka, da bo zmož delati, sprejeti težavo, jo omiliti in živeti z njo ter jo spremeniti. Pravica otroka je, da se ga vidi, posluša, sliši. Naloga socialnih delavcev je, da spoštujejo in varujejo otrokovo pravico do resničnosti (Čačinovič Vogrinčič 2008).

1.4.2. Načini vodenja razgovorov

Poštrak (2011: 212) opisuje načine vodenja razgovorov. Pri vodenju razgovora z mladostniki se strokovni delavci danes vse bolj naslanjajo na demokratični (dogovorni) pristop. Prgić je izraz » dogovorni način dela z mladostniki« (Poštrak, 2006) dopolnil z izrazom » odgovorni«. Dober medsebojni odnos je temeljni odnos med učiteljem in učencem, ki pa je možen le v demokratičnem/ sodelovalnem/ neprisilnem oz. odgovornem- dogovornem stilu vodenja« (Prgić 2010: 16). S tem se strinjajo tudi drugi avtorji, ki menijo, da je osnovni cilj učitelja vzpostaviti čim boljše odnose z učenci, njihovimi starši, s sodelavci in vodstvom šole (Blum 1999: 110).

Pri demokratični obliki vodenja sta komunikacija, razgovor dogovorna. Za dogovorni pristop je značilno, da z mladostnikom vzpostavimo stik in z njim vodimo razgovor, kakor ga opredeli Pask (Poštrak 2004: 31). Vloge so jasne, razvidne in sprejete, odgovornost je obojestranska, a vendar različna. V okviru socialnega dela bi rekli, da se socialni delavec/ka in uporabnik/ca skupaj pogovorita o tem, kaj je socialna težava, stiska ali problem. Vloge so

torej jasno opredeljene oz. dogovorjene. Skupaj načrtujeta ali soustvarjata korake procesa reševanja stiske, težave ali problema. Pri tem sta oba odgovorna za uresničevanje dogovorjenega. Odgovornost je torej obojestranska. Dogovorjen in razvidno opredeljen je tudi ukrep ob nespoštovanju dogovorjenega. Avtoriteta je avtoritativna, kar pomeni, da je zgrajena na moči argumentov, znanju in ugledu. Demokratično obliko vodenja smo preimenovali v dogovorni pristop. Avtoriteta vzgojitelja ali socialnega delavca pri dogovorni obliki vodenja izhaja iz njegovega znanja in sposobnosti (Poštrak 2006: 3-8).

Poštrak (2011: 213- 214) pravi, da v praksi poznamo še avtoritarni pristop. Avtoritarno obliko vodenja smo preimenovali v nedogovorni pristop. Pri »nedogovornem ukazovalnem prijemu« stik ni navezan, ni komunikacije na ravni pogovora. Odgovornost je na vodji, učitelju, čeprav ta odgovornost pogosto prenese na mladostnika. Mladostnik se po drugi strani ne čuti odgovornega za svoje ravnanje in uresničevanje ukazane, saj pri tem ni sodeloval. Vloge so sicer razvidne, vendar vsiljene. Ukrepi so predpisani, mladostnik ni imel pri njih nobene besede. Avtoriteta je z mladostnikovega vidika »apostolska« (Kroflič 1997: 59), zunanja. Mladostnik se drži pravil, če se jih, zaradi strahu pred kaznijo. Strokovnjak svojo avtoriteto opira na položaj. Poleg avtoritarnega pristopa poznamo še permissivni pristop, ki smo ga preimenovali v vsedopuščajoči oz. neukazovalni. Pri »nedogovornem neukazovalnem prijemu« stik ni navezan. Ni temeljev za postavitev kakršnega koli odnosa. Komunikacija ni na ravni pogovora, temveč je mimobežna. Odgovornosti ni, nihče ni za nič odgovoren, tudi ni dogovorjenega. Vloge so nejasne, ukrepi niso predvideni. Avtoriteta je prikrita ali odsotna. Delovni odnos sploh ni in ne more biti vzpostavljen..

Odgovornost je temeljna sestavina odnosa med strokovnjaki in mladostniki. Odgovornost je obojestranska, ni pa enaka. Mladostniki so drugače odgovorni, odgovorni so do samih sebe, za svoje življenje. Starši, strokovnjaki in drugi vpleteni jim morajo omogočiti, da bodo sposobni biti odgovorni do sebe.

Omenjeni koncept (odgovornega) dogovornega prijema ustreza sodobni doktrini socialnega dela. Ujema se z vsemi sestavinami delovnega odnosa v okviru socialnega dela (ibid.).

1.5. ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA

» Samo zato, ker so otroci, so dostojanstveni in dragoceni, enostavno zato, ker so.«

Barbara Coloroso

Svetovalna služba na srednji šoli je pomemben del šolskega življenja in dela. S svojo strokovnostjo nudi pomoč dijakom, staršem, profesorjem in drugim strokovnim delavcem, današnjemu šolskemu delu pa predstavlja veliko oporo.

Temeljni cilj šolske svetovalne službe je optimalni razvoj otroka ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo (Programske smernice 2008: 5).

Zaradi temeljnega cilja svetovalne službe v šoli njeno delo temelji na (Programske smernice 2008: 17):

- posebni skrbi pri sprejemanju in uvajanju otrok v šolo, pri raznih prehajanjih v času osnovnošolskega izobraževanja ter pri prehodu učencev v poklic oziroma na naslednjo stopnjo izobraževanja,
- upoštevanje splošnih značilnosti razvoja in učenja osnovnošolskih otrok ter ugotavljanju in upoštevanju posebnosti v njihovem telesnem, osebem (spoznavnem in čustvenem) in socialnem razvoju,
- ugotavljanju in upoštevanju značilnosti ožjega in širšega socialnega okolja, iz katerega prihajajo učenci,
- upoštevanju splošnih značilnosti šole kot ustanove in njenih posebnosti (velikost, program, kadrovski in materialni pogoji),
- ugotavljanju značilnosti in možnosti vsakdanjega življenja in dela v šoli oziroma vzgojno- izobraževalnega dela z učenci .

Delo svetovalne službe opravljajo svetovalni delavci, ki so psihologi, pedagogi, socialni delavci, socialni pedagogi in defektologi. Vso so strokovno usposobljeni za opravljanje svetovalnega dela v šolah (ibid.).

Temeljna naloga svetovalne službe je, da se na podlagi svojega posebnega strokovnega znanja preko svetovalnega odnosa in na strokovno avtonomni način vključuje v kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj vzgojno- izobraževalnega dela v šoli s

tem, da pomaga in sodeluje z vsemi udeleženci v šoli in po potrebi tudi z ustreznimi zunanjim ustanovami (Programske smernice 2008: 5).

1.5.1. Osnovne vrste dejavnosti

Svetovalna služba se vključuje v kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj v šoli, preko treh osnovnih med seboj povezanih dejavnosti svetovalne službe (Programske smernice 2008: 14- 15):

a) Dejavnosti pomoči

Za svetovalno službo je bistveno, da pri svojem delu pristopa celostno in kompleksno, zato dejavnosti pomoči obsegajo najrazličnejše neposredne dejavnike pomoči posamezniku ali skupini kakor tudi vrsto posrednih strokovnih aktivnosti, ki so potrebne znotraj ali tudi zunaj šole (ibid).

b) Razvojne in preventivne dejavnosti

Razvojne in preventivne dejavnosti svetovalne službe so del razvojnih nalog šole kot ustanove. Svetovalna služba se vključuje v razvojno- analitično delo v šoli, s pomočjo katerega se spremlja in ugotavlja obstoječe stanje. Sodeluje pri načrtovanju raznih sprememb in izboljšav v vzgojno- izobraževalnem procesu, vodi ali kontrolira različne razvojne, inovativne in preventivne projekte v šoli.

c) Dejavnosti načrtovanja in evalvacije

Dejavnosti načrtovanja in evalvacije svetovalne službe v šoli se prepletata tako z nudenjem pomoči kot z razvojnim in preventivnim delom. Pomembne so za operacionalizacijo, vrednotenje ter zagotavljanje celostnosti in kontinuiranosti prispevka svetovalne službe pri reševanju individualnih, skupinskih in drugih kompleksnih problemov šole. Predstavljajo bistveni pogoj za kvalitetno opravljeno delo in ustvarjalni razvoj tako same svetovalne službe šole v celoti (Programske smernice 2008: 15).

1.5.2. Šolsko svetovanje

Svetovanje (»counseling«) pomeni osrednjo dejavnost, najpogostejši in najbolj posreden način pomoči otrokom in učencem. Gre za dejavnost pomoči, ki jo svetovalni delavec izpeljuje s posameznimi učenci v majhnih skupinah (tri do pet učencev ali otrok), z oddelki ali večjimi skupinami učencev. Sem sodi vsa pomoč, katere fokus je usmerjen v reševanje problemov in vprašanj, s katerimi se učenci neposredno obračajo na svetovalnega delavca in zadevajo učenčevo šolsko delo ter različne osebne in socialne probleme. Značilnost svetovanja je neposredna udeležba otrok pri definiranju ciljev, nalog rasti in razvoja ter premagovanja šolskih, poklicnih in širših vprašanj življenja in dela otrok. Osrednja naloga svetovalne službe je tako proces sprejemanja odločitev in reševanja problemov, vodenja svetovalnega proces v individualni ali skupinski obliki ter vzpostavljanje zaupljivosti (Resman 1999: 70).

Svetovalna služba se mora usmeriti v sodelovanje pri načrtovanju šolskega procesa. Naloga svetovalca je zbirati informacije o šoli in njenem delu, ta material obdelovati, ga interpretirati, imeti posvete z ljudmi v šoli in skupaj z njimi načrtovati izboljšave in reševati probleme (Resman 1999: 87).

Resman (1999: 139) poudarja, da je »predmet« in cilj svetovalnega dela otrok, ki se bo znal sam soočiti s svojimi osebnimi, učnimi in socialnimi situacijami in problemi. Šola in šolsko svetovalno delo ga morata usposobiti za življenje in delo v družbeni skupnosti, ga usposobiti, da se bo v svetu znašel in da bo razumel sebe in svoje potrebe, svoj položaj v svetu, šoli in socialnem okolju, da bo kritičen do sebe in da si bo obenem postavil vizijo svojega življenja in izbiral realna sredstva delovanja v okolju.

Muro in Dinkmeyer (Baruth, Robinson 1987: 112 v Resman 1999: 139) si v razvojnem svetovanju posameznim učencem postavljata naslednje cilje:

1. Svetovalec naj učencu pomaga spoznati in razumeti samega sebe, svoja lastna pričakovanja in nagnjenosti; skozi samospoznavanje in razumevanje razviti tudi boljše (realnejše) razumevanje odnosov med interesi, dosežki, možnostmi in sposobnostmi.
2. Razviti samospoštovanje (self- acceptance) z osebnostnega vidika: verjeti v svoje sposobnosti, zaupati v samega sebe, oblikovati samozaupanje; razviti in povezovati zaupanje s sprejemanjem drugih. Psihološko to pomeni integrirati to, kar so s tem, kar naj bi sami bili (kar bi želeli biti).

3. Razviti realne (realistične) metode (poti) reševanja razvojnih nalog na področjih dela (npr. v šoli pri učenju) in pri medsebojnih odnosih.
4. Razviti samostojnost, sposobnost reševanje problemov in sprejemanja odločitev.
5. Razviti odgovornost za lastne odločitve in dejanja; zavedati se mora, da je njegovo obnašanje ciljno orientirano (da je smiselno, zavestno, skladno s tem, kar bi rad dosegel), da se zaveda posledic, ko se enkrat sprejme odločitev.
6. Razviti občutljivost do sebe.
7. Spremeniti napačne poglede (koncepte) in prepričanja, da bi se razvil ustrežnejši koncept in zadržanje do sebe in drugih, da bo sposoben spoznati in dojeti realnost tudi prek drugih.

1.5.3. Posebnost svetovanja srednješolcem

Svetovanje srednješolcem ima določene posebnosti. S starostjo učencev se posredno svetovanje vedno bolj umika neposrednemu svetovanju, saj s starostjo narašča tudi zrelost kot sposobnost za samostojno odločanje. Ko se učenci znajdejo pred dilemami, vprašanji, ki jih sami ne znajo rešiti, se zatekajo po pomoč k svetovalnim delavcem. Empirične raziskave v svetu in tudi izkušnje svetovalnega dela pri nas kažejo, da so pri šolskem svetovalnem delu v srednjih šolah v ospredju problemi poklicne in šolske orientacije (Resman 1999: 140).

Gibson in Mitchel (Baruth, Robinson 1987: 157 v Resman 1999: 140) ugotavljata, da je razvojno svetovanje v srednjih šolah usmerjeno v ugotavljanje individualnih zmožnosti in interesov s posebnim poudarkom na šolsko in poklicno svetovanje, poklicno usmerjanje ter spremljanje in evalvacijo. Bowman (ibid. v Resman 1999: 140) pa je ugotovil, da je svetovanje v srednji šoli pogosto usmerjeno še v odpravljanje problemov, ki jih mladostnikom prinaša »življenje«, npr. zlorabljenost, spolni problemi, pomanjkljiva socialna prilagojenost... Ugotovil je še, da se ti problemi bolje rešujejo z individualnimi kontakti kot pa s skupinskim delom. Tako pri svetovanju v srednjih šolah vedno bolj stopa v ospredje poklicno in življenjsko svetovanje.

1.5.4. Načini izražanja podpore, razbremenjevanja in spoprijemanja s stresom

Svetovalni delavec mora mladostnika usmerjati v reševanje problema. Biti mora dovolj odprt in pozoren na njegov problem. Nikakor ne more svetovalni delavec delati uspešno, če je sam pod stresom. Če je svetovalni delavec sam pod stresom in se po možnosti tega ne zaveda, lahko situacijo spremeni v neugodno, saj se lahko napačno odziva ali razume določeno situacijo. Pomembno je, da svetovalni delavec ve, kako odreagirati v stresnih dogodkih .

Veliko je preprostih in uporabnih načinov, s katerimi otroku izrazimo podporo in razbremenjevanje stresne situacije.

Jeriček (2011: 41) navaja sledeče načine izražanja podpore:

- izrazimo naklonjenost, razumevanje ali zanimanje,
- upoštevamo njegovo mnenje, predlog,
- mu damo možnost, da se izrazi,
- mu postavimo jasne meje,
- spoštujemo dogovor, njegovo zasebnost,
- se držimo pravil,
- opazimo napredek ali njegov trud,
- mu prisluhnemo in si vzamemo čas zanj.

Pogovor in komunikacija nudita svetovalnemu delavcu in mladostniku oporo pri vzpostavljanju uspešnega delovnega odnosa, obenem pa svetovalnemu delavcu pomaga vzdrževati varen prostor za pogovor.

1.5.5. Pomanjkanje komunikacije in stres

Obdobje odraščanja je že samo po sebi pestro, burno in naporno. Navzven lahko deluje kot huda kriza. Pri nekaterih mladostnikih je to obdobje še posebej občutljivo in polno nihanj razpoloženja, upornišva, zato so marsikateri učitelji in starši zaskrbljeni, čeprav navadno takšne težave izzvenijo. Najboljši način, kako se mladostniku približati, je pogovor. S pogovorom mu prisluhnemo. Tak pogovor lahko reši marsikatero težavo, nas pa razbremeni ugibanj in napačnih razlag. Otroci in mladostniki velikokrat odklanjajo dotik in pogovor, se zapirajo vase, spet po drugi strani pa si želijo in iščejo občutek sprejetosti, razumevanja, kar lahko začutijo ravno skozi pristen stik, pogovor in dotik.

Mladi imajo v času socializacije številne priložnosti, da razvijejo spretnosti v medsebojnih odnosih. Spretnosti v medsebojnih odnosih so tesno povezane z drugimi odnosi in so ključ do priljubljenosti in do boljše samopodobe. Te spretnosti omogočajo zmožnost učinkovite komunikacije, kar pomeni sposobnost verbalnega in neverbalnega izražanja. Odrasli morajo biti otrokom in mladostnikom zgled v komunikacijskih zmožnostih. V šoli so to učitelji in ostali šolski strokovni delavci. Uspešna komunikacija je proces, v katerem se odpiramo en drugemu in s tem učimo, kdo je oseba, s katero komuniciramo in kdo smo mi sami. (Prgić 2010: 18- 19).

Ko se mladostnik napoti po pomoč k šolski svetovalni delavki, skupaj ustvarita delavni odnos. Čačinovič (2008: 60-61) meni, da je v delovnem odnosu ključno vprašanje, kako vzpostaviti tak odnos in pogovor, da se soustvarjanje zgodi. Poznamo dve vrsti pogovora, ki omogočata udeležnemu v procesu pomoč soustvarjalne udeležnosti v procesu pomoči: učenje kot pogovor in učenje v pogovoru. Učenje se soustvari v pogovoru, ki ga zagotovi delovni odnos.

»Učenje v pogovoru omogoči soustvarjanje novega znanja, pa ne le to. Sheila McNamee poudarja za življenje in postmoderni svet dragoceno izkušnjo sodelovanja in odprtosti k prihodnosti, ki jo je treba ustvariti, in to s sodelovanjem. Sodelovanje, ki je smiselno, je temelja izkušnja, ki jo potrebujemo za življenje v svetu« (Čačinovič Vogrinčič 2008: 60).

Čačinovič Vogrinčič (2008) v knjigi Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor nenehno poudarja, da brez sodelovanja vseh udeleženi vseh udeleženi v pogovoru ni ustrezne rešitve. Družine, ki se ne pogovarjajo, ne morejo funkcionirati uspešno. Brez pravega pogovora ni uspešnih rešitev. Odprt prostor za pogovor omogoča hiter odziv, odgovore, preverjanje in raziskovanje, ne nazadnje novo učenje in skupne pridobitve. Ozračje mora biti sproščeno in varno, da se pogovor lahko zgodi. Glas vsakega mora biti slišan in ne zatiran. Vsak ima pravico, da izrazi svoje mnenje, ne da bi bil spregledan.

V nadaljevanju Prgić (2010: 19- 20) piše o komunikaciji, o kateri bi lahko govorili kot o demokratični oz. participativni ali avtorski oz. direktivni.

Demokratična komunikacija omogoča enakopraven odnos med učitelji in učenci, strokovnim delavcem oziroma starši. Gre za kritičen odnos, pri katerem se svobodno predstavljajo problemi, razumevanja, poslušanja, usmerjena je v dialog.

Poznamo tudi zaprto oziroma odprto komunikacijo. Za zaprto komunikacijo je značilno, da je posredna, omejena, manipulativna, obtožujoča. V medsebojnih odnosih prevladuje uporaba

sile in moči. Temeljni vzrok za izbiro te vrste komunikacije je zanemarjanje komunikacije za razvoj osebnosti in medsebojnih odnosov ter pomanjkljivo učenje komunikacijskih veščin. Zaprta komunikacija izhaja iz prepričanj, da je človek slab, da potrebuje kontrolo in da je treba odnose usmerjati s silo.

Odprta komunikacija daje občutek varnosti, pripadnosti in individualnosti. Odprta komunikacija stoji na štirih stebrih:

1. spontanost: tako sporočamo drugemu, da je dobrodošel in da ga sprejemamo ter spoštujemo;
2. strpnost: sogovornik lahko pove kar hoče, misli ali čuti.; izogibamo se moraliziranju, presojanju;
3. spoštovanje: omogoča ustvarjalnejše in bolj zadovoljive vzajemne odnose;
4. iskrenost: skrb, aktivno zanimanje za drugo osebo, aktivno poslušanje in sprejetje druge osebe- sprejemanje človeka v celoti (Prgić 2007).

Zgoraj opisano komunikacijo lahko imenujemo tudi reflektirajoča komunikacija. Reflektirajoči učitelj ali šolski svetovalni delavec uspešno komunicira, če:

- posluša, razume, sprejema;
- sporoča, spoštuje in ustvari medsebojno zaupanje;
- sprejema enakopravnost;
- pozitivno misli in zna spodbujati, soglašati, pohvaliti;
- išče pojasnila in podvprašanja;
- vezan je na sedanost;
- razvija prihodnost;
- vodi dialog in ne daje neposrednih nasvetov (Prgić 2007).

Vse zgoraj naštetu mora obvladati strokovni delavec, da lahko uspešno komunicira, rešuje probleme, se pogaja in dogovarja. Do drugih mora biti spoštljiv, zna poslušati ter slišati (ibid).

1.5.6. Učenje novih strategij pri spoprijemanju s stresom

Preprosto je nekomu reči, naj si preneha delati skrbi, a to udejanjiti, je problem. Navedla bom nekaj koristnih nasvetov, ki pomagajo pri razreševanju in premagovanju stresa.

1. Ko smo soočeni s težavo, ki nas skrbi, ne premlevajmo kar naprej o njej. Soočimo se z njo enkrat za vselej in se odločimo. Razlog za večino skrbi je neodločenost.
2. Določite, kje se končajo misli in kje se začnejo skrbi. Ne pozabite: zaskrbljenost ni enaka razmišljanju. Jasno razmišljanje je konstruktivno. Skrb je destruktivna.
3. Če lahko nekaj storimo za razrešitev težave, ki nas skrbi, ne oklevajmo. Ukreniti moramo vse, da bi jo premagali in da nam ne bo več povzročala skrbi (Carnegie 2012:10).

Mladostnik se mora znati spoprijeti s stresom in ga obvladati ter premagati. Poučiti se mora o različnih strategijah spoprijemanja in pomoči mladostnikom pri prepoznavanju, katere strategije je primerno uporabiti v različnih situacijah. Pomembno je, da se mladostniki naučijo različnih strategij spoprijemanja na različnih ravneh delovanja (Jeriček 2011: 43):

- **Vpliv na stresne odzive:** sproščanje, trebušno dihanje, dihalne vaje, aktivni odmori, telovadba, hoja v krogu, ples, poslušanje glasbe, pogovor s prijatelji, risanje, pisanje, druženje s hišnim ljubljencem...
- **Vpliv na spreminjanje misli, stališč, učenje prepričevanja in samogovorov, ki se nanašajo na stresne dogodke:**
 - reševanje problemov: se lahko izvaja v skupini in se po korakih načrtuje od začetka, ko se problem natančno opiše, do možnih rešitev in izbire, nato pa do izvedbe te rešitve po posameznih korakih;
 - vaja in simulacija situacij, ki povzročajo stres;
 - menjavanje negativnih misli o samem sebi z alternativnimi nevtralnimi ali pozitivnimi mislimi (»Moje življenje ne bo nikoli boljše«) lahko mladostnik spremeni v »Zdaj se pač počutim bedno, ampak moje življenje najbrž ne bo vedno tako, ampak boljše, če delam na tem ali si poiščem pomoč«);
 - učenje zadovoljstva potem, ko opravimo neko nalogo, primerno ali »dovolj dobro« (smo zadovoljni, se pohvalimo, privoščimo si nekaj, kar imamo radi), namesto da od sebe in/ ali drugih zahtevamo popolnost.
- **Vpliv na vedenje:**

- samokontrola vedenja- izražanje naših občutkov na vljuden in odločen način namesto na pretirano agresiven ali pasiven način (»Jezi me, kadar kričiš name...«);
- trening asertivnosti, ko se učimo odločno, a vljudno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam gre/ nam pripada; kar pomeni, da znamo natančno in jasno povedati, kaj želimo in česa ne; da znamo jasno reči » ne«, če nečesa ne želimo ali nočemo;
- trening socialnih veščin, ko se naučimo vesti in komunicirati v različnih skupinah in z različnimi ljudmi, s tem pa nam raste samozavest;
- širjenje mladostnikove socialne mreže;

Pomembno je, da se učenci naučijo uporabljati različne vrste strategij ter jih izkoristiti.

2. PROBLEM

Študijsko prakso sem opravljala v osnovni šoli, v mladinskem domu Malči Belič in Telefonu za otroke in mladostnike. V omenjenih organizacijah sem spoznala veliko otrok in mladostnikov, ki jim je šola in posledično s tem tudi šolska situacija predstavljala stres. Tudi neugodna družinska situacija, konflikti s sošolci, vse to so lahko vir stresne situacije. Nekatere izmed njihovih izkušenj so bile neprijetne, saj mladostniki v obdobju odraščanja potrebujejo toplino, podporo, čustveno oporo. Najlažjo pot za izhod iz njihovih stisk poiščejo v zasvojenostih s kajenjem, alkoholom, drogo in prestopniškim vedenju. Tu lahko nastopijo svetovalni delavci v šolah in drugih organizacijah, ki lahko pripomorejo k zmanjševanju stresnih situacij, a le v primeru, da jih pravočasno prepoznajo in so mladostniki z njimi pripravljeni podeliti svojo stisko.

Na podlagi mojih opažanj v času opravljanja študijske prakse v Osnovni šoli Radeče sem opazila, da se mladostniki velikokrat soočajo z različnimi težavami in stiskami, ki jih sami ne zmorejo rešiti. Manjše težave in stiske pa lahko privedejo do stresnih situacij.

V diplomski nalogi se bom tako osredotočila na stres pri otrocih in mladostnikih, saj menim, da so prav oni najbolj ranljiva skupina, ki nujno potrebuje podporo in spodbudo pri premagovanju stresa in stresnih situacij.

Na področju stresa je bilo narejenih že kar nekaj raziskav, a kljub temu me je zanimalo ali so mladostniki že doživeli stres in ali mladostniki sploh vedo, kaj je to stres. Poleg tega me bo zanimalo, katere situacije mladostnikom sprožijo stres in koliko so dejavniki šolskega okolja za učence in dijake ogrožajoči, jim povzročajo strese ter jih obremenjujejo. Zanimalo me bo tudi, kako mladostniki premagujejo stres in kakšna je vloga šolske svetovalne službe pri odkrivanju stresa ter mnenje mladostnikov o šolski svetovalni službi. Raziskala bom tudi na katere osebe se mladostniki obračajo v težavah in stiskah.

Oblikovala sem 4 raziskovalna vprašanja, ki sem jih potem v nadaljevanju diplomske naloge (glede na pridobljene rezultate iz anonimnih vprašalnikov) potrdila ali ovrgla.

Raziskovalno vprašanje 1: Mladostniki so že doživeli stres.

Raziskovalno vprašanje 2 : Mladostnikom največ stresa povzročajo ocenjevanja znanja (testi, spraševanje).

Raziskovalno vprašanje 3: Pri pojavu stresa mladostnikom pomagajo prijatelji.

Raziskovalno vprašanje 4: Mladostniki v stresni situaciji poiščejo pomoči pri šolski svetovalni službi.

Z raziskavo bom ugotovila ali mladostniki sploh vedo, kaj je to stres in kaj so njegove posledice. Katere situacije mladostnikom sprožijo stres in koliko so dejavniki šolskega okolja za učence in dijake ogrožajoči, jim povzročajo strese ter jih obremenjujejo. Zanimalo me bo, kako mladostniki premagujejo stresne situacije in kakšna je vloga šolske svetovalne službe pri odkrivanju stresa ter mnenje o šolski svetovalni službi. Čisto na koncu bom raziskala še vire pomoči pri reševanju težav mladostnikov.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Moja raziskava je bila kvantitativna, ker so me zanimali številčni podatki, ki sem ji preštevala in jih kvantitativno analizirala. Prizadevala sem si, da bi prišla do točnih rezultatov (Mesec 1997: 38-41).

3.2. Spremenljivke

Tabela 1: Spremenljivke

Spremenljivka	Indikator	Vrednost
Spol	Navedeni spol	Moški/ ženski
Razred		7.razred OŠ/ 3. Letnik SŠ
Poznavanje stresa	Navedene možnosti	Da/ ne
Prepoznavanje stresa	Navedene možnosti	a) Nalagam si preveč nalog hkrati b) Mučijo me glavoboli ali migrene. c) Trpim zaradi želodčnih težav. d) Ne morem izključiti negativnih misli (»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«). e) Imam težave s spanjem. f) Pogosto sem razdražljiv in slabe volje. g) Počutim se izčrpanega in utrujenega. h) Izogibam se prijateljem. i) Nimam časa za hobi. j) Neredno se prehranjujem- jem preveč ali premalo. k) Preveč kadim, pijem, uživam drogo ali jemljem pomirjevala. l) Skrbi me, da se bo zgodilo kaj strašnega. m) Počutim se pod pritiskom.
Stresogene situacije	Navedene možnosti	Da / ne
Situacije, ki povzročajo stres	Navedene možnosti	a) Učenje, domače naloge. b) Ocenjevanje znanja (testi, spraševanje). c) Čas pred konferencami. d) Prepirl v družini (nesoglasja, ločitve) e) Nerazumevanje z vrstniki. f) Nezadovoljstvo z osebnim izgledom. g) Bolezni, smrti v družini. h) Ljubezen. i) Premalo časa za hobije. j) Drugo.
Odnos s starši	Naveden možnosti	a) S starši se zelo dobro razumem.

		b) S starši se dobro razumem. c) S starši se slabo razumem. d) S starši se razumem samo takrat, ko upoštevam njihova pravila. e) S starši se ne razumem.
Pomoč pri stresu	Navedene možnosti	a) S stresom se soočim sam/a b) Prijatelj/ica c) Brat/sestra d) Starši e) Svetovalna delavka f) Učiteljica g) Internetni forumi
Mnenje o šolskih svetovalnih delavcih	Navedene možnosti	a) Z njimi imam dobre odnose. b) Na šoli se jim izogibam. c) Pomagajo mi pri težavah. d) Vzdušje pri svetovalnem delavcu je prijetno. e) Svetovalni delavec si ne vzame dovolj časa za pogovor. f) O svojih težavah se lahko pogovorim s svetovalnim delavcem. g) Svetovalni delavec ne razume mojih težav.
Reagiranje v stresni situaciji	Navedene možnosti	a) Grem na sprehod. b) Se sproščam (joga, meditacija, masaža). c) Ukvarjam se s športom. d) Pogovarjam se s prijateljem/prijateljico. e) Gledam TV in poslušam glasbo. f) Družim se s hišnim ljubljencekom. g) Pretepam se z vrstniki. h) Uživam alkohol. i) Kadim. j) Uživam droge. k) Hujšam. l) Drugo.

3.3. Merski instrument

Merski instrument, ki sem ga uporabila pri raziskavi in pripomoček pri merjenju, je bil anonimni anketni vprašalnik. Sestavljen je bil iz 10 vprašanj, vprašanja so bila zaprtega tipa. Anketirani so izbirali med danimi odgovori. V svojem anketnem vprašalniku sem uporabila tudi lestvico opisov vedenja, katere tema se je osredotočala na to, kaj mladostniki naredijo, ko so pod stresno situacijo. Indikatorji so bili vnaprej sestavljeni, anketirani se je le opredelil glede pogostosti.

Pred prvim vprašanjem so mladostniki obkrožili spol, šolo in razred. Prvo vprašanje se je nanašalo na poznavanje stresne situacije med mladostniki. Od anketiranih je zahtevalo, da obkrožijo »DA«, če vedo, kaj je to stres in »NE«, če ne vedo, kaj je to stres. Pri drugem vprašanju so anketirani morali obkrožiti več naštetih odgovorov, ki so po njihovem mnenju posledica stresa. Obkrožili so črko pred odgovorom, ki jim je najbolj ustrezal. Tretje vprašanje je od anketiranih zahtevalo, da obkrožijo ustrezen odgovor » DA«, če so že bili v stresni situaciji in »Ne«, če še niso bili v stresni situaciji. Četrto vprašanje je anketirane spraševalo po stresogenih situacijah. Za vsako že naštetto situacijo so mladostniki označili s križcem ali so jo doživeli ali ne. Peto vprašanje se je nanašalo na vpliv doživetega stresa na uspeh v šoli. »DA« so obkrožili tisti, ki menijo, da doživeti stres vpliva na rezultate učenja, »NE« pa tisti, ki so mnjenja, da doživeti stres ne vpliva na njihove rezultate učenja. Obkrožili so lahko tudi odgovor »NE VEM«. Šesto se je nanašalo na odnos s starši. Anketirani mladostniki so lahko izbirali med petimi možnostmi. Pri sedmem vprašanju so mladostniki z označitvijo s križcem enega od možnih virov pomoči označili, kdo jim nudi pomoč pri stresu. V tabeli so imeli naštetih več težav in virov pomoči, pri vsaki težavi so se lahko odločili za samo en možen odgovor. Osmo vprašanje je anketirane spraševalo o iskanju pomoči v primeru stresa pri šolski svetovalni službi. »DA« so obkrožili tisti, ki bi poiskali pomoč v primeru stresa pri šolski svetovalni službi in » NE« tisti, ki ne bi poiskali pomoči v šolski svetovalni službi v primeru stresa. Pri devetem vprašanju so anketirani obkrožili samo eno pripadajočo črko pred danim odgovorom. Lahko so izbirali med več odgovori, vprašanje pa se je dotikalo mnjenja o šolskih svetovalnih delavcih. Pri zadnjem, desetem vprašanju so anketirani imeli na voljo 9 indikatorjev, pri katerih so s križcem označevali kaj naredijo, ko so pod stresno situacijo. Pri vsakem indikatorju so označevali, kako pogosto se pojavlja pri posamični osebi.

Za podrobni pregled se merski instrument – anketni vprašalnik nahaja tudi v prilogi.

3.4. Populacija in vzorec

Populacija so bili v mojem primeru učenci 7. razredov osnovnih šol v Republiki Sloveniji v šolskem letu 2011/ 2012 in dijaki 3. letnika srednjih šol v Republiki Sloveniji v šolskem letu 2011/ 2012.

Vzorec sestavljajo učenci sedmega razreda osnovne šole Marjana Nemca Radeče, ki so bili na dan anketiranja, 9.5. in 10.5. 2012, prisotni v Osnovni šoli Marjana Nemca Radeče in dijaki 3. letnika Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje, ki so bili na dan 16.5 in 17.5.2012 prisotni v Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje ter dijaki 3. letnika Gimnazije Celje Center, ki so bili prisotni na dan anketiranja 11.5. in 14.5.2012 v Gimnaziji Celje Center.

Vzorec sem iz populacije izbrala neslučajostno in priročno.

3.5. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala v Osnovni šoli Marjana Nemca Radeče, Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje ter Gimnaziji Celje Center. Zbiranje je potekalo od 9.5. do 17.5. 2012. Zbrala sem 88 anket. Od tega sem jih 28 zbrala v OŠ Marjana Nemca Radeče, 29 v Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje in 31 anket v Gimnaziji Celje Center.

Pred anketiranjem sem se dogovorila z ravnatelji in s potrebnimi učitelji, da so nama odstopili svoje ure. Pred vsakim skupinskim anketiranjem z nevedeno anketo sem učencem predstavila namen moje raziskave in jim razložila navodila. Nato je vsak sam v tišini približno 10 minut izpolnjeval vprašalnik. Ves čas pa so vsi imeli možnost postaviti kakšno vprašanje v primeru nejasnosti.

3.6. Analiza podatkov

Pri zbiranju podatkov sem gradivo obdelala kvantitativno oziroma številčno. Podatke sem ročno vpisovala v zbirnik podatkov, v pomoč mi je bil tudi program Excel.

Rezultate sem prikazala s tortnim in stolpičnim grafikonom.

Formula za izračun odstotkov:

$$p \% = (f / N) 100$$

Pri tem je:

p – strukturni delež

f – podatek za del

N – podatek za celoto

4. REZULATI

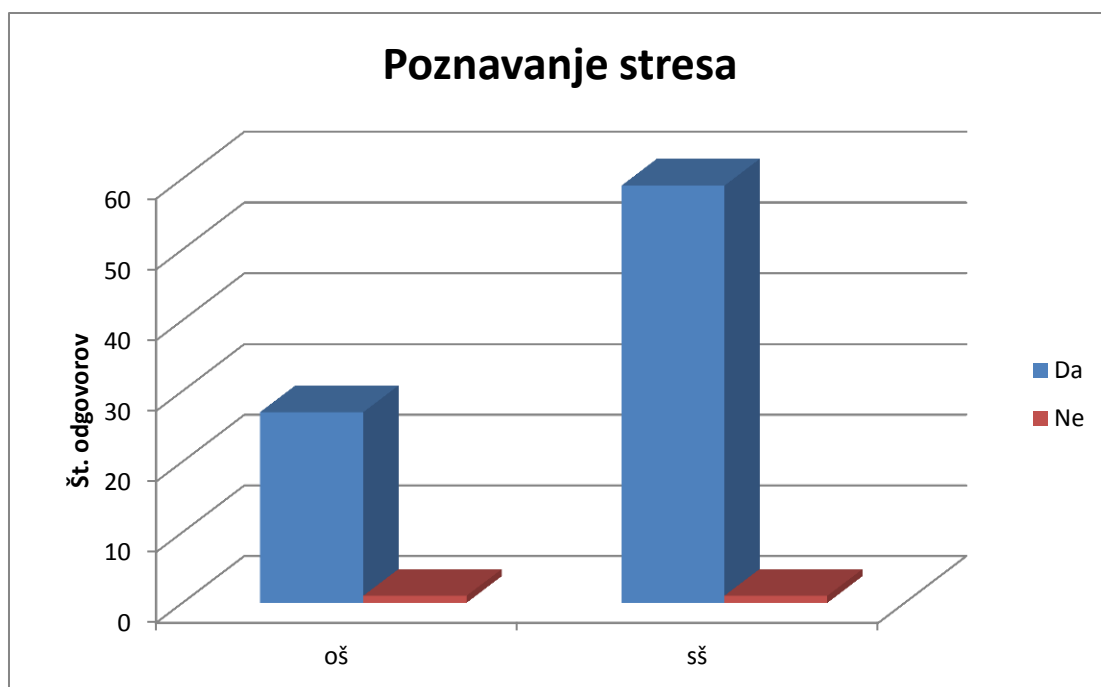
Tabela 2: Poznavanja stresa med učenci 7. razredov

	Poznavanje stresne situacije	
	Da	Ne
Št . odgovorov	27	1
Odstotki (%)	96,43	3,57

Tabela 3: Poznavanja stresa med dijaki 3. letnikov

	Poznavanje stresne situacije	
	Da	Ne
Št . odgovorov	59	1
Odstotki (%)	98,34	1,67

Grafikon 1: Poznavanje stresa med učenci 7. Razredov in dijaki 3. Letnikov



Iz tabel in grafa je razvidno, da velika večina, torej 96,43 odstotka osnovnošolcev pozna stres. Prav tako kar 98,3 odstotka srednješolcev pozna stres. Le 1 osnovnošolec in 1 srednješolec ne poznata stresa.

Tabela 4: Prepoznavanje stresa med mladostniki

	Prepoznavanje stresa												
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
Št. odgovorov	38	24	11	44	24	50	54	9	15	28	18	20	50
Odstotki (%)	43,18	27,27	12,5	50	27,27	56,81	61,36	10,23	17,05	31,82	20,45	22,73	56,82

Grafikon 2: Prikaz prepoznavanja stresa med mladostniki

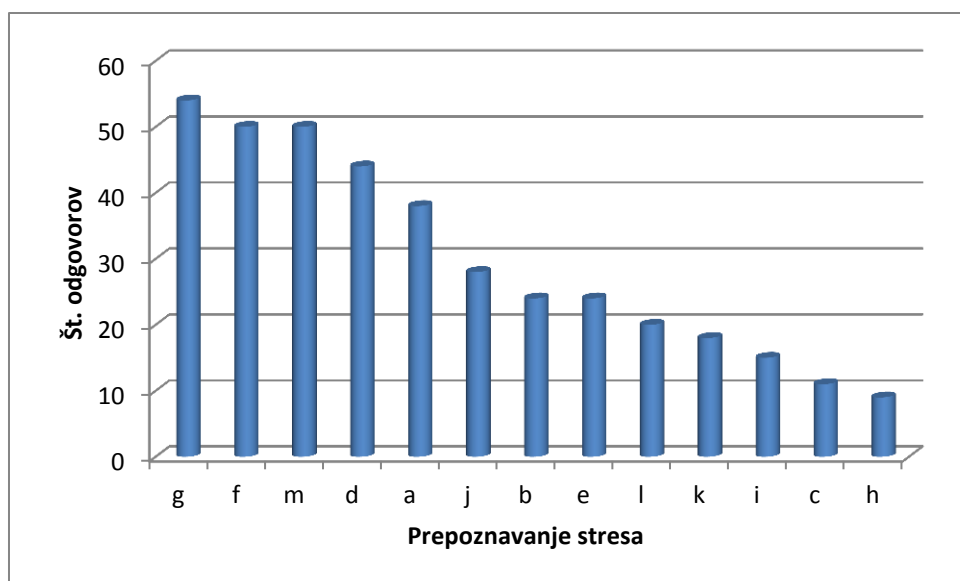


Tabela 5: Legenda grafikona 2

g	Počutim se izčrpanega in utrujenega.
f	Pogosto sem razdražljiv in slabe volje.
m	Počutim se pod pritiskom.
d	Ne morem izključiti negativnih misli (« tega ne zmorem«, » preveč je vsega«).
a	Nalagam si preveč nalog hkrati.
j	Neredno se prehranjujem- jem preveč ali premalo.
b	Mučijo me glavoboli in migrene.
e	Imam težave s spanjem.
l	Skrbi me, da se bo zgodilo kaj strašnega.
k	Preveč kadim, pijem, uživam drogo ali jemljem pomirjevala.
i	Nimam časa za hobi.
c	Trpim zaradi želodčnih težav.
h	Izogibam se prijateljem.

Iz tabele in pripadajočega grafa opazimo, da otroci in mladostniki kot najpogostejši znak pri prepoznavanju stresa navajajo izčrpanost in utrujeno počutje (61,36 odstotka). Kot drugi pomemben znak pri prepoznavanju stresa so navedli razdražljivost in slabo voljo ter počutje pod pritiskom (56,82 odstotka). Zatem si sledijo izključevanje negativnih misli (50 odstotkov), nalaganje preveč nalog hkrati (43,18 odstotka), neredno prehranjevanje (31,82 odstotka), glavoboli in migrene ter težave s spanjem (27,27 odstotkov). Sledijo skrb pred tem, da se bo zgodilo kaj strašnega (22,73 odstotka), kajenje, pitje alkohola, uživanje droge in jemanje pomirjeval (20 odstotka), pomanjkanje časa za hobi (17,05 odstotka), želodčne težave (12,5 odstotka), na zadnjem mestu pa so izpostavili izogibanje prijateljem (10,23 odstotka).

Tabela 6: Udeležnost mladostnikov v stresni situaciji

	Udeležnost v stresni situaciji	
	Da	Ne
Št . odgovorov	84	4
Odstotki (%)	95,45	4,55

Grafikon 3: Udeležnost mladostnikov v stresni situaciji



Iz pripadajočega grafa lahko vidimo ali so se mladostniki že srečali s stresno situacijo. Kar 95,45 odstotka, torej 84 mladostnikov in mladostnic od skupaj 88 anketiranih mladostnikov je

že bilo pod stresom, medtem ko 4,45 odstotka mladostnic in mladostnikov, to so 4 mladostniki od anketiranih 88 pa stresa še ni doživelo.

Grafikon 4: Prikaz stresnih situacij pri mladostnikih (osnovna šola in srednja šola)

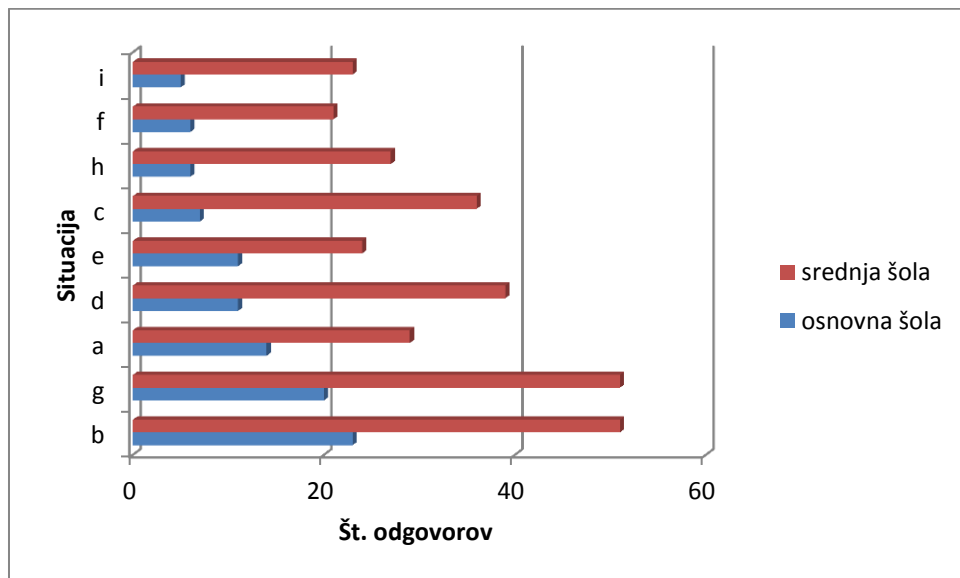


Tabela 7: Legenda prikaza stresnih situacij pri mladostnikih

a	Učenje, domače naloge.
b	Ocenjevanje znanja (testi, spraševanje).
c	Čas pred konferencami.
d	Prepiri v družini (nesoglasja, ločitve).
e	Nerazumevanje z vrstniki.
f	Nezadovoljstvo z osebnim izgledom.
g	Bolezni, smrti v družini.
h	Ljubezen.
i	Premalo časa za hobije.

Osnovnošolcem največ stresa povzročajo ocenjevanja znanja, sledijo bolezni, smrti v družini in učenje, domače naloge. Tesno za njimi so še prepri v družini in nerazumevanje z vrstniki.

Najmanj stresne situacije po navedbah učencev so premalo časa za hobije, nezadovoljstvo z osebnim izgledom in ljubezen.

Srednješolci so na prvo mesto enotno postavili ocenjevanje znanja in bolezni, smrti v družini. Sledijo prepri v družini in čas pred konferencami.

Najmanj stresne situacije za dijake so nezadovoljstvo z osebnim izgledom, premalo časa za hobije in nerazumevanje z vrstniki.

Tabela 8: Vpliv doživetega stresa na uspeh učencev in dijakov v šoli.

	Vpliv doživetega stresa na uspeh v šoli		
	Da	Ne	Ne vem
Št . odgovorov	46	13	28
Odstotki (%)	51,11	14,44	31,11

Grafikon 5: Vpliv stresa na uspeh mladostnikov

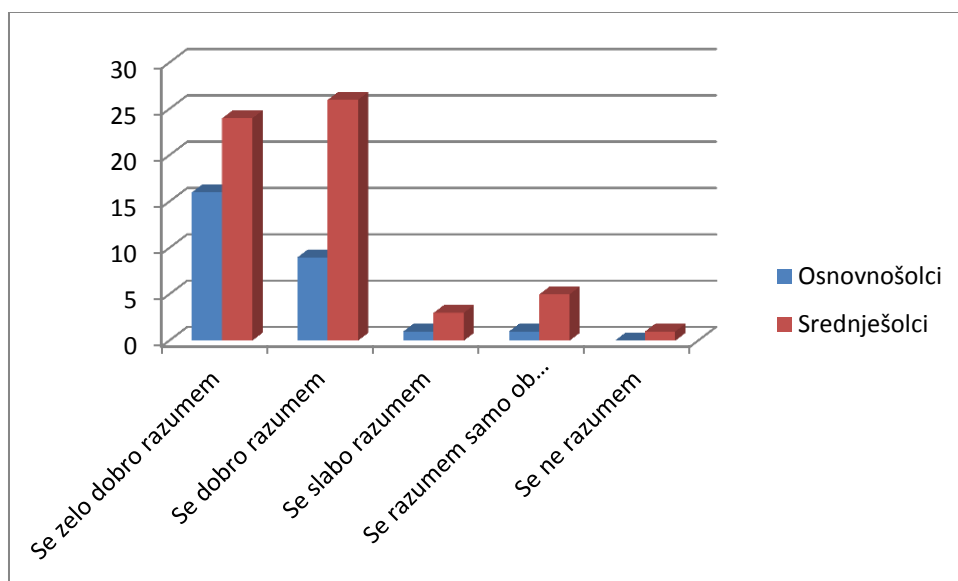


Iz grafa je razvidno, da več kot polovica, torej 51,11 odstotka učencev in dijakov meni, da stres, ki ga doživljajo, vpliva na rezultate njihovega učenja, medtem ko je 14,44 odstotka učencev in dijakov mnenja, da stres, ki ga doživljajo, ne vpliva na uspeh v šoli. Veliko oziroma kar 31,11 odstotka vseh anketiranih pa ne ve ali stres vpliva na rezultate v šoli.

Tabela 9: Odnos mladostnikov s starši

	Osnovnošolci	Srednješolci
Se zelo dobro razumem.	16	24
Se dobro razumem.	9	26
Se slabo razumem.	1	3
Se razumem samo ob upoštevanju njihovih pravil.	1	5
Se ne razumem.	0	1

Grafikon 6: Odnos mladostnikov s starši



Kot lahko razberemo iz zgornjega grafa, se kar 16 osnovnošolcev s svojimi starši zelo dobro razume. Na drugem mestu je 9 osnovnošolcev odgovorilo, da se s svojimi starši dobro razumejo.

Le en osnovnošolec se s starši slabo razume in le en se z njimi razume samo takrat, kadar upošteva njihova pravila.

Na drugi strani imamo srednješolce, ki so malce drugačnega mnenja kot osnovnošolci. Srednješolci so navedli, da se s starši dobro razumejo (26 srednješolcev), tesno za tem pa sledi zelo dober odnos z njimi (24 srednješolcev).

5 dijakov je navedlo, da se s starši razume samo takrat, kadar upoštevajo njihova pravila.

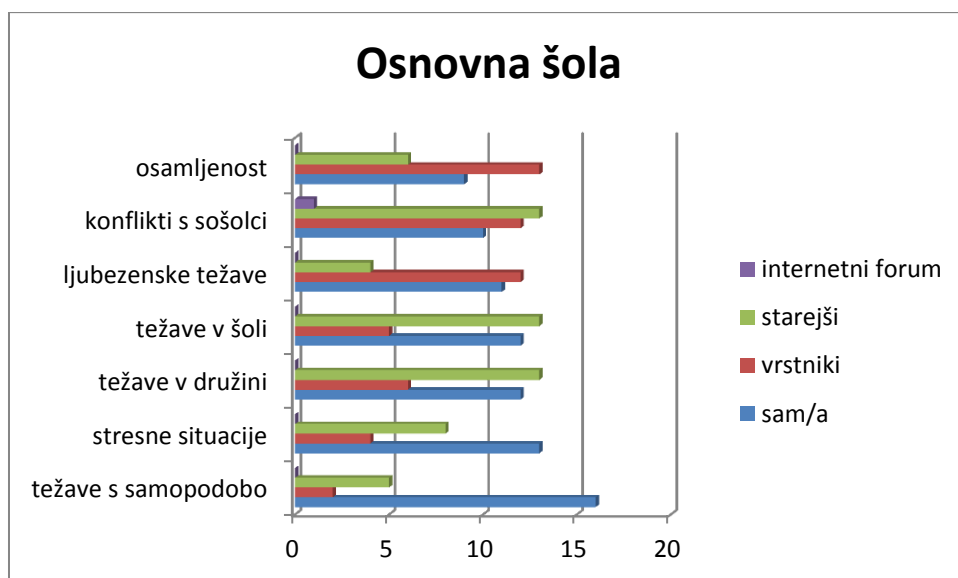
Le en dijak se s svojimi starši ne razume, zato je zasedel zadnje mesto na grafu.

Tabela 10: Prikaz virov pomoči pri reševanju težav

OSNOVNA ŠOLA	sam/a	vrstniki	starejši	internetni forum
težave v šoli	12	5	13	0
konflikti s sošolci	10	12	13	1
ljubezenske težave	11	12	4	0
osamljenost	9	13	6	0
težave s samopodobo	16	2	5	0
težave v družini	12	6	13	0
stresne situacije	13	4	8	0

SREDNJA ŠOLA	sam/a	vrstniki	starejši	internetni forum
težave v šoli	31	14	13	0
konflikti s sošolci	26	31	1	0
ljubezenske težave	27	27	2	1
osamljenost	25	23	5	4
težave s samopodobo	36	15	1	4
težave v družini	20	23	14	1
stresne situacije	28	20	9	0

Grafikon 7: Viri pomoči pri osnovnošolcih



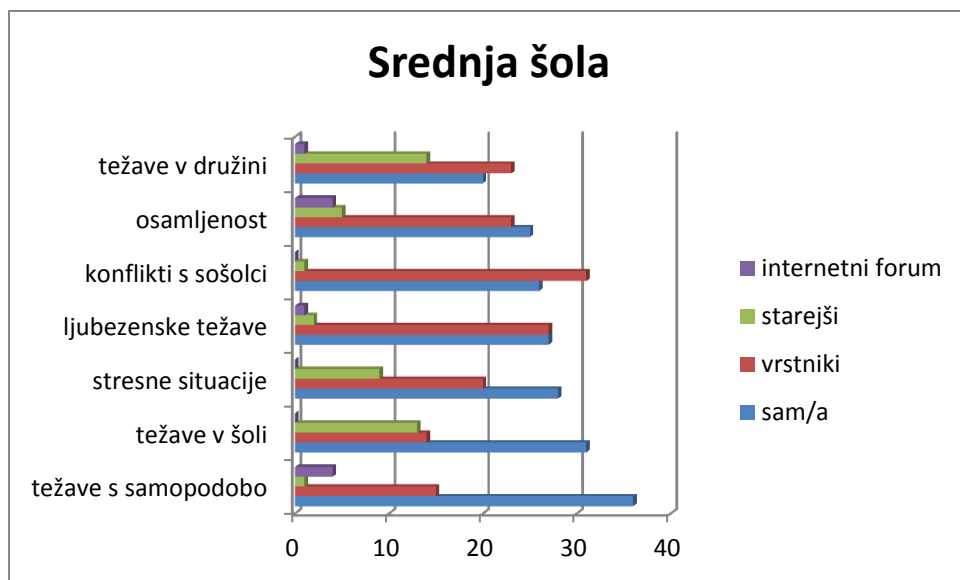
V osnovni šoli si mladostnik največkrat *sam* pomaga pri težavah s samopodobo, stresnih situacijah, težavah v šoli in težavah v družini.

Mladostnik prosi za pomoč *vrstnike* pri pojavu osamljenosti, ljubezenskih težavah in konfliktih s sošolci.

Vir pomoči pri težavah mladostnik išče tudi pri *starejših*. Najpogosteje pri težavah v šoli, konfliktih s sošolci in težavah v družini.

Na *internetnem forumu* pa poišče pomoč pri konfliktih s sošolcih.

Grafikon 8: Viri pomoči pri srednješolcih



V srednji šoli si mladostnik *sam* pomaga pri težavah s samopodobo, težavah v šoli in stresnih situacijah.

Za pomoč prosi *vrstnike*, kadar se pojavijo konflikti s sošolci, ljubezenske težave in osamljenost ter težave v družini.

Oporo pri reševanju težav poišče pri *starejših*. In sicer pri težavah v družini, težavah v šoli in stresnih situacijah.

Na *internetnem forumu* pa poišče pomoč pri osamljenosti in težavah s samopodobo.

Tabela 11: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi v primeru stresa

	Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi	
	Da	Ne
Št . odgovorov	12	76
Odstotki (%)	10,56	66,88

Velika večina, torej 66,88 odstotka anketiranih mladostnikov ne bi poiskalo pomoči v primeru stresa pri šolski svetovalni delavki. Le 10,56 odstotka anketiranih bi pomoč poiskalo pri šolski svetovalni delavki.

Tabela 12: Mnenje o šolskih svetovalnih delavcih

	Mnenje o šolskih svetovalnih delavcih						
	a	b	c	d	e	f	g
Št . odgovorov	31	18	10	11	6	11	13
Odstotki (%)	35,23	20,45	11,36	12,50	6,82	12,50	14,77

Grafikon 9: Mnenja anketiranih o šolskih svetovalnih delavcih

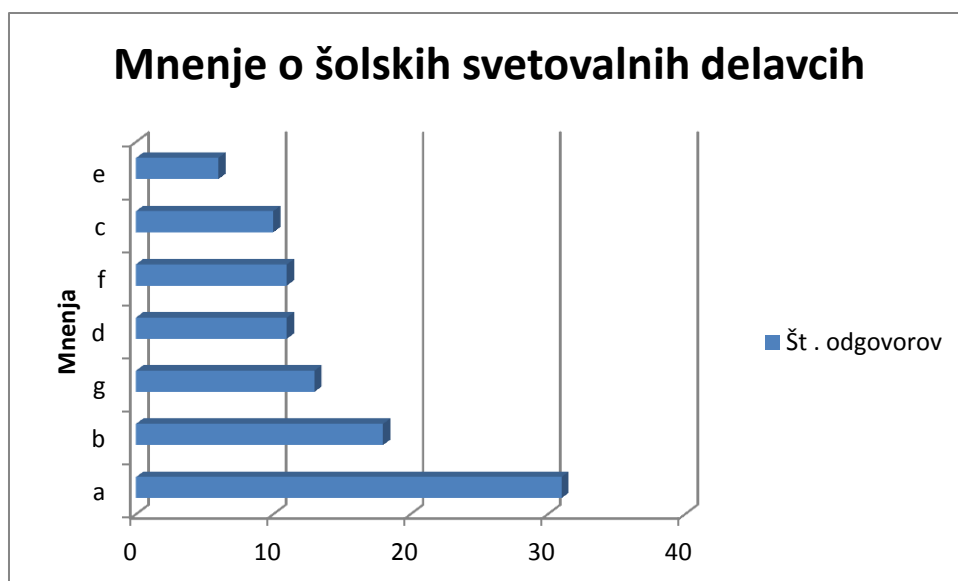


Tabela 13: Legenda tabele mnenja o šolskih svetovalnih delavcih

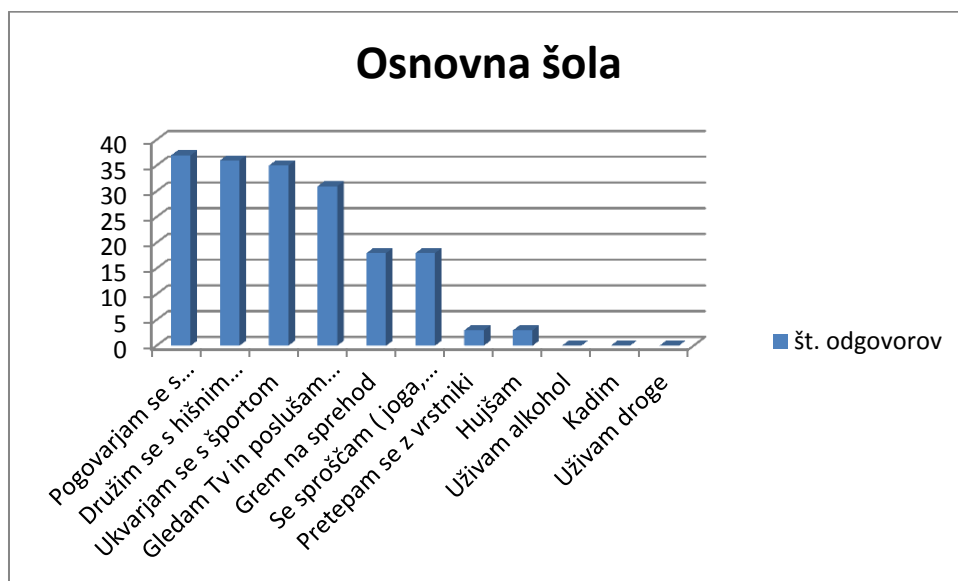
a	Z njimi imam dobre odnose.
b	Na šoli se jim izogibam.
g	Svetovalni delavec ne razume mojih težav.
d	Vzdušje pri svetovalnem delavcu je prijetno.
f	O svojih težavah se lahko pogovorim s svetovalnim delavcem.
c	Pomagajo mi pri težavah.
e	Svetovalni delavec si ne vzame dovolj časa za pogovor.

Zgornja tabela nam prikazuje, da je kar 35,23 odstotka anketiranih mnenja, da imajo s šolsko svetovalno službo dobre odnose. Kar 20,45 odstotka mladostnikov je mnenja, da se svetovalnim delavcem v šoli raje izogiba, 14,77 odstotka mladostnikov pa meni, da svetovalni delavec ne razume njihovih težav. Sledi isti odstotek mnenj in sicer 12,50 odstotka, da je vzdušje pri svetovalnem delavcu prijetno in o svojih težavah se lahko pogovorijo s svetovalnim delavcem. Tesno za njimi z 11,36 odstotka je mnenje, da svetovalni delavci mladostnikom pomagajo v težavah. Na zadnjem mestu s 6,82 odstotka se nahaja mnenje, da si svetovalni delavec ne vzame dovolj časa za pogovor.

Tabela 14: Reagiranje na stresno situacijo

osnovna šola				srednja šola		
Nikoli (o)	Včasih (1)	Vedno (2)		Nikoli (0)	Včasih (1)	Vedno (2)
0	18	0	Grem na sprehod	0	45	14
0	18	0	Se sproščam (joga, meditacija, masaža)	0	12	4
0	11	24	Ukvarjam se s športom	0	36	28
0	17	20	Pogovarjam se s prijateljem/ prijateljico	0	33	44
0	15	16	Gledam Tv in poslušam glasbo	0	33	40
0	10	26	Družim se s hišnim ljubljencem	0	22	30
0	1	2	Preteparam se z vrstniki	0	4	8
0	0	0	Uživam alkohol	0	28	12
0	0	0	Kadim	0	15	22
0	0	0	Uživam droge	0	8	8
0	3	0	Hujšam	0	17	6

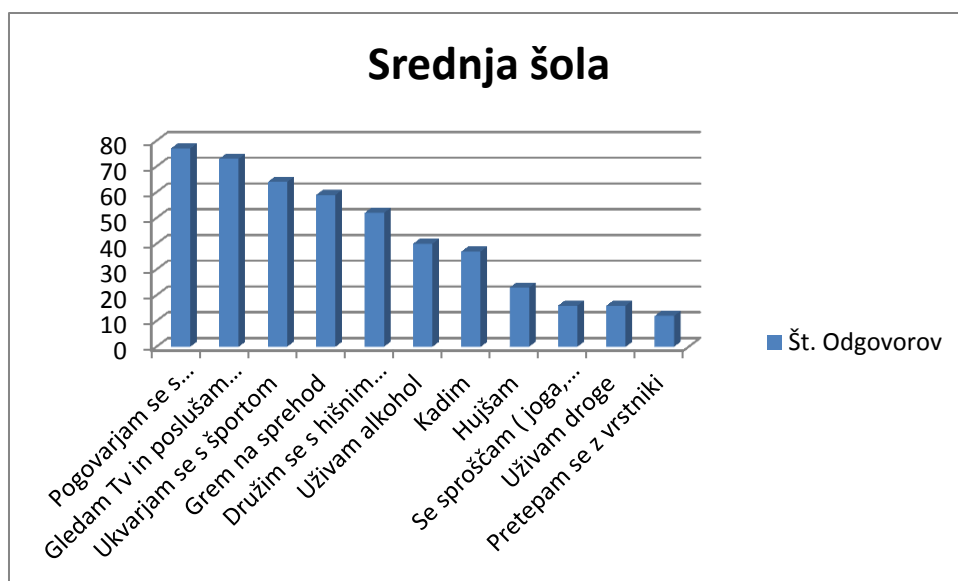
Grafikon 10: Reagiranje na stresno situacijo osnovnošolcev



Velika večina anketiranih osnovnošolcev na prvo mesto reagiranja na stresno situacijo navaja pogovor s prijateljem, sledi druženje s hišnim ljubljencem ter ukvarjanje s športnimi dejavnostmi.

Najmanj anketiranih osnovnošolcev odgovarja, da v primeru stresa ne uživa drog, ne kadi in uživa alkohola.

Grafikon 11: Reagiranje na stresno situacijo srednješolcev



Velika večina anketiranih srednješolcev v času stresne situacije poišče pomoč v obliki pogovora s prijateljem. Prav tako veliko mladostnikov v srednji šoli kot reakcijo na stres gleda TV in posluša glasbo ter se ukvarja s športom.

Najmanj anketiranih srednješolcev navaja, da se ne pretepa z vrstniki, prav tako velika večina ne uživa drog ali se sprošča joga, meditacija, masaža.

5. RAZPRAVA

Osnovnošolci in srednješolci so s stresom dobro seznanjeni. Stres se dandanes pojavlja na vsakem vogalu, o njem pišejo mediji, vsebine o stresu pa lahko zasledimo po televiziji in računalniku. Tudi v osnovni in srednji šoli se vse pogosteje govori o stresu. Že v osnovni šoli se pojavljajo obremenitve, neuspehi, pritiski, ki se z adolescenco lahko stopnjujejo in večajo. Stres otroci in mladostniki najpogosteje prepoznajo kot dejavnik utrujenosti in izčrpanosti. Ko jim je določena stvar pretežka, naporna in je ne zmorejo, to definirajo kot stres. V tem primeru se tako počutijo izmučene in utrujene.

Odziv na stres se pri mladostnikih najprej pojavi kot psihična posledica (izčrpanost, utrujenost, razdražljivost, slaba volja...). Sledijo fiziološke posledice stresa, ki jih mladostniki opredelijo tako, da jih po njihovem mnenju mučijo glavoboli in migrene. Psihične in fiziološke posledice se prepletajo in če jih mladostnik pravočasno ne prepozna, lahko pomenijo hudo stisko in breme. Na zadnjem mestu posledic stresa se po mnenju mladostnikov nahajajo nekonstruktivni vedenjski odzivi mladostnikov (kajenje, alkohol in droga). Teh se mladostniki po navadi poslužujejo, ko ne najdejo izhoda v sili. Posledice tega lahko vodijo v zasvojenost in pomoč odraslih in strokovnjakov je nujna.

Mladostniki so že doživeli stres, zato lahko prvo raziskovalno vprašanje potrdim. Vendar je to le subjektivna ocena stresne situacije. Vrednost stresne situacije se razlikuje, saj poznamo različno pojmovanje, dožemanje stresa. Pojavlja se tudi velika verjetnost, da je malo anketiranih doživelo stresno situacijo in bi dejansko potrebovali strokovno pomoč. Po mojem mnenju je stresna situacija še bolj prisotna pri srednješolcih. Z leti se pritiski in obremenitve nanje večajo, tako se tudi stres lahko povečuje. Dijaki se počasi že osamosvajajo, pojavijo se prve ljubezni, ki vodijo v razočaranja, pritiski staršev po uspehu, načeta samopodoba. Vse naštetost so situacije, ki lahko privedejo do stresa, kako pa jih mladostnik dožema, je odvisno od vsakega posameznika.

Otrokom in mladostnikom največ stresa povzročajo ocenjevanja znanja (testi, spraševanja). Torej tudi drugo raziskovalno vprašanje lahko potrdim. Poleg vsakdanje šolske situacije (testov, spraševanja) so za mladostnike stresne situacije tudi bolezni in smrt v družini. Najbolj stresne situacije za večino otrok in mladostnikov so sledeče (Jeriček 2011: 14): **Prvi šolski dan:** je za večino otrok najbolj stresen. Gre za novo situacijo, nove ljudi, čeprav se ga otroci veselijo. Pomembno je, da se učitelji in starši tega zavedajo in pomagajo otroku, da prvi dan

doživi kot prijeten in zanimiv. Dostikrat je odločujoč prvi vtis in potrebujemo veliko časa, da se znebimo slabega prvega vtisa, če do njega pride. **Ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene:** zelo stresen dejavnik, saj so ocene in doživljanje uspeha bistveno povezani s samopodobo in samovrednotenjem. Stres se dodatno poveča, če starši nimajo razumevanja za težave otroka ali pa ga ne podprejo. Pogosto se v takih primerih začne vrteti začarani krog, v katerem slaba ocena še dodatno poslabša razpoloženje in samozaupanje otroka. Za otroka ali mladostnika je ključno, da ima možnost na določenih področjih doživeti uspeh in zadovoljstvo ob tem, da zmore. Starši pa naj sprejmejo otroka takšnega kot je, kar pomeni, da so zadovoljni z njegovimi sposobnostmi in tudi šibkimi točkami. **Psihično in fizično nasilje vrstnikov:** v poznem otroštvu in obdobju odraščanja so pomembni vrstniški odnosi. Vpliv in mnenja vrstnikov sta v današnjem času za otroka zelo pomembna. Vrstniška skupina v odraščanju postane socializator. Mladostnik se podreja njenim normam, pravilom in stališčem. Kakovost vrstniških, zlasti prijateljskih odnosov v mladostništvu je pomemben zdravstveni kazalnik. Vrstniki pa lahko na otroka vplivajo neugodno, predvsem kadar se otrok ne uspe vključiti v skupino ali pa doživlja stalno zavračanje, norčevanje, zastraševanje. Vse pogostejše so različne oblike fizičnega nasilja, pretepanje, mučenje, brcanje, spotikanje... takšne izkušnje lahko vodijo do povečane tesnobe, izogibanja vrstnikom in druženju, zapiranju v svoj svet, zavračanje socialnih aktivnosti.

Pri mladostnikih se prav tako pojavlja velik strah ob izgubi staršev, družinskih članov. Ne znajo si predstavljati življenja brez svojih najbližjih. Starši žal ne morejo otroka obvarovati pred vsemi izzivi, s katerimi se bo še srečali v življenju. Lahko pa mu pomagajo in ga učijo rasti skozi njihove izkušnje. Z dobrim načinom soočanja s težavami starši otroka opremijo, da se bo znal v prihodnosti soočiti s čustvenimi pretresi, ki jih prinaša življenje.

Kot lahko opazimo, se stresne situacije razlikujejo glede na mladostnikovo odraščanje in prehajanje iz osnovne šole v srednjo šolo. Določena obdobja pri mladostniku prinašajo pritisk, strah in stisko.

Ocenjevanja znanja in ostale šolske situacije kot stresne situacije so prisotne tako v šoli kot srednji šoli in predstavljajo mladostnikov velik stres. Prehod iz osnovne v srednjo šolo predstavlja velik korak, odločitev, ki vpliva na njihovo nadaljnjo karierno pot. Zato so lahko toliko bolj pod stresom. Ko učenci zapuščajo osnovno šolo, se podajajo v samostojnejši in odgovornejši svet. Svet srednje šole, ki je bolj naravnana na skupino kot na posameznika. V tem obdobju lahko mladostniki začutijo upad učne motivacije ter učne uspešnosti.

Če primerjamo osnovnošolce in srednješolce, opazimo, da so vsakdanje šolske situacije, vrstniki in družina bolj osnovnošolske situacije, ljubezen (odnosi med spoloma), čas za hobije (lastno udejstvovanje) in čas pred konferencami bolj srednješolske situacije.

Srednješolci so ljubezen izpostavili kot visoko stresno situacijo. V obdobju adolescence so mladostnikom pomembni medvrstniški odnosi; odnosi med spoloma. To je čas prve ljubezni, zmenkov, poljubov, prepirov in ljubosumja. Ljubezen je za njih nekaj lepega, lahko vzbuja občutke ugodja, tolažbo in varnost. Kljub temu ljubezen vendarle ni sanjarjenje na rožnatem oblaku, saj prinaša tudi razočaranje in žalost. Za mladostnike je to stresno obdobje, saj v njih vre negotovost, deloma se podira samozavest, pojavi se nezaupanje vase. Nenehno potrebujejo samopotrditve, oporo oseb, ki jim zaupajo. Učenci se tako ne »obremenjujejo« toliko z ljubezenskimi težavami kot dijaki. Njim so odnosi med spoloma bolj pomembni oziroma so bolj v ospredju. Obenem dijake vodi večja želja po samostojnosti in neodvisnosti. Srednješolci tako sledečim težavam namenijo več časa kot učenci osnovne šole.

Hobiji so pomemben element vsakdanjega življenja mladostnika. V središču pozornosti so zvrhana mera zabave, pa naj bo to ob konjičku, pri športu, glasbi, branju. Hobiji jim nudijo sprostitev, zabavo in nenazadnje druženje. Žal pa se lahko velikokrat pokaže tudi slabo in nezdravo izkoriščanje prostega časa srednješolcev (kajenje, alkohol, zloraba drog).

Čas pred konferencami je stresna situacija, s katero se bolj kot osnovnošolci soočajo srednješolci. V osnovni šoli je več učenja sproti, medtem ko se pri srednješolcih pojavlja kampanjsko učenje. Pri kampanjskem učenju učenec porabi manj časa za učenje. Tu se lahko pojavi pritisk in stres, saj gre za učenje »zadnji čas oz. zadnji trenutek « pred šolskim testom, spraševanjem, konferencami. Velikokrat se mladostniki srečajo s težavo, saj se soočijo z drugačnim načinom dela, učenja kot v osnovni šoli. Večje je število šolskih predmetov, več je šolskih testov in spraševanj.

Po mojem mnenju mladostniki lahko stresno situacijo prepoznajo tudi kot pritisk staršev na njih (lepe ocene v šoli, udejstvovanje v številnih obšolskih in šolskih dejavnostih, vrhunski športni ter kulturni dosežki, ki jih razlikujejo od drugih vrstnikov, štipendije, nadaljevanje šolanja...). Za še bolj natančne rezultate stresogenih situacij bi bilo potrebno anketirati še več osnovnošolcev.

Rezultati so pokazali, da po mnenju mladostnikov stres, ki ga doživljajo, vpliva na uspeh v šoli. To je lahko subjektivna ocena njihovega mnenja. Mladostnik se za čas stresne situacije

počuti izmučenega, nima ne psihične ne fizične moči. Na vsak način se trudi odpraviti stres. Stresna situacija je tako lahko povod za slabe ocene v šoli, šola jim predstavlja napor. Nalaganje preveč obveznosti v šoli, stiska in strah pred šolskimi testi, spraševanjem, obšolske dejavnosti... vse to so posledice že doživetega stresa mladostnikov v šoli, ki vplivajo na uspeh v šoli. Mladi bi raje svoj prosti čas posvečali vsemu drugemu (npr. športnim dejavnostim, hobijem) kot pa šolskih obveznostim.

Iz rezultatov je razvidno, da imajo mladostniki s svojimi starši dober odnos. Osnovnošolci so opredelili, da se s starši zelo dobro razumejo, med tem ko so dijaki opredelili odnos s starši kot dober. Slednjemu odgovor lahko pripišemo starosti, želji po osamosvajanju in težnji k lastnemu mnenju, ki je med dijaki bolj razviden kot pri osnovnošolcih.

Že v raziskavi, ki jo je izvedla Rener (2002: 82 v Miheljak), kar 59,9 odstotka anketiranih popolnoma zaupa ožji družini, staršem ter bratom in sestrām. Dober odnos s starši povezujem z zaupanjem in odkritostjo odnosov v družinah. Pozitiven odnos med mladostniki in starši vodi k manjšim vedenjskim odklonom in s tem povezanim prestopniškemu vedenju. Mladi, ki se bodo v svoji družini počutili varno, sprejeto in toplo, se bodo manj soočali z nekonstruktivnimi oblikami vedenja. Na svoje stiske ne bodo odreagirali z nasilnim vedenjem, ampak se bodo pogovorili z osebami, ki so jim blizu in jim bodo znale pomagati pri izhodu iz težav.

Rezultati odnosa mladostnikov s starši so lahko zelo subjektivni, saj nisem opredelila, kaj točno za mladostnike pomeni zelo dober oziroma dober odnos z njimi. Tako bi lahko razpravljali, kaj je za mlade zelo dober odnos s starši in kaj nerazumevanje s starši. Kaj bi oni pripisali k tem pojmom. Na tem mestu bi lahko razpravljali in raziskovali še v bodoče.

Odraščati v današnjem času ni lahko. Mladostniki so razpeti med družino, prijatelje, vrstnike, šolske obveznosti in interesne dejavnosti. Ujeti so v vrtinec nenehnih sprememb. V procesu razvoja nujno potrebujejo podporo in oporo, da lahko podelijo in izrazijo svoja čustva, zmedo in strahove. Sodobnost je postala storilnostno naravnana. Medčloveški odnosi pa se zanemarjajo in odtujujejo. Otroci in mladostniki se velikokrat znajdejo v stiski, ki je ne morejo in ne znajo premagati sami, zato potrebujejo pomoč, vendar ne vedo kam naj se obrnejo in komu naj se zaupajo. Zato so me zanimali viri pomoči oziroma pri kom bo mladostnik najprej poiskal pomoč pri razrešitvi svojih težav. Ugotovila sem, da se osnovnošolci s starši zelo dobro razumejo, medtem ko dijaki dobro. Predvidevam, da sem do takšnih odgovorov prišla, ker se odnos v odraščanju do starejših spreminja. Ubogljiv otroka

postane mladostnik, ki skuša uveljavljati lastno mnenje in svojo voljo. V obdobju mladostništva se zgodi, da posameznik začne kljubovati staršem in postaja vedno bolj kljubovalen. Strinjam se z Forgetovo (2002: 55), ki navaja, da ko otrok odrasča, izrazi željo, ki je radikalno drugačna od želje staršev. Adolescent se želi osvoboditi tega pasivnega naboja, da bi preizkusil in uveljavil svojo željo v osebnih izbirah. Odrasli pogosto vztrajajo pri iluzijah, čeprav se jim adolescent noče več prilagajati.

Pri dijakih je to bolj razvidno kot osnovnošolcih. Mladostniki v srednji šoli ne dovolijo staršem, da bi se vmešavali v njihove stvari. Mladostniki preizkušajo meje, ki jih postavljajo starši. Večkrat se tako zgodi, do pride do preprirov, konfliktov. Ti se zgodijo zato, ker jim starši postavljajo omejitve, pravila, ki jih mladostniki ne želijo upoštevati, saj se počutijo utesnjene in si na vsak način želijo več svobode. Pomembno je, da se mladostnik in starši naučijo poslušati in razumeti drug drugega.

Tretje raziskovalno vprašanje ovržem, saj si mladostniki v primeru stresa pomagajo sami in ne ob podpori prijatelja. Tu lahko najdemo več razlogov:

- Subjektivno vrednotenje stresa.
- Določeni stresni situaciji ne pripisujejo velike vrednosti (da ni tako huda, stresna in naporna).
- Različni izhodi, kjer mladi najdejo rešitve za svoje težave; glasbeniki v glasbenih besedilih izražajo svoja čustva, težave, filmi s katerimi se poistovetijo...
- Strah pred posmehovanjem vrstnikov, družbe o njihovih težavah, (da to sploh niso težave itd. V družbi je pomembno, da si uspešen, imaš moč ter vpliv). Zato zavračajo iskanje pomoči.

Pričakovan odgovor, ki sem ga dobila iz strani mladostnikov je, da v primeru ljubezenskih težav poiščejo pomoč pri vrstnikih. Z vrstniki so na »isti valovni dolžini«, jim zaupajo, vrstniki jim ne sodijo. Nekateri starši jih ne razumejo, saj v zaljubljenosti vidijo vir težav (neuspešnost v šoli, slaba družba...).

Opazimo lahko, da je skupno osnovnošolcem in srednješolcem, da si sami pomagajo pri težavah v šoli, težavah s samopodobo in stresnih situacijah.

To so nekatere izmed mnogih situacij, s katerimi se mladostniki soočajo *sami*. Mladost je sama po sebi »naporna«, saj je to čas novih izzivov in sprememb in osamosvajanja od staršev. Mladost je stresen prehod iz otroštva v odraslost. Spremembe se pojavljajo na vseh področjih, telesnem, čustvenem in fiziološkem. Težave s samopodobo večkrat vodijo v hudo stisko, pri mladostnikih se lahko pojavijo motnje hranjenja in razne zasvojenosti. Pozitivna samopodoba je izredno pomembna, saj je lahko pozitivna varovalni duševni dejavnik, negativna pa dejavnik tveganja. Samopodoba je povezana s samospoštovanjem in samozavestjo, ki pa je pri mladih lahko načeta. Velik vpliv na izoblikovanje pozitivne samopodobe pri mladostnikih imajo izkušnje iz otroštva, uspehi, padci, okolica... Mladostniki s slabo samopodobo bodo težko prebrodili obdobje adolescence, zato je smiselni pogovor z vrstniki, ne nazadnje tudi z odraslo osebo. Smiselno je, da mladostniki tako v primeru stresnih situacij poiščejo pomoč pri drugih osebah, zato se mi njihova odločitve o reševanju svojih težav ne zdi ustrezna in smiselna.

Včasih je stres tako močan, da mladostniki ne zmorejo sami. Bajzek (2008: 19) poudarja, da je v obdobju adolescence skupina vrstnikov zelo pomembna, ker predstavlja prvi kraj, kjer se adolescent lahko oddalji od družine in išče svoje prve korake k samostojnosti. Prijateljske vezi so v obdobju adolescence zelo pomembne. Prijatelji in majhne prijateljske skupine vrstnikov predstavljajo pomemben kraj, kjer se izmenjujejo vrednote, norme, komunikacija, simboli, čustva in medsebojna odnosnost. Skupina prijateljev je za to obdobje najpomembnejša.

Prijatelji oz. vrstniki so opora, na katere se lahko najstnik opre, če naleti na stisko, težavo. Družba, v katero je vključen, mu ponuja varnost, zaupanje. Družba je pomemben vir v njegovem socialnem življenju. Mladostnik ne sme pozabiti, da je sam. Zato mladostniki vrstnike prosijo za pomoč tako osnovnošolci kot srednješolci pri ljubezenskih težavah in osamljenosti. Adolescenca je doba prvih zaljubljenosti. Naj si bodo to filmski junaki, glasbeniki, športniki... Zaljubljenost nekateri želijo ohranjati le zase, medtem ko drugi to podelijo z vrstniki. Z zaljubljenostjo so mladi zelo zaposleni, saj se ukvarjajo z zadevami, ki so zanje bolj pomembne, zato lahko v šoli in pri drugih obšolskih dejavnostih popustijo. Mladostniki v času zaljubljenosti sanjarijo in »zidajo gradove v oblaki«, živijo med oblaki, a kaj kmalu preidejo na trdna tla. Ljubezen prinaša tudi tegobe: ljubosumnost, prevaro, strah, laži, prepir in sovraštvo. Prijatelji so jim ob tem lahko opora, jih razumejo, nudijo pomoč in varnost.

Starejši mladostnikom priskočijo na pomoč pri težavah v šoli in težavah v družini. Zanimivo je, da mladostniki težave v družini rešujejo s starejšimi. Dobro je, da se o težavah pogovarjajo s starši, torej v družini. Družina ustvarja in nudi prostor za pogovor »tukaj in sedaj«, pogovori pa so odprti in iskreni. Mladostniki se morajo o svojih težavah pogovoriti s starši, saj jih lahko le tako sproti rešujejo. Vsaka družina ima padce in vzpone, ko svoje naloge ne opravlja dobro. To so lahko menjava službe, šole, bolezni, ločitve, smrti. Tem se velikokrat težko izognejo, pomembno je, da se tega zavedajo in pravočasno ukrepajo. Na ta način se manjša ponovno kopičenje novih težav in problemov.

Zanimivo je, da osnovnošolci pri konfliktnih situacijah s sošolci poiščejo pomoč pri starejših, se pravi starših, učiteljih, svetovalnih delavcih. Mogoč prav iz tega razloga, ker imajo znanje in izkušnje. S pogovorom bodo poskušali priti do prave rešitve. Starši in ostali starejši otroku predstavljajo avtoriteto. Avtoriteta pomeni zgled. Kroflič (1997: 19) navaja, da avtoriteta ni zgolj prisila, lahko se zasnuje na prijaznosti, odpovedi in kaznovanju. Avtoritete iz vzgoje ne moremo odpraviti, lahko pa nanjo vplivamo. Starši si tako predstavljajo, da so vredni zaupanja, mladostnike usmerjajo in velikokrat postavijo na pravo pot. Vendar si morajo starši ustvariti pravo mero avtoritete, brez nasilja in žalitev, le tako jih bodo mladostniki spoštovali in vzeli resno. Avtoriteta se v odnosu do odraslih zmanjša oz. pojavlja v manjši meri. Starševska avtoriteta in način njenega izvajanja sta bistvena dejavnika določanja razmerja med samostojnostjo in povezanostjo družinskih članov. Avtoriteta se uresničuje bodisi prek težnje po podrejanju, sprejemanju moralnih in vrednostnih principov od avtoritet bodisi v razvoju odgovornosti in sposobnosti za vodenje samega sebe (Ule 2008: 88).

Najustreznejši pristop staršev, ki bi nudil komunikacijo v obliki razgovora, je tako dogovorni pristop. S takim pristopom bi se starši »približali« otroku, saj so vloge jasne in razvidne. Prevelika permissivnost v odnosu staršev do otrok ni smiselna. Otroku oz. mladostniku je potrebno postaviti točna, določena pravila in jasno mejo. Starši si avtoriteto pridobijo, ustvarijo s svojo osebnostjo, sposobnostjo razumevanja, empatijo in zrelostjo.

Srednješolci že manj »poslušajo« in se opirajo na starše oz. starejše, saj se jim zdi, da se s problemi in težavami zmorejo soočiti sami ali pa za rešitev povprašati vrstnike, ki so jim v tem življenjskem obdobju pomembni. Mladostniki v srednji šoli se zdijo samostojnejši in počutijo se bolj odraslega, ki se jim zdi pomoč starejših »nepotrebna«.

Srednješolci prosijo za pomoč vrstnike, kadar se pojavijo težave v družini. Družina se za čas adolescence sooča z osamosvajanjem, uporom, kljubovanjem mladostnika. Tu nastopijo

težave, saj se mladostnik sreča z nerazumevanjem staršev. Vsaka družina ima padce in vzpone, ko svoje naloge ne opravlja dobro. Starši v obdobju adolescence na nek način izgubljajo na pomenu, saj postajajo pomembni prijatelji in sošolci. Srednješolci se tako o težavah v družini lažje zaupajo sovrstnikom, misleč, da jih bodo le ti bolje razumeli kot starši. Osnovnošolci so drugačnega mnenja. Težave v družini rešujejo s starejšimi. Opazimo, da se mlajši o težavah lažje pogovorijo s starejšimi, saj so ti modrejši, bolj izkušeni in v njih lažje najdejo oporo. Predvidevam, da se o težavah v družini manj pogovarjajo z vrstniki, saj imajo lahko manj izkušenj s težavami v družini ali pa ne vedo, kakšna je dejanska situacija v mladostnikovi družini.

V svoji raziskavi sem se podrobno posvetila tudi družini, saj je družina prostor, kjer se otrok lahko počuti varnega, sprejetega in ljubljenega. V družini otrok dobi največ spodbud za zdravo in srečno življenje. Če pa v družini vlada za otroka nezdravo vzdušje, razočaranje in stiske, ki so posledica neurejenih razmer, bo otrok, ki nima potrebne pomoči in podpore za uspešno reševanje problemov in stisk, najverjetneje razvil kakšen negativen simptom: prestopniško vedenje, motnje hranjenja, agresivno vedenje, bolezen...

Otrok, ki odrašča ob hladnih starših, ki sami ne izražajo dovolj jasno svojih čustev, ki so razumsko hladni in v medlem (slabem razpoloženju), se najprej ne nauči dovolj dobro prepoznavati čustev, v končni fazi pa tudi izražanje čustev omeji, zavre. S tem ostane prikrajšan za velik del vsega, kar pomenijo čustva: polnost, lepoto vsakdana. Ostane medel, mlahav, prazen. S tem ostane brez volje do življenja, brez interesov, brez življenjske energije. Za takšne otroke v prispodobi rečemo, da so čustveno podhranjeni (Žorž 2002:115).

Ključnega pomena pri razvijanju mladostnika kot kompetentne osebe in samostojne osebe okolju je pomembna razvejanost socialnih mrež. Milošević Arnold in Poštrak (2003: 23) pravita, da je socialno delo usmerjeno na spodbujanje, ohranjanje obstoječih neformalnih, primarnih socialnih mrež kot pomembnih virov pomoči ljudem v njihovem življenjskem okolju, po drugi strani pa socialni delavci razvijajo formalne socialne mreže, s katerimi zagotavljajo potrebne socialne storitve.

Pri vzpostavitvi delovnega odnosa z uporabnikom je potrebno raziskati njegovo socialno mrežo, ki je vir pomoč pri stiski. Sodelovanje s socialno mrežo pa strokovnjaku pomaga pri razreševanju težav in razvijanju učinkovite rešitve. Po Gillighanemu konceptu (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 99) sestavljajo mrežo otroka, mladostnika poleg staršev sorojenci, stari starši,

tete in strici, prijatelji, vrstniki, družinski prijatelji in vrstniki, sosedje, učitelji in odrasli mentorji.

Ljudje smo preobremenjeni in zapostavljamo medsebojne odnose, kar negativno vpliva tudi na izbiro konstruktivnih načinov razreševanja lastnih stisk in težav. Mladostnik se pri soočanju s svojimi težavami opira na neformalne socialne mreže, torej na vrstnike, sorodnike, starše. Smisel socialne mreže je v povezovanju posameznika z drugimi pomembnimi v njegovem življenju. To mu nudi občutek vrednosti ter bolj kakovostno in polno življenje. Mladostnik se z izzivi lažje spopada, če ima obsežno in dobro prepleteno socialno mrežo-socialni kapital. Verjamem, da je socialna mreža sredstvo, s katerim je dolgoročno in v prihodnosti možno omejiti prepad med »vključenimi« in »izključenimi«. Mladostnik je ranljivo bitje, ki potrebuje veliko podpore, spodbujanja in opore. V prvi vrsti naj bi mladostnike podpirali predvsem starši in zanje pomembni drugi, a vendar vse pogosteje slišimo v javnosti, da temu ni tako. Številni družbeni problemi kot so brezposelnost, zasvojenosti in podobno onemogočajo staršem kakovostno opravljanje poglavitne starševske vloge. A kljub temu sem mnenja, da veliko mladostnikov zaupa svojim staršem in so z njimi pripravljeni podeliti veselje in žalost, stisko in jezo... Da je temu tako, sem opazila tudi med razbiranjem ankete. Velika večina mladostnikov bi se v primeru težav obrnila na svoje starše, ne nazadnje tudi na sorodnike in prijatelje. Anketirani mladostniki tako bolj zaupajo in verjamejo osebi, ki jo poznajo dalj časa in so z njo vzpostavili iskren, razumevajoč odnos.

Mladostniki se manj poslužujejo formalne mreže. Po mojem mnenju strokovnim službam premalo zaupajo in ne verjamejo v njihovo pomoč. Obstaja verjetnost, da bodo stigmatizirani s strani drugih, če bodo obiskali strokovno pomoč pri svojih težavah. Posledično se zaradi tega ne odločijo poiskati pomoči pri strokovnih službah. Obenem obstaja tudi možnost, da jih strokovni delavec ne bo razumel, prepoznal njegove stiske in mu tako posledično ne bo znal ustrezno pomagati, svetovati. Predvidevam, da mladostniki slabo poznajo vire strokovne pomoči, kar sem ugotovila že v času študijske prakse pri delu z otroki in mladostniki.

Četrto raziskovalno vprašanje ovržem, saj otroci in mladostniki v stresni situaciji ne poiščejo pomoči pri šolski svetovalni službi. Razlogi so lahko sledeči.

- Ne dajejo pomembnosti stresni situaciji.
- Stres nima hudega vpliva na njihovo življenje, ga ne spremeni.

- Pri mladostniku se lahko poraja vprašanje, da je iskanje pomoči pri pojavu stresa lahko stigma. Okolice bo to osebo lahko izločila iz socialnega okolja, saj si ni dovolj »sposobna« sama pomagati pri svojih težavah.
- Mladi niso seznanjeni s tem, da jim lahko socialne in druge strokovne službe pomagajo pri izhodu iz svojih težav.
- Pojavi se strah zaupati tuji odrasli osebi o svojih osebnih težavah.

Predvidevam, da bi mladostniki iskali pomoč pri šolski svetovalni delavki v drugih situacijah, stiskah in ne v primeru stresa. Te stiske in težave, s katerimi bi se obrnili na svetovalno službo so lahko šolski neuspeh, poklicno svetovanje, težave v družini in konflikti s sošolci.

Mladi imajo s socialnimi delavci dobre odnose, kar lahko pripišemo dobremu načinu dela šol in svetovalni službi. Svetovalni delavci se trudijo za dobre delovne odnose, se posvetijo mladim in so jim v primeru težav na voljo ter pripravljeni na sodelovanje. Kadar se pojavijo težave, svetovalec in mladostnik ustvarita pozitiven delavni odnos. Njuna srečanja temeljijo na individualnem delu, delu s posameznikom in za posameznika. Gre za delo po majhnih korakih k začrtanemu cilju. Otrok, ki poišče pomoč pri svetovalni delavki, je čustveno ranljiv.. Z aktivnim poslušanjem tako uporabniku, ekspertu iz izkušenj pomagamo k večji osebnostni rasti in samozaupanju. Obenem pa je poleg aktivnega poslušanja pomembno tudi dajanje povratnih sporočil. Pomembno je, da uporabnik dobi pozitiven odziv od odraslega, da dobi občutek, da se mu nekdo posveča, ga posluša, da je nekomu mar zanj in da mu je pripravljen ponuditi pomoč, ko sam ne najde rešitve in izhoda iz dane situacije

Poštrak (2008: 24) poudarja, da je cilj socialnega dela učinkovito partnerstvo z uporabnikom ob upoštevanju njegove specifične realnosti. Med strokovnjakom in ekspertom iz izkušenj se razvije partnerstvo. Strokovnjak spoštuje njegovo osebno realnost, spodbuja njegovo integriteto in ob tesnem sodelovanju pride do razumevanja uporabnikove stvarnosti. Ves čas sta v intenzivnem dialogu. Uporabnik in socialni delavec dosežeta konsenz in razumevanje, kar je rezultat srečevanj in njune skupne rasti.

Za dobro in uspešno sodelovanje z mladostniki, uporabniki, eksperti iz izkušenj se moramo socialni delavci tako ravnati po socialnoekološkem načelu (Lüssi 1991), ki pomeni v tem okviru povezati nosilno mrežo zelo različne, za pomoč otroku pomembne ljudi: člane družine, skupino sošolcev, javnega delavca, učitelja... Z dobrim medsebojnim sodelovanjem in pomočjo tako preprečimo nastanek marsikateri težave.

Pomemben način sodelovanja med svetovalno službo in uporabnikom- mladostnikom v primeru pojave stresa sta sodelovanje in komunikacija. Izkušnja stresa je za mladostnika emskega izvora, za strokovnega delavca, ki sodeluje z njim v delovnem odnosu, je etškega izvora, ker se z njo srečuje samo posredno.

Z mladimi moramo sodelovati, jih poslušati in z njimi soustvarjati. Poslušati moramo njihove želje in potrebe, saj jim lahko le na takšen način učinkovito in hitro pomagamo. Mladostnik aktivno sodeluje pri oblikovanju lastnih ciljev in želja pri premagovanju stresa oz. njegovih vsakodnevnih težav, ki jih sam ne zna in ne zmore rešiti. Večkrat se pojavi problem, ko odrasli mislijo, da so slišali in razumeli mladostnika, vendar ga razumejo na svoj način in njegovih želja ne upoštevajo. Pomembna je udeležенost vsakega uporabnika, saj brez njega ne moremo korektno delati. Vsi udeleženi v problemu imajo možnost spregovoriti o videnju njegovega problema, težave, stiske. Socialni delavec oz. strokovnjak mora odstopiti od moči, ki mu ne pripada, skupaj z uporabnikom soustvarjati in raziskovati nove možne rešitve.

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2008) vidi pogoj za takšno sodelovanje v upoštevanju perspektive moči (Saleebey 1997) in etike udeležенosti (Hoffmann 1994). Koncept perspektive moči poudarja pozitivne vidike in odlike posameznika, etika udeležенosti pa pomeni, da je treba v vsaki situaciji slišati glas vseh, ki so udeleženi v njej, in upoštevati prispevek vsakega.

Socialno delo je dragocena veda, pomembno je, da se mladim pridružujemo, jim pomagamo po svojih najboljših močeh, obenem pa se opiramo na strokovnost in smo pozorni na strokovno ravnanje, ki je edino pravilno v procesu pomoči. Kot socialni delavci moramo podpirati samostojno odločanje uporabnikov, njihovo mišljenje, se zavedati zaupnosti in zasebnosti pogovorov. Pomembna je empatija, da lahko lažje razumemo uporabnika in njegovo stisko.

Socialni delavec je udeležенec-opazovalec in udeležенec- blažilec uporabnikove težave, njegova vloga je, da uporabnika vodi do rešitve (Milošević Arnold, Poštrak 2003).

V teoretskem uvodu sem opisovala koncepte prehoda skozi mladost. Poznamo t.i. filistra, boema in ustvarjalno osebo. Vsakega izmed njih sem posebej razčlenila in opisala že v teoretskem delu. Na tem mestu pa se bom osredotočila na njih v povezavi s stresom. Po mojem mnenju bi boema kot osebo, ki ruši pravila, postavila v kontekst tako, da bi kot reakcijo na stres odreagirala z jezo in odklonilnim vedenjem. Upiral bi se pravilom, verjetno ne bi poslušal ne staršev ne strokovnih delavcev. Sledil bi svojim mislim in čutenju. Z nasiljem

bi tako skušal rešiti stresno situacijo. Kot odgovor na stres bi užival alkohol, kadil in imel izkušnjo s prestopniškim vedenjem.

Filister je oseba, ki upošteva pravila in se ravna po mnenju drugih. Menim, da bi slednja oseba v primeru stresa svoja občutja nosila v sebi. Težko bi se komu »izpovedala« in razkrila svoje težave in stiske. V primeru prepozno odkrite pomoči pri filistru bi lahko prišlo do samopoškodovanja, motnje v prehranjevanju in drugih vedenjskih težav.

Ustvarjalna oseba spremembe v okolju upošteva, vendar jih hkrati ustvarjalno preoblikuje in strukturira. Predvidevam, da bi slednja oseba poiskala pomoč v obliki neformalne ali pa formalne oblike pomoči. Oprla bi se na osebo, vendar bi kljub temu vnesla v odnos svoje videnje problema.

Osnovnošolcem in mladostnikom je skupen pogovor s prijateljem v stiski. Mladostnik potrebuje pomoč v obliki pogovora, zaupanja in razumevanja. Le to najde v prijateljih, zaupnikih. Mladostniki tako najdejo sogovornike in se ob njih počutijo varne, se prepoznajo, dobijo moč in zagon. Lahko se enakovredno pogovarjajo, saj jih vežejo skupni interesi. Poudarjam, da ni pomembno, koliko prijateljev oziroma zaupnikov ima posameznik, temveč kako kvaliteten odnos ima z njimi ter koliko jim zaupa.

Osnovnošolci uteho proti stresu najdejo v hišnih ljubljenskih. Tako so druženje s hišnim ljubljenskom postavili za pogovorom s prijateljem. Živali so nedvomno najboljši terapevt in prijatelj v stiski, saj ugodno vplivajo na vse ljudi. Živali ugodno vplivajo na počutje ljudi, jih sproščajo in pomirjajo. Hišni ljubljenski »silijo« mladostnike h gibanju v naravi in preusmerijo pozornost od televizije in računalnika. Ob skrbi za živali se mladi učijo odgovornosti in strpnosti do živih bitij.

Po Bajzekovi raziskavi (2008: 287-288) je kar 78,2 odstotka mladih poudarilo, da ob prostem času doma gledajo televizijo. Pomembnejše je preživljanje prostega časa pred televizijo za osnovnošolce, manj za srednješolce in manj za gimnazijce.

V moji raziskavi je bilo zanimivo, da so srednješolci gledanje televizije in poslušanje glasbe podali na drugo mesto takoj za pogovorom s prijateljem. Osnovnošolci so gledanje televizije in poslušanje glasbe postavili v sredino lestvice reagiranja na stresno situacijo.

Kljub temu, da jih gledanje TV sprošča, ima lahko negativen učinek. Mladostniki bi se morali spopadati s problemi, ki jih doživljajo, tako pa jim TV nudi beg od težav, stisk, pobeg od

vsakdana. Mladi, ki preveč časa posvečajo »ekranu«, se manj gibljejo, so lahko manj uspešni v šoli, obenem pa se jim manjša socialna mreža, saj se na ta način »izolirajo« od svojih vrstnikov. Mladostnikov aktivno in koristno preživet prosti čas je pomemben. Prosti čas preživet pred TV-jem in računalnikom le še povečuje socialno odtujenost in izključenost iz družbe vrstnikov. Dobro je, da so mladostniki vključeni v dejavnost/ krožke/ obšolske dejavnosti z njihovimi vrstniki, saj tako pridobivajo socialne veščine in koristno preživljajo svoj prosti čas.

Na tretjem mestu »priljubljenosti« reakcije na stresno situacijo se pri osnovnošolcih in srednješolcih nahaja ukvarjanje s športom. Šport jih sprošča in »osvobaja«. Pomeni jim druženje s prijatelji in zabavo. Pomembno je, da vsak mladostnik poišče tisto obliko športa, ki ga veseli in izpopolnjuje.

Ravno na tem mestu bi rada omenila, da kakovostno preživljanje prostega časa krepi človeka in ga navdaja s pozitivno energijo. Prosti čas je smiselno pametno zapolniti z aktivnostmi, ki mladega človeka veselijo, ob tem pa si širijo socialne mreže in krepijo socialni kapital.

Postrak (2007: 149) ugotavlja, da so neustrezni načini preživljanja prostega časa lahko znak, simptom stisk, v katerih je mladostnik. Ne nazadnje lahko z ustreznimi, načrtovanimi načini dejavnosti v mladostnikovem prostem času ublažimo njegove stiske ali pomagamo pri njegovem soočanju z njimi.

Zgoraj naštetu vidim kot posledico tega, da mladostniki izberejo takšno reakcijo na stres, kjer dobijo pomiritev in dobro počutje. Mladostnike to motivira, jim da voljo, zagon ter jih veseli.

V raziskavi sem ugotovila, da je pogovor pri večini situacij zelo pomemben. Tako pogovor med mladostniki in starši, med mladostnikom in svetovalnim delavcem. Gabi Čačinovič Vogrinčič (2008: 12) pravi, da je strokovni pogovor tisti pogovor med sogovorniki, ki omogoči, da so iz pogovora pripravljeni priti drugačni, z novimi pogledi, alternativnimi rešitvami, drugačnim razumevanjem. To je pogovor, ki omogoči nove pomisleke, nove odločitve. Čačinovič Vogrinčič meni, da v vsakdanji praksi učenec ni sogovornik, učitelj ne začne tam, kjer je učenec s svojim znanjem, neznanjem, razumevanjem in izkušnjo. Navadno zahteva, da se učenec pridruži učitelju, da začne, kjer veleva učitelj. »Učitelji, razredniki, šolska svetovalna služba morajo povečati dostopnost za učence in pomagati učencem, da to dostopnost prepoznajo in uporabijo« (Čačinovič Vogrinčič 2006: 90).

Menim, da mladih ne smemo podcenjevati, imeti jih moramo za enakovrednega sogovornika in delati iz perspektive moči in se odpovedati temu, da mi vse vemo oz. smo vsevedni. Spoštljivo se jim moramo pridružiti in jim prisluhniti.

» Strokovno delo z mladostniki zahteva strpnost, odprtost, budnost in jasne strokovne koncepte« (Hočevar, Mesec 1981: 68 v Poštrak 2007: 165).

Rezultati bi lahko bili drugačni, če bi vzela več različnih osnovnih in srednjih šol. Omejila sem se namreč le na dva določena kraja (Radeče in Celje). Pri tistih otrocih in mladostnikih, ki imajo na voljo več oblik pomoči, se lahko stres pojavi manj pogosteje ali pa ga sploh ne doživljajo. Tudi v ruralnih okoljih je manj stresa in stresnih situacij, kot v urbanih okoljih. V urbanih okoljih lahko mladi pogosteje posežejo po nedovoljenih substancah, ker jim je le to na dosegu roke. Po drugi strani pa imajo v urbanih okoljih več možnosti premagovanja stresa (iskanje strokovne pomoči, ukvarjanje z raznolikimi športnimi aktivnostmi, fitnes, joga, kulturne aktivnosti...), tistim, ki pa živijo na vasi oziroma v bolj oddaljenih krajih, je le to oteženo in težje dostopno.

Raziskava bi lahko bila boljša, učinkovitejša, če bi se anketiralo krajevno bolj razširjeno, razvejano in raznoliko območje. Lahko bi tudi pogledala razliko pri stresu pri fantih in dekletih.

Rezultati bi lahko bili drugačni, če bi bila raziskava bolj reprezentativna, če bi izbrala več otrok različne starosti, saj vemo, da so mlajši otroci manj seznanjeni s stresom kot starejši.

Poleg tega pa bi bili rezultati lahko drugačni, bolj natančni, če bi anketirala še več osnovnošolcev, kar bi omogočalo boljše primerjavo rezultatov.

Mogoče bi se lažje opredelila, kaj povzroča stres, če bi imela kvalitativno raziskavo. Mladim bi zastavila globlje pogovore, bolj podrobno bi spoznala, kaj jih pahne v stres. Pri svoji raziskavi sem namreč imela že ponujene odgovore in so se na podlagi tega mladi odločili za njim najbližji odgovor. Poleg tega pa obstajajo verjetno še drugi načini soočanja s stresom, pojavljanja stresa, premagovanja s stresom.

Stres dandanes bolje kakor marsikatera druga beseda označuje naše življenje. Stres tako rekoč človeka spremlja na vsakem koraku. Je simbol našega prostora in našega življenja. Na nas preži za vsakim vogalom, a mu ne moremo ubežati, lahko pa ga zmanjšamo in se naučimo z njim živeti. Stres lahko preprečujemo s pozitivnim pogledom na življenje, dobro telesno

pripravljenostjo in široko socialno mrežo (stiki s prijatelji, družina...). Če stres nastane, ga je potrebno jemati kot normalno odzivanje in s pomočjo bližnjih in svoje lastne sposobnosti hitro najti izhod.

Večina ljudi je sposobna obvladovati stres, s katerim se srečujejo na večini področij svojega življenja. Zavedati se je potrebno, kaj povzroča stres in prepoznati prve znake, da lahko to preprečimo ali stres odpravimo. Vsak posameznik naj poišče tisto obliko pomoči in način premagovanja stresa, ki mu pomaga. Veliko zdravnikov priporoča smeh kot sredstvo za lajšanje telesne bolečine in stresa. Zatorej pride v poštev star pregovor: Smeh je pol zdravja. Včasih je potreben en sam nasmešek, da polepša dan. In če je smeh res nalezljiv, potem ga prenesite naprej!

6. SKLEPI

V nadaljevanju povzemam nekaj pomembnih sklepov, do katerih sem prišla v moji diplomski nalogi:

- Osnovnošolci in srednješolci so s stresom dobro seznanjeni.
- Odziv na stres se pri mladostnikih najprej pojavi kot psihična posledica.
- Mladostniki iz mojega vzorca so že doživeli stres.
- Mladostnike najbolj »stresajo« vsakdanje šolske situacije in družina. Za slednje šola in z njo povezana šolska situacija predstavlja največji stres.
- Vsakdanja šolska situacija, vrstniki in družina so bolj osnovnošolske stresne situacije.
- Ljubezen (odnosi med spoloma), čas za hobije (lastno udejstvovanje) in čas pred konferencami so bolj srednješolske stresne situacije.
- Doživeti stres pri mladostnikih vpliva na rezultate njihovega učenja.
- Osnovnošolci se s starši bolje razumejo kot dijaki.
- Mladostniki si pri pojavu stresa pomagajo sami.
- Mladostniki pomoč v težavah in stiskah iščejo pri neformalnih virih pomoči (prijatelji, starši).
- Mladostniki prosijo za pomoč vrstnike pri ljubezenskih težavah in konfliktih s sošolci.
- Vir pomoči mladostnik v težavah in stiskah išče pri starejših in sicer pri težavah v družini in težavah v šoli.
- Mladostniki v primeru stresa ne bi poiskali pomoči pri šolski svetovalni službi.
- Mladostniki imajo s svetovalnimi delavci dobre odnose.
- Mladostniki pod stresno situacijo poiščejo pomoč v obliki pogovora s prijatelji.
- Kadar so dijaki pod stresom, pogosteje gledajo televizijo in poslušajo glasbo kot osnovnošolci.
- Mladostniki se pod stresno situacijo ne pretepajo in uživajo droge.

7. PREDLOGI

Po zaključku diplomske naloge sem prišla do različnih predlogov, ki bi lahko prispevali k pozitivnim spremembam na področju socialnega dela, konkretno v povezavi s tematiko stresa.

- Več pogovora o stresu pri razrednih urah, aktivno sodelovanje šolskega svetovalnega delavca (vedoč, da lahko otroci in mladostniki v primeru stresa poiščejo pomoč pri njemu).
- Načrtovanje in izvedba projektov, ki bi pripomogli k večji prepoznavnosti strokovnih oblik pomoči pri pojavu stresa.
- Organizirano izobraževanje mladostnikov na tematiko Stres in možnost pomoči.
- Organizirano izobraževanje za učitelje v šolah o tem, kako pristopiti k učencem in dijakom, ki imajo težave v zvezi s stresom.
- Spodbujanje medsebojne pomoči med vrstniki pri pojavu stresa, ker bi to pozitivno vplivalo na razreševanje težav posameznika.
- Organizirati brezplačne aktivnosti (v šolah, nevladnih organizacijah, raznih zavodih, mladinskih in svetovalnih centrih, zdravstvenih zavodih, centri za socialno delo...), kako se izogibati stresu.
- Razne skupine za samopomoč v primeru stresa.
- Izdelava brošur o prepoznavanju in preprečevanju stresa v osnovnih in srednjih šolah.
- V knjižnici izpostaviti knjige o stresu (pokazati otrokom in mladostnikom, kje se lahko poučijo o stresu).
- Predavanja za starše o stresu (v šoli, knjižnici, mladinski centrih, zdravstvenih zavodih...), kako prepoznati stres pri otroku in biti njihova opora pri razreševanju le tega.
- Okrepiti bi bilo potrebno sodelovanje šole in staršev. Šola bi morala omogočiti pogoje za čim boljše in kvalitetnejše sodelovanje, pri pojavu stresa.
- Poskrbeti za večjo prepoznavnost telefonov za pomoč v stiski (kot so SOS telefon, TOM -Telefon za otroke in mladostnike in drugi).
- Poskrbeti za večjo prepoznavnost internetnih forumov, spletnih klepetalnic, kjer mladostnikom nudijo pomoč različni strokovnjaki s področja stresa.
- V učni kurikulum vnesti vsebine o stresu (soočanje s stresom, preprečevanje stresa...).

8. LITERATURA

- Bajzek, J. (2008), Teoretična izhodišča. V: Bajzek J...[et al.]. Odiseja mladih. Radovljica: Didakta (19-26).
- Bajzek, J. (2008), Svet prijateljstva in vezi prostega časa. V: Bajzek J...[et al.]. Odiseja mladih. Radovljica: Didakta (286- 288).
- Besser- Siegmund, C. (2002), Moč pozitivnih misli. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Carnegie, D. (2012), Premagajte skrbi in stres. Tržič: Učila International.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), Socialno delo z družino. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008), Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Čačinovič Vogrinčič, G... [et al.]. (2008), Programske smernice. Svetovalna služba v šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Červek, A.(2008), Družina je prva šola za človeka kot človeka. V: Bajzek J., Odiseja Mladih. Radovljica: Didakta (94- 99).
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006), Ko te strese stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Forget, J. M. (2002), Poti adolescence. Ljubljana: Oka Otroška knjiga.
- Ihan, A. (2004), Do odpornosti z glavo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jaffe, M. L. (1988), Adolescence. New York: John Wiley& Sons, Inc.
- Jeriček, H. (2011), Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeromen, T., Kajtna T. (2008), Sproščanje: moj mali priročnik. Ljubljana: samozal. T. Jeromen; Trbovlje: samozal. T. Kajtna.
- Kožar, A. (1995), Premagajmo stres in druge bolezni z vajami avtogenega treninga. Ljubljana: Lunik.

- Kroflič, R. (1997), Avtoriteta v vzgoji. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
- Kvaternik, I., Kustec, K., Kodele, T. (2011), Pogled staršev na uvajanje koncepta delovnega odnosa soustvarjanja v šoli. V : Bohinc Sugman, L. (ur.), Učenci z učnimi težavami: Izvirni delovni projekt pomoči. Ljubljana. Fakulteta za socialno delo (136-138).
- Lindemann, H. (1982), Premagani stres. Ljubljana: Tiskarna » Jože Moškrič«.
- Looker, T., Gregson, O. (1993), Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Looker, T., Gregson O. (1997), Managing stress. London: Teach yourself books.
- Miller, K. (2000), Otrok v stiski: priročnik za učitelje strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres. Ljubljana: Educy.
- Milošević Arnold, V., Postrak, M. (2003), Uvod v socialno delo. Ljubljana: Študentska založba.
- Mesec, B. (1997), Metodologija raziskovanja v socialnem delu I. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Meško, M. (2011), Stres na delovnem mestu. Maribor: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Ljubljani.
- Mikuš Kos, A. (1992), Varovalni dejavniki psihosocialnega razvoja- uporabnost za preprečevanje mladostnega prestopništva. Revija za kriminalistiko in kriminologijo, 43, 1: 25-26.
- Mikuš Kos, A., Slodnjak, V. (2000), Nesreče, travmatski dogodki in šola: pomoč v stiski. Ljubljana: DZS.
- Musek, J. (1977), Osnovne psihologije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta, PZE za psihologijo.
- Musek, J. (1999), Teorije osebnosti kot podlaga šolskega svetovalnega dela. V: Resman, M. (ur.) Svetovalno delo v vrtcih, osnovnih šolah in srednjih šolah. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo (43-62).
- Newhouse, P. (2000), Življenje brez stresa. Ljubljana: Tomark.

Poštrak, M. (2006), Nasilje kot sporočilo. Šolsko svetovalno delo, 11, 3-4: 3-8.

Poštrak, M. (2007), Preventivna funkcija prostega časa. V: Kristančič A. [et al.]. Svoboda izbire. Moj prosti čas. Ljubljana: A.A. Inserco- svetovalna služba (147-165).

Poštrak M., Urek, M. (2008), K dobri praksi zapisovanja. V: Čačinovič Vogrinčič G....[et al.]. Zapisovati socialno delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Poštrak, M. (2008), Zapisovati v skladu z načeli socialnega dela. V : Čačinovič Vogrinčič, G....[et al.]. Zapisovati socialno delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (22- 24).

Poštrak, M. (2011), Prispevek socialnega dela pri preprečevanju opuščanja šolanja. V: Javrh, P. (ur.) Obrazi pismenosti: spoznanja o razvoju pismenosti odraslih. Ljubljana: Andragoški center (136- 214).

Powell, T. (1999), Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Prgić, J. (2010), Šolska in vrstniška mediacija: vse kar morate vedeti o mediaciji v šoli. Griže: Svetovalno- izobraževalni center MI.

Rakovec- Felser, Z. (1991), Človek v stiski, stres in tesnoba. Maribor: Obzorja.

Ramovš, J., Ramovš, K. (2007), Pitje mladih. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Rebolj, P. (1996), Ogrožujoči in varovalni dejavniki v odnosu do odklonskih dejanj otrok in mladostnikov. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (diplomsko delo).

Renner, T. (2002), Novi trendi v zasebnih razmerjih. V: Mihelj, V. (ur.), Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport- Urad Republike Slovenije za mladino in Založba Aristej (81-82).

Resman, M.(1999), Pojem in karakteristike šolskega svetovanja. V: Resman, M. (ur.) Svetovalno delo v vrtcih, osnovnih šolah in srednjih šolah. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (67- 84).

Resman, M. (1999), Posebnosti svetovanja učencem in dijakom. V: Resman, M.(ur.) Svetovalno delo v vrtcih, osnovnih šolah in srednjih šolah. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo (137- 142).

Schmiedel, V. (2011), Izgorelost: ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo. Maribor. Mettis.

Spielberger, C. (1986), Stres in tesnoba. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota.

Tivadar, B. (2000), Mladost kot problem: dejavniki prestopniškega vedenja. V: Ule, M. (ur.) Socialna ranljivost mladih. Ljubljana: Aristej in Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino (150- 158).

Treven, S. (2005), Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba.

Ule, M. (2000), Mladi v družbi novih tveganj in negotovosti. V: Ule, M. (ur.) Socialna ranljivost mladih (43- 63).

Ule, M. (2008), Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Zagorc, M. (2003), Sprostimo se...(dopolnjena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Žorž, B. (2002), Razvajenost rak sodobne vzgoje. Celje: Mohorjeva družba.

Internetni viri:

- Blanka Kores Plesničar. Depresija pri ženskah
<http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/zenske> (26.3.2012)
- Dopisna svetopisemska šola. Kajenje.
http://www.dopisnasvetopisemskasola.si/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=46 (1.4.2012)
- Ipsis- Inštitut za psihoterapijo, supervizijo, izobraževanje in svetovanje
<http://www.ipsis.si/druzinska-terapija.html> (24.3.2012)
- Iztok Lešler. Psihiatrija
http://www.psihiater-leser.com/557/28701.html?*session*id*key*=session*id*val*
(25.3.2012)
- Mirjam Stoppard. Zdravstveni vodnik za vso družino.
<http://vizita.si/clanek/leksikon/fobije.html> (26.3.2012)

- Mladostniki in droge
<http://www.zdravstvena.info/preventiva/mladostniki-in-droge-alkohol-prepovedane-droge-preventiva-pred-drogami-droge-mamila.html> (1.4.2012)
- Nebojse.si. Društvo za pomoč oseb z depresijo in anksioznimi motnjami.
www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=38 (26.3.2012)
- Priročnik za učitelje. Zdrav življenjski slog srednješolcev
http://tradicionalnizajtrk.si/media/uploads/public/_custom/projekti/Zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev_prirocnik.pdf (20.1.2013)
- Saba Resnik. Kako lahko stres spremenimo v nekaj pozitivnega
<http://mladipodjetnik.si/novice-in-dogodki/novice/kako-lahko-stres-spremenimo-v-nekaj-pozitivnega> (1.4.2012)
- To sem jaz. Motnje hranjenja
<http://www.tosemjaz.net/clanki/603/detail.html> (1.4.2012)

9. PRILOGE

9.1. PRILOGA 1: Anketa

ANKETA

»Svetovalno delo z mladostniki pri pojavu stresa«

Pozdravljeni!

Moje ime je Laura Sirk in sem študentka Fakultete za socialno delo v Ljubljani. Pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Svetovalno delo z mladostniki pri pojavu stresa. Prosim te za sodelovanje pri anketi, ki ti bo vzela nekaj minut časa. Tvoji odgovori mi bodo pri raziskavi zelo pomagali. Anketa je anonimna, podatki pa bodo služili izključno za potrebe raziskave v moji diplomski nalogi.

Za sodelovanje se ti že vnaprej zahvaljujem.

Spol (obkroži)	M	Ž		
Šola (obkroži)	Osnovna šola	Srednja šola		
Razred (obkroži)	7. razred	8. razred	2. letnik	3. letnik

1. Ali veš, kaj je to stres?
 - a) Da
 - b) Ne

2. Kateri izmed spodaj naštetih odgovorov je po tvojem mnenju posledica stresa?
((možnih več odgovorov))
 - a) Nalagam si preveč nalog hkrati (šolske dejavnosti, hobiji).
 - b) Mučijo me glavoboli ali migrene.
 - c) Trpim zaradi želodčnih težav.
 - d) Ne morem izključiti negativnih misli (»tega ne zmorem«, »preveč je vsega«).
 - e) Imam težave s spanjem.
 - f) Pogosto sem razdražljiv in slabe volje.
 - g) Počutim se izčrpanega in utrujenega.
 - h) Izogibam se prijateljem.
 - i) Nimam časa za hobi.
 - j) Nič me ne veseli, nobena stvar me ne veseli.
 - k) Neredno se prehranjujem- jem preveč ali premalo.
 - l) Preveč kadim, pijem, uživam drogo ali jemljem pomirjevala.
 - m) Skrbi me, da se bo zgodilo kaj strašnega.
 - n) Počutim se pod pritiskom.

o) Drugo _____

3. Ali si že bil/ a v stresni situaciji?

- a) Da
- b) Ne

4. Stresogene situacije- situacije, ki ti povzročajo stres (pravilen odgovor označi z X)

	DA	NE
a) Učenje, domače naloge		
b) Ocenjevanje znanja (testi, spraševanje)		
c) Čas pred konferencami		
d) Prepiri v družini (nesoglasja, ločitve)		
e) Nerazumevanje z vrstniki		
f) Nezadovoljstvo z osebnim izgledom		
g) Bolezni, smrti v družini		
h) Ljubezen		
i) Premalo časa za hobije		

5. Ali meniš, da stres, ki ga doživljaš, vpliva na rezultate tvojega učenja (uspeh v šoli)?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

6. Kakšen je tvoj odnos s starši? (obkroži samo en odgovor)

- a) S starši se zelo dobro razumem.
- b) S starši se dobro razumem.
- c) S starši se slabo razumem.
- d) S starši se razumem samo takrat, kadar upoštevam njihova pravila.
- e) S starši se ne razumem.

7. Vir pomoči pri težavah (Pravilen odgovor označi z X; možen samo en odgovor)

	S stresom se soočim sam/a	Prijatelj/ ica	Brat/ sestra	Starši	Šolska svetovalna delavka	Učitelj	Internet (forumi...)
Težave v šoli							
Konflikti s sošolci							
Ljubezenske težave							
Osamljenost							
Težave s samopodobo							
Težave v družini							
Stresne situacije							
Drugo							

8. Ali bi v primeru stresa poiskal/ a pomoč pri šolski svetovalni službi?

- a) Da
- b) Ne

9. Tvoje mnenje o šolskih svetovalnih delavcih (obkroži samo en odgovor)

- a) Z njimi imam dobre odnose.
- b) V šoli se jim izogibam.
- c) Pomagajo mi pri težavah.
- d) Vzdušje pri svetovalnem delavcu je prijetno.
- e) Svetovalni delavec si ne vzame dovolj časa za pogovor.
- f) O svojih težavah se lahko pogovorim s svetovalnim delavcem.
- g) Svetovalni delavec ne razume mojih težav.

10. Kaj narediš, ko si pod stresno situacijo? (odgovor označi z X)

	Nikoli	Včasih	Vedno
Grem na sprehod			
Se sproščam (joga, meditacija, masaža)			
Ukvarjam se s športom			
Pogovarjam se s prijateljem/ prijateljico			
Gledam TV in poslušam glasbo			
Družim se s hišnim ljubljencekom			
Pretepam se z vrstniki			
Uživam alkohol			
Kadim			
Uživam droge			
Hujšam			

Drugo: _____

Hvala za sodelovanje in lep dan še naprej! ☺

10. POVZETEK

S svojo raziskavo sem želela pogledati ali so mladostniki že doživeli stres, katere situacije jim povzročajo največ stresa ter kdo jim pomaga pri reševanju stresnih situacij. Prav tako me je zanimalo ali mladostniki v stresni situaciji poiščejo pomoč pri šolski svetovalni delavki.

V prvem delu sem poskušala razložiti teme, ki jih obravnavam in jih razdelila v štiri področja. Opredelila sem stres, njegove posledice in načine premagovanja stresa. Poseben poudarek sem namenila mladosti, ki je zahtevno in težavno obdobje mladostnika. Mladost sem povezala s samopodobo mladostnika, družino, prijateljstvom in z vedenjskimi odzivi. Poseben poudarek sem namenila stresu v mladostništvu. Predstavila sem koncepte, s katerimi delamo pri socialnem delu z mladimi in načine vodenja razgovorov. Osredotočila sem se še na šolsko svetovalno službo, osnovne dejavnosti ter jo povezala z načini izražanja podpore, razbremenjevanja in spoprijemanja s stresom ter pomanjkanju komunikacije in stresu.

Drugi del zajema kvantitativno raziskavo. Uporabila sem anonimni anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila sama. Moje glavne ugotovitve so bile, da so mladostniki že doživeli stres. Mladostnikom največkrat stres povzročajo vsakdanje šolske situacije kot so testi, spraševanja. Doživeti stres vpliva na rezultate njihovega učenja. Osnovnošolci se s starši bolj razumejo, kot dijaki. Pri pojavu stresa si mladostniki pomagajo sami in ne poiščejo pomoči pri šolski svetovalni službi. Mladostniki pomoč v težavah in stiskah iščejo pri neformalnih virih pomoči (prijateljih, starših, sorodnikih...). Mladostniki imajo s šolsko svetovalno službo dobre odnose. Kadar so mladostniki v stresni situaciji, poiščejo pomoč v obliki pogovora s prijatelji. Kadar so dijaki pod stresom, pogosteje gledajo televizijo in poslušajo glasbo kot osnovnošolci. Mladostniki se v primeru stresa ne pretepajo ali uživajo drogo.

V šoli bi se morali bolj posvetiti stresu in stresnim situacijam, pri katerih bi aktivno sodelovala šolska svetovalna služba vedoč, da lahko mladostniki v primeru stresa poiščejo pomoč pri njej. Potrebno bi bilo spodbujati medsebojno pomoč med vrstniki pri pojavu stresa, kar bi lahko pozitivno vplivalo na razreševanje težav v zvezi z njim. Obenem bi bilo nujno sodelovanje šole in staršev v prid mladostnika pri pojavu stresnih situacijah. Šola bi tako morala omogočiti ugodne pogoje za čim boljše in kvalitetnejše sodelovanje pri pojavu stresa.

Stres predstavlja pereč problem mladostnikov, kateremu se je nujno in potrebno posvetiti. »Na mladih svet stoji«, pravijo in prav mladi so tista ranljiva skupina, ki nujno potrebuje podporo in spodbudo pri premagovanju stresa in stresnih situacij.

Izjava o avtorstvu

Podpisana Laura Sirk, vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2007/2008 kot redna študentka izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom SVETOVALNO DELO Z MLADOSTNIKI PRI POJAVU STRESA napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorja doc.dr. Milka Poštraka in somentorja doc. dr. Nina Rodeta.

Datum: 12. 2. 2013

Podpis: