

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nives Jakopič

Stiske otrok v osnovni šoli in njihovi načini razbremenitve

Diplomsko delo

Ljubljana, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nives Jakopič

Stiske otrok v osnovni šoli in njihovi načini razbremenitve

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Vera Grebenc

Ljubljana, 2020

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Veri Grebenc, ki mi je pomagala, svetovala in usmerjala pri pisanju diplomske naloge.

*Posebej bi se zahvalila vsem svojim bližnjim, ki so me bodrili in mi stali ob strani.
Brez vas mi ne bi uspelo.*

Diplomska naloga predstavlja zaključek pomembnega poglavja, ki me je veliko naučilo.

Stiske otrok v osnovni šoli in njihovi načini razbremenitve

Povzetek diplomskega dela

Lansko in letošnjo prakso sem opravljala na osnovni šoli. Spremljala sem življenje osnovnošolcev in se spominjala svojega. Ugotovila sem, da so učenci že na razredni stopnji, tako kot sem bila tudi sama, izpostavljeni mnogim obremenitvam in pod velikim stresom. Osnovnošolci se vsakodnevno spopadajo s številnimi zahtevami, izzivi, pritiski staršev in učiteljev. Pogosto pozabimo, kako pomembno je, da se znajo ustaviti in sproti ter konstruktivno sprostiti napetost in razrešiti svojo stisko.

V teoretičnem delu diplomske naloge sem se osredotočila na zahteve in obremenitve učencev v osnovni šoli. Spraševala sem se, kaj jih spravlja v stisko in stres ter kako si pomagajo pri obvladovanju. Otroci polovico dneva presedijo v šolskih klopeh, kjer zadnje ure, že povsem dolgočaseni, čakajo na zvonec in konec pouka. Mislim, da šola, kot vzgojno – izobraževalna institucija, otroku pusti premalo časa biti le otrok, z možnostjo učenja preko gibanja in igre. Marsikdaj so preveč v ospredju pomnjenje konceptov, učenje na pamet in tekmovanje za odličnimi ocenami. Vse to so viri stresa in povzročitelji stisk pri otrocih. Problematično je tudi javno označevanje dosežkov in vedenja učencev s srčki in črnimi pikami v razredu. Tudi takšno vrednotenje otroka je lahko povod za stisko. Izobrazba, ki jo otroci dobijo tekom izobraževanja je zelo pomembna, vendar menim, da bi morale imeti vrednote, kot so ljubezen, empatija in solidarnost večjo veljavo v kurikulumu. Menim, da je ključno, da otroci znajo prepoznati stres ter se hkrati naučiti da gre za pojav, ki ga lahko obvladujemo in se z njim konstruktivno soočamo. Zato je del diplomske naloge namenjen predstavitvi tehnik sproščanja, kot načina premagovanja stresa in stiske. Z različnimi raziskavami sem tako prikazala, da imajo tehnike pozitiven vpliv na vedenje, koncentracijo in počutje otrok v osnovni šoli.

V raziskovalnem delu diplomskega dela, sem želela raziskati v kolikšni meri se učenci po pomoč pri obvladovanju stiske obrnejo k svetovalni delavki. Ugotovila sem, da so družinski člani in prijatelji tisti, na katere se otrok najprej obrne. Raziskovala sem tudi koliko so seznanjeni s tehnikami spopadanja s stisko, katere tehnike uporabljajo in ali si jih sploh želijo vključiti v šolski prostor. Ugotovila sem, da se veliki večini učencev zdi smiselno vključiti tehnike v proces šolanja, saj z njimi niso toliko seznanjeni hkrati pa si želijo spoznati učinke, ki jih prinašajo.

Ključne besede: stres, osnovnošolci, sprostitev, tehnike sproščanja, osnovna šola, šolska svetovalna služba

Distress of children in primary school and methods to relieve it

Graduation Thesis Abstract

I had done my work experience this and last year in a primary school. I have watched a life of pupils and remembered mine. I have found out that pupils in the first elementary stage are exposed to many burdens and are under a lot of stress as same as I was at that stage. Pupils confront with numerous demands, challenges, pressure from parents and teachers on a daily basis. We often forget how important it is for them to know when to stop and regularly to constructively relax their tension and solve their own distress.

In the theoretical part of my thesis I have focused on demands and burdens of pupils in a primary school. I have wondered what causes distress and stress to them, and how they can help themselves to control it. Children sit in school benches for half of a day and in last lessons they are already totally bored and wait for the bell to announce the end of a lesson. I think that school as an educational institution doesn't allow much to children to be a child, to learn through movement and games. A lot of times memorizing of concepts, learning by heart and to compete for excellent grades are in the foreground. All this are sources of stress and cause of distress in children. Problematical is also a public label of accomplishments and behavior of pupils with hearts and black dots in a class. Also, this kind of value of a child can also be a cause for stress. Knowledge that children receive during education is very important, but I think that values like love, empathy and solidarity should have bigger impact in the school curriculum. In my opinion, it is important that children know how to recognize stress and at the same time to learn that it is an occurrence which can be manageable and to cope constructively with it. That is why the part of the thesis is meant to present techniques of relaxation which overcome stress and distress. With different researches I could show that techniques have a positive influence on behavior, concentration and well-being of a child in a primary school.

In the research part of the thesis, I wanted to explore how many times do pupils turn to school's social workers when they need help with overcoming of distress. I have found out that a child turns to family members and friends first. I have researched also how many of them are informed with techniques of confrontation with distress, which techniques they use and if they want them to integrate in a school system at all. I have found out that most pupils think it is sensible to integrate these techniques in a school process because they are not informed as much and they want to see what effect they would bring.

Keywords: stress, primary pupils, relaxation, techniques of relaxation, primary school, school's social workers

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1. Razvoj otroka in pomen vzgoje	1
1.2. Šola	1
1.2.1. Nadaljevanje vzgoje v šoli in njen pomen.....	1
1.2.2. Šola kot obveza.....	2
1.2.3. Cilji v osnovni šoli.....	3
1.2.4. Kritike šolskega sistema	4
1.2.5. Konvencija o otrokovih pravicah	5
1.2.6. Šolska uspešnost oziroma neuspešnost	5
1.3. Elementi totalne institucije v osnovi šoli.....	6
1.4. Vloga šolske svetovalne službe v šoli.....	7
1.5. Koncept delovnega odnosa v šoli	8
1.6. Obremenjenost	10
1.6.1. Otroštvo in pojav obremenjenosti.....	10
1.7. Definicija obremenjenosti.....	12
1.8. Stiska in stres	12
1.8.1. Stres	12
1.8.2. Stiska	13
1.8.3. Šola in šolska klima kot vir stiske	14
1.9. Pomen sprostitve.....	15
1.9.1. Tehnike sproščanja	15
1.10. Učinki izvajanja joge in drugih sprostitvenih tehnik v šolah	18
1.11. Šport in telesna aktivnost kot način sproščanja.....	19
1.11.1. Gibanje kot temeljna otrokova pravica	20
2. FORMULACIJA PROBLEMA	22
2.1. Raziskovalna vprašanja.....	22
2.2. Hipoteze	23
2.3. Operacionalizacija	23
3. METODOLOGIJA.....	25
3.1. Vrsta raziskave.....	25
3.2. Spremenljivke	25
3.3. Raziskovalni instrument in viri podatkov	28
3.4. Populacija in vzorčenje	28
3.5. Zbiranje podatkov	29
3.6. Obdelava in analiza podatkov	29
4. REZULTATI.....	30
4.1. Analiza pridobljenih podatkov.....	30
4.2. Opredelitev glede hipotez	41

5. RAZPRAVA IN SKLEPI.....	46
6. PREDLOGI.....	50
7. LITERATURA	53
8. PRILOGE.....	59
8.1. Anketni vprašalnik	59
8.2. Soglasje staršev	64

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Spremenljivke	25
---------------------------------	----

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Sestava sodelujočih glede na spol	30
Graf 4.2: Sestava sodelujočih glede na razred	30
Graf 4.3: Pomen pojma stiska	31
Graf 4.4: Doživljanje stiske v vsakdanjem življenju	32
Graf 4.5: Doživljanje stiske v šoli	32
Graf 4.6: Vzroki za stisko v šoli	33
Graf 4.7: Učenci, ki ne občutijo stiske	34
Graf 4.8: Posledice stiske	34
Graf 4.9: Vpliv stiske na področja v življenju	35
Graf 4.10: Vir pomoči v stiski	36
Graf 4.11: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi	36
Graf 4.12: Način dela pri premagovanju stiske pri šolski svetovalni službi	37
Graf 4.13: Vir pomoči pri delavcih šole	38
Graf 4.14: Obvladovanje stiske	39
Graf 4.15: Poznavanje tehnik sproščanja	40
Graf 4.16: Uvedba krožka soočanja s stisko	41
Graf 4.17: Hipoteza 1	41
Graf 4.18: Hipoteza 2	42
Graf 4.19: Hipoteza 3	43
Graf 4.20: Hipoteza 4	44
Graf 4.21: Hipoteza 5	44
Graf 4.22: Hipoteza 6	45

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Razvoj otroka in pomen vzgoje

Družina je osnovna in edina intimna človeška skupnost, ki omogoča najustreznejšo rast in zorenje otrok. Ščuka (2007) je prepričan, da razvoj človeka poteka preko kulturnih vzorcev družine in jezika. Pravi, da se kasneje sicer mreže dograjujejo, vendar na osnovi mrež, ki se spletejo v prvih petih letih. Ti vzorci ostajajo najgloblje vsajeni in jih kasneje skoraj ni mogoče spreminjati. Osnovo kulture otroku določa njegova družina, ki vzorce te kulture neguje in vzdržuje.

Kovač Šebart in Krek (2006) opisujeta, da se dojenček rodi popolnoma nepripravljen za človeški način bivanja. Razlagata, da šele v vzgojnem okolju dobi osnovne spretnosti, ki jih nujno potrebuje, da postane človek. V vzgojnem procesu otrok ponotranji konkretne vrednote in norme in tako sprejme pravila skupinskega življenja in delovanja. Celotna vzgoja terjata nenehen napor, da otroku »vsilimo« načine gledanja, občutenja in ravnanja, do katerih sam po sebi ne bi nikoli prišel.

1.2. Šola

1.2.1. Nadaljevanje vzgoje v šoli in njen pomen

Zasnovo razvoja, ki jo otrok doživi v družini, naj bi šola nadaljevala. Prednostna naloga šole je razvoj zavesti o sebi, je prepričan Ščuka (2007). Zasnovo naj bi otrok dobil doma in jo v šolskem okolju le utrdil in razširil, ko se preskusi v urjenju medsebojnih odnosov. Nauči se, kako naj se obnaša do drugih, da bo od njih dobil tisto, kar si želi in da ne bo izrinjen iz roba dogajanja ter kaj sme in česa ne, oziroma kdaj bo njegovo dejanje pohvaljeno in kdaj zasmehovano.

Tudi Grebenc, Kvaternik, Kodele in Rihter (2010) menijo, da je šola za mladostnike pomemben prostor socializacije in odraščanja. V njem je šolsko delo le ena od tematik. Trdijo, da ne glede na to kakšne cilje šoli določajo aktualne oblasti in stroka, bodo otroci šolo vedno oblikovali in doživljali po svoje. Otrokov vstop v osnovno šolo je ena izmed pomembnejših prelomnic njegovega življenja. Otroci začnejo srečevati nove ljudi, ki pomembno vplivajo nanje, začnejo prevzemati prve resne odgovornosti in opravljati naloge.

Tudi Šugman Bohinc (2011) piše podobno, saj pravi, da je šola na nek način otrokova služba, ki ji nameni veliko svojega časa. Šolski uspeh je pogosto področje, na katerem se želijo učenci pokazati, dokazati in izraziti željo po uveljavljanju ali pa pokažejo svoje nezadovoljstvo in osebno stisko. Prepričana je, da je ključno, da šola otroku zagotovi izkušnjo šolskega uspeha. V nasprotnem primeru, torej pri šolski neuspešnosti, pa imajo pomembno vlogo učitelji in šolske svetovalne delavke, ki so dragocen vir podpore in pomoči.

Mikuš Kos (1991) se strinja z ostalimi avtorji in dodaja še pomembno ugotovitev o tem, da se nekateri starši ter tudi šolski in zdravstveni delavci premalo zavedajo pomena šole za otrokov psihosocialni razvoj, ki je odvisen od celotnega otrokovega življenjskega polja. Šola se povezuje z drugimi sistemi in ugodno ali pa neugodno vpliva na dogajanje v drugih sistemih. Pri tem je zanj zelo pomemben odnos med šolskim in družinskim sistemom (Mikuš Kos, 1991).

1.2.2. Šola kot obveza

Barle Lakota in Goriup (2006) opisujeta šolo kot posebno vrsto družbene ustanove, katere namen je prenašanje znanja z namenom obširnega socializacijskega procesa. Gre za nameren, zavesten in organiziran vpliv na posameznika. Šolam je podan mandat »racionalnosti«, ker jih enačimo z razvojem mišljenja in vedenja. V družbi šola deluje kot pomemben dejavnik razvoja posameznika in množice.

Obveznost obiskovanja osnovne šole sega že v leto 1774, ko je Marija Terezija na slovenskem ozemlju uvedla splošno šolsko obveznost za vse otroke od šestega do dvanajstega leta, ne glede na starost in spol (Škalič, 2018).

Grebenc idr. (2010) ugotavlja, da je šola prva in najbolj univerzalna institucija, ki jo mora otrok obvezno obiskovati in v kateri preživi večino časa. Trdi, da danes šolo doživljamo kot del običajnih življenjskih rutin in kot nujni pogoj v osebni biografiji vsakega posameznika. Izobraževanje je pravica in hkrati brezpogojno dejstvo. Otroci v šoli preživijo večino svojega časa in je prva formalna institucija, s katero je otrok v dolgotrajnem stiku (Grebenc, Kvaternik, Kodele in Rihter, 2010).

Tudi Lipman (v Grebenc idr. 2010, str. 9) šolo poimenuje kot univerzalno institucijo. Pravi, da so za razliko od vseh drugih institucij za šolo značilne tri posebnosti. Prva značilnost, ki jo navaja je, da je šolanje v večini držav praviloma (vsaj nekaj časa) obvezno. Druga značilnost šole je, da je vanjo vključen določen del populacije nek določen čas (praviloma celotno ali večino generacije v določenem starostnem obdobju). Zadnja značilnost, ki loči šolo od drugih institucij, pa je, da šole podeljujejo spričevala, s katerimi ta populacija dokazuje usposobljenost

za vstop v svet dela. Šola kot javna institucija, ki skrbi za prenos znanja, je nenehno v vrtincu sprememb, ki spremljajo razvoj znanosti. S tem ko stopa v razmerja z razmeroma avtonomnimi polji, kot so ekonomsko, politično in kulturno, postaja udeležena tudi v protislovjih, ki se »krešejo« med njimi samimi (Grebenc, Kvaternik, Kodele, Rihter, 2010, str. 9).

1.2.3. Cilji v osnovni šoli

Vsaka osnovna šola je z zakonom obvezana k temu, da ima vzgojni načrt. V drugi polovici leta 2007 je Ministrstvo za šolstvo posredovalo idejo o vzgojnem načrtu, po katerem je potrebno povečati pomen vzgoje v šoli (Kovač Šebart in Krek, 2006).

Cilji osnovnošolskega izobraževanja so navedeni v Zakonu o osnovni šoli. Tam so zapisani tudi elementi, ki šolo obvezujejo k vzgojnemu delovanju.

Kot cilji osnovnošolskega izobraževanja so v Zakonu o osnovni šoli (drugi člen) navedeni naslednji:

- zagotavljanje kakovostne splošne izobrazbe vsemu prebivalstvu;
- spodbujanje skladnega telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika z upoštevanjem razvojnih zakonitosti;
- omogočanje osebnostnega razvoja učenca v skladu z njegovimi sposobnostmi in interesi, vključno z razvojem njegove pozitivne samopodobe;
- pridobivanje zmožnosti za nadaljnjo izobraževalno in poklicno pot s poudarkom na usposobljenosti za vseživljenjsko učenje;
- vzgajanje in izobraževanje za trajnostni razvoj in za dejavno vključevanje v demokratično družbo, kar vključuje globlje poznavanje in odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja, do drugih ljudi, svoje in drugih kultur, naravnega in družbenega okolja, prihodnjih generacij;
- razvijanje zavesti o državni pripadnosti in narodni identiteti, vedenja o zgodovini Slovencev, njihovi kulturni in naravni dediščini ter spodbujanje državljanske odgovornosti;
- vzgajanje za obče kulturne in civilizacijske vrednote, ki izvirajo iz evropske tradicije;
- vzgajanje za spoštovanje in sodelovanje, za sprejemanje drugačnosti in medsebojno strpnost, za spoštovanje človekovih pravic in temeljnih svoboščin;
- razvijanje pismenosti in razgledanosti na besedilnem, naravoslovno-tehničnem, matematičnem, informacijskem, družboslovnem in umetnostnem področju;

- razvijanje pismenosti ter sposobnosti za razumevanje in sporočanje v slovenskem jeziku, na območjih, ki so opredeljena kot narodnostno mešana, pa tudi v italijanskem in madžarskem jeziku;
- razvijanje sposobnosti sporazumevanja v tujih jezikih;
- razvijanje zavedanja kompleksnosti in soodvisnosti pojavov ter kritične moči presojanja;
- doseganje mednarodno primerljivih standardov znanja;
- razvijanje nadarjenosti in usposabljanja za razumevanje in doživljanje umetniških del ter za izražanje na različnih umetniških področjih;
- razvijanje podjetnosti kot osebnostne naravnosti v učinkovito akcijo, inovativnosti in ustvarjalnosti učenca (ZOsn-H, 2011).

1.2.4. Kritike šolskega sistema

Zupančič (v Bergant in Musek Lešnik, 2002) je prepričana, da bi morala šola dati več poudarka temam, kot so solidarnost, medsebojni odnosi in sprejemanje drugačnosti. Zaradi izrazite tekmovalne naravnosti šole je medsebojna pomoč med učenci bolj izjema kot pravilo. Sošolec predstavlja tekmeca in ne prijatelja. Izobrazba je pot v kakovostno življenje in to pravico mora imeti vsak otrok. Otroške ambulate polne otrok z bolečinami v želodcu, stresom in podobnimi boleznimi, ki so posledica šolske preobremenjenosti, so zastrašujoče. Meni, da je določena mera ambicioznosti dobra, ampak otroku je vsekakor treba pustiti tudi čas za otroško razigranost, igro in radovednost, ki ni omejena zgolj na to, kar narekuje šolski program. Predvsem pa se strinjam z avtorico, ki pravi, da jim je treba pustiti individualnost, kajti vsak otrok je veselje zase. V šolah je potrebno spregovoriti o potrebi po tistih izobraževalnih vsebinah, ki bi otroke osveščale o vrednotah, kot so: solidarnost, strpnost, mir, človekove pravice, varovanje okolja, socialna pravičnost ipd.

Biesta (2006) razmišlja, da bi morali biti v procesu šolanja usmerjeni v razvijanje človeškosti in humanosti v najširšem pomenu posameznika. Trdi, da humanizma ne moremo definirati kot seznama lastnosti, ki jih nekdo ima ali nima, ampak gre za zavedanje in uresničevanje posameznika kot enkratnega in neponovljivega bitja, ki se kot takšen lahko uresničuje le v fizičnem, etičnem in socialnem prostoru. Torej se lahko enkratnost osebe definira le v odnosu do drugega in samo v tem odnosu se lahko razvije njegova odgovornost. Izobraževanje bi tako moralo ustvarjati prostor, kjer je uresničevanje posameznika kot subjekta

omogočeno. Zavzema se za vzgojo in izobraževanje, kjer vladata zaupanje in odgovornost. Pravi, da je to nekaj, čemur človek ne more uiti, saj ga ravno to dela enkratnega in neponovljivega.

1.2.5. Konvencija o otrokovih pravicah

Slovenija je kot podpisnica Konvencije o otrokovih pravicah (OZN, 1989) dolžna spoštovati njene člene. In tudi ta v 29. členu navaja, da mora biti izobraževanje otrok usmerjeno:

- k popolnemu razvoju otrokove osebnosti, nadarjenosti ter umskih in telesnih sposobnosti;
- h krepitvi spoštovanja človekovih pravic in temeljnih svoboščin ter načel, določenih z Ustanovno listino Združenih narodov;
- h krepitvi spoštovanja do otrokovih staršev, njegove kulturne identitete, jezika in vrednot, nacionalnih vrednot države, v kateri otrok prebiva, države, iz katere morda izhaja, in do civilizacij, različnih od njegove;
- k pripravi otroka na odgovorno življenje v svobodni družbi, v duhu razumevanja, miru, strpnosti, enakosti med spoloma in prijateljstva med vsemi narodi, etničnimi, narodnimi in verskimi skupinami in osebami staroselskega porekla;
- h krepitvi spoštovanja do naravnega okolja (OZN, 1989).

1.2.6. Šolska uspešnost oziroma neuspešnost

- Naša družba je precej storilnostno naravnana, usmerjena na končni, vidni, s številkami izražen izid lastnih prizadevanj (Bergant in Musek Lešnik, 2002). Posledično ocene in spričevala kažejo na to, ali je šolanje uspešno ali ne. Možnost šolske neuspešnosti je večja pri šolarjih, ki odraščajo v disfunkcionalni družini in pri tistih, katere osebnostne značilnosti otežujejo vključevanje in prilagajanje procesu šolanja. Pri tem mislimo na otroke, ki s strani družine niso deležni ustreznih spodbud, opore in pomoči (Bergant in Musek Lešnik, 2002).
- Barle Lakota in Goriup (2006) sta prepričana, da je lahko učna neuspešnost za posameznika usodnejša od nekaterih drugih motenj. Pravita, da je šolski neuspeh dejavnik tveganja za celostni osebni razvoj. Mikuš Kos (1991) dodaja, da je treba učni uspešnosti posvetiti večjo pozornost, saj lahko igra pomembni varovalni dejavnik, ki

otroka štiti pred poglobljanjem čustvene ali vedenjske motenosti. Otrok, ki je uspešen vsaj na nekem področju šolskih zahtev, ima občutek, da uspešno obvladuje svoje življenje in vsakodnevne naloge. Iz tega občutka izhaja tudi dobra oziroma vsaj zadovoljiva samopodoba.

- Po besedah Bergant in Musek Lešnik (2002) lahko otrok, ki je impulziven, začne neuspeh hitro nadomeščati z uspehom drugje. Čeprav bi imel morda možnost, da bi svojo energijo in notranjo napetost sprostil na primer s športom, telesno ali kakšno drugo dejavnostjo, ki je z njegovo naravo bolj skladna kot šolanje, je mogoče, da se začne potrjevati na negativne, celo destruktivne načine. Vase zaprt, preobčutljiv otrok pa se ob šolskem neuspehu lahko še bolj umika vase. Njegova notranja stiska se pogloblja in vzporedno z občutji krivde in zavračanja ter bojazni do sveta se večja nevarnost njegove samouničevalnosti. Kronično doživljanje stresov in osebne stiske šolsko neuspešnega otroka dobesedno požgejo veliko energije, ki bi jo v tem razvojnem obdobju še posebno potreboval (Bergant in Musek Lešnik, 2002).

1.3. Elementi totalne institucije v osnovi šoli

Goffman (2019) opredeli totalno institucijo kot kraj, namenjen bivanju in delu, v katerem je veliko število ljudi, ki so se znašli v enaki situaciji in ki so za precejšen čas odrezani od širše družbe, skupaj živijo zaprto in formalno urejeno življenje. Pravi, da so temeljne značilnosti totalnih ustanov, da vsi vidiki življenja potekajo na istem kraju in pod isto oblastjo. Vse aktivnosti potekajo v pričo velikega števila ljudi, ki zahtevajo, da skupaj delajo isto stvar ob točno določenem urniku, ki ga vsiljuje telo uradnikov s sistemom eksplicitnih formalnih pravil. Totalne ustanove imajo osebe, ki nadzorujejo številčnejše varovance. Med njimi je globok in bistven razcep in strogo omejena socialna prehodnost ter velika in formalno predpisana socialna razdalja. En razred ima torej oblast in moč, drugi je predmet te oblasti. Zaposleni pri delu z uporabniki (oni so predmet njihovega dela) pogosto ravnaajo kot z neživimi bitji. Večinoma so v ospredju cilji institucije in ne uporabnikov, čeprav je za sožitje pomembno, da se upošteva tudi uporabniška perspektiva. Uporabniki v totalni instituciji se učijo spretnosti, ki so uporabne zgolj v instituciji in ne v življenju nasploh. Postopki, ki delujejo v instituciji, povzročijo, da človek nadomesti osebno identiteto z institucionalno, ta pa povzroči razosebljenje posameznika, ki ga spremeni v predmet obravnave (Goffman, 2019).

Wiggins in Langenbach (1975) sta leta 1975 na osnovni šoli v Oklahomi v Združenih državah Amerike izvedla raziskavo, kjer sta ugotovila, da se pojavljajo elementi totalne

institucije prav tukaj. Ugotavljata, da so učenci v šoli pravzaprav neprostovoljni uporabniki. Starši otrok, ki šolo obiskujejo, pa so na določene načine primorani, da prilagodijo življenje vrednotam, ki jih narekuje šola. Načini s katerimi šoli uspeva, so roditeljski sestanki, obvezne domače naloge in izobraževanja.

Tudi Haralambos in Holborn (1999) pišeta podobno. Ugotavljata, da je osnovna šola ena izmed institucij, ki jo morajo vsi otroci obvezno obiskovati. Uporabniki v instituciji so zavezani k temu, da sledijo jasno zastavljenim ciljem in so prisiljeni delovati na določen način. Pri tem pa pogosto nimajo nikakršnega vpliva.

Škalič (2018) še doda, da je v šolskem sistemu vnaprej določeno, kaj morajo učenci početi. Vse je jasno napisano v učnem načrtu, urnikih in pravilnikih. Ugotavlja, da če kakšna podrobnost ni zapisana, o njej odloča odrasla oseba, zato učenec nima nikakršne avtonomije. Izbira lahko samo o tem, ali se bo danega pravila držal in s tem ubogal ali pa bo pravilo prekršil in tako ne bo ubogal.

V šoli bi se morala zgoditi sprememba, ki bi omogočila, da bi učenec postal sooblikovalec svojega življenja v njej, je prepričana Čačinovič Vogrinčič (2008). Pokroviteljska drža odraslih preprečuje, da bi otroke zares povabili k sodelovanju in omogočili sodelovanje med odraslimi in mladimi. Metzger (2015) gre še dlje, saj poimenuje šolski prostor kot zapor, ki deluje proti učencem. Sprašuje se, kdaj bo šola ustvarila prostor, ki bo deloval za učence in ne proti njim. Poudarja, da je treba slišati otrokov glas in jim dati priložnost, da so slišani. Prepričana je, da je odsotnost njihovega glasu simbol zatiranja, ki ga mladi vsakodnevno izkušajo v šolah. Nekateri učenci sicer uspešno krmarijo v obstoječem sistemu, veliko drugih pa se bori za preživetje v okolju, ki ne ustreza njihovim potrebam. In prav slednji šolo doživljajo kot zapor. Trdi, da bi morala biti šola prostor, kamor bi otroci prihajali z veseljem, vendar je zato potrebno spremeniti celoten sistem in ne otrok samih.

1.4. Vloga šolske svetovalne službe v šoli

Temeljni vzgojno-izobraževalni cilj šole ter v tem okviru tudi temeljni cilj svetovalne službe v šoli je optimalni razvoj otroka ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo (Čačinovič Vogrinčič idr., 2008).

Resman (2008) meni, da je naloga svetovalne službe, da učencem s svetovanjem in neposredno pomočjo pomaga v stiski, šolskem in osebostnem razvoju. S poseganjem in razvijanjem šolskega prostora posredno pomaga tako, da odpira učencem možnosti za

produktiven stil življenja v danih socialnih okoliščinah, ki jih predstavlja šola. Poudarja, da se šolski prostor ne povezuje samo s šolskimi zadevami, temveč se vključuje tudi zasebna, družinska in interesna sfera. Pomembno je torej, da se šola zna odzvati tudi na težave, ki niso nujno povezane s šolskim delom, otrok pa jih vseeno doživlja kot pomembne. Avtor poudarja, tudi to, da šolska svetovalna služba lahko pomembno pripomore k spreminjanju šolske klime v sodelovalno.

Šolska svetovalna služba je tisto posebno mesto v šoli, s katerega se vzpostavlja svetovalni odnos z vsemi udeleženi v šoli. Zelo pomembno je, da je svetovalna služba vsem udeležencem v šoli enako dostopna in da je dostopnost vsem dovolj dobro razvidna. Sama si mora prizadevati, da najde pot do posameznikov, ki se ne čutijo nagovorjeni. V šoli se na svoj posebni način preko svetovalnega odnosa vključuje v procese dogovarjanja, sodelovanja, povezovanja in pobude. Preko svetovalnega odnosa si vedno znova prizadeva za jasno in strokovno opredelitev problema oziroma vprašanja, za prepoznavanje in ustvarjalno kritično preseganje najrazličnejših pristranosti in konfliktnosti vseh udeleženi v projektu pomoči in sodelovanja, za vzpostavljanje dogovorov in sporazumov, ki temeljijo na razvidnosti mej, vlog in odgovornosti. Preko svetovalnega odnosa si šolska svetovalna služba v projektih pomoči in sodelovanja prizadeva vzpostavljati in vzdrževati pogoje, v okviru katerih je uspešno dogovarjanje in sodelovanje možno tudi nadaljevati. Gre za posebno mesto pomoči in sodelovanja, kjer se vsakokrat mobilizirajo strokovne in človeške moči za pomoč in podporo učencem (Čačinovič Vogrinčič idr., 2008).

Cullingford (v Grebenc et. Al., 2010: 35) še opozori, da ne smemo spregledati, da otroci vseh pobud odraslih po sodelovanju ne sprejmejo vedno z odobravanjem. Včasih otroci vključitve staršev v delo šole doživljajo kot neprijetne. McNamra (v Grebenc et. Al., 2010) dodaja, da kjer se otrok počuti varno in slišano, bo srečanje z drugimi lažje. Zato morajo odrasli ustvariti možnost, da bodo otroci lahko povedali svoje mnenje, zastopali lastno rešitev in se o njej posvetovali.

1.5. Koncept delovnega odnosa v šoli

Čačinovič Vogrinčič (2008) je prepričana, da je koncept delovnega odnosa uporaben v šoli.

Pravi, da se odrasli in otroci šole učimo soustvarjanja, zato smo odrasli 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, si odgovorimo in ni nekaj, kar že samo po sebi je. Nadalje opisuje, da v delovne procese z učenci ne vstopamo

kar tako iz zdrave pameti. Najprej moramo zagotoviti odnos, ki bo soustvarjanje omogočil. To naredimo v odnosu in pogovoru, ki zagotovi soustvarjanje.

Elementi delovnega odnosa so:

- *dogovor o sodelovanju*

Je pomemben uvodni ritual, ki omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa. Vsebuje pristanek na sodelovanje tu in zdaj in o času, ki ga imamo na voljo ter pogovor o tem, kako bomo delali.

- *instrumentalna definicija problema (Lüssi, 1991) in soustvarjanje rešitev*

V proces vsak uporabnik vstopi s svojo definicijo problema, socialni delavec nato doda svoje videnje in tako se začne oblikovanje delovne definicije uresničljivega. V središču sta dialog in sodelovanje.

- *osebno vodenje (Bouwkamp, de Vries, 1995)*

Socialni delavec raziskuje zgodbe uporabnikov skupaj z njimi, tako da v pogovoru pripelje k postopnemu oblikovanju zaželenih izidov. Ohranja delo na formulaciji možnih želenih izidov, prispeva pomembne informacije, tehta preizkušene rešitve. Delovni odnos je tudi osebni odnos, saj se socialni delavec odziva osebno. Podeli svoje izkušnje, ravna empatično in se osebno odzove na dogajanje v odnosu, ki nastaja.

V praksi pa se moramo opreti še na štiri pomembne sodobne koncepte v socialnem delu, ki so:

- *etika udeležенosti (Hoffman, 1994),*

Usmeri nas k temu, da objektivnega opazovalca nadomesti sodelovanje, v katerem nihče nima in ne potrebuje zadnje besede. Socialni delavec odstopi od moči, ki mu ne pripada in od moči, da poseduje resnice ter rešitve. To nadomesti skupno iskanje, raziskovanje.

- *perspektiva moči (Sleebe, 1997),*

V prispevku uporabnika spoštljivo iščemo njegovo moč in vire.

- *znanje za ravnanje (Rosenfeld, 1993)*

Socialni delavec ni brez besed, ker ima znanje za ravnanje, saj zna dvoje:

- vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos in kontekst socialno delavskega razgovora;
- podeliti strokovno znanje z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v razgovoru in tako omogoči »prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke.

- *ravnanje s sedanjostjo ali koncept sonavzočnost (Andersen, 1994)*

Delovni odnos, ki ga vzpostavimo, usmeri strokovnjaka v sedanjost. V socialno delovnih pogovorih varujemo čas, da se pogovor zgodi, razvije in konča tako, da ga je mogoče nadaljevati (Čačinovič Vogrinčič, 2006).

1.6. Obremenjenost

1.6.1. Otroštvo in pojav obremenjenosti

Starši pogosto mislijo, da je otroštvo brez nevarnosti in napetosti. Predstavljajo si, kako se njihovi otroci zunaj brezskrbno igrajo in ponoči brezskrbno spijo v svojih posteljah. Toda današnje otroštvo na žalost ni več takšno, opisuje Witkin (1999). Obdobje odraščanja je že samo po sebi zaradi telesnih in duševnih sprememb zahtevno in stresno. Vse zahteve, pričakovanja, obveznosti, ki mu jih nalaga njegova okolica, so za otroka zelo obremenjujoče (Jeriček Klanšček, 2011). Statistični podatki, ki jih najdemo na spletu, dokazujejo, da so stiske, stres in obremenjenost dnevni spremljevalci otrok. V raziskavi, ki jo je izvedla Witkin, sta se najvišje na lestvici znašli prav šola in šolska obremenjenost.

Otroci so lahko izpostavljeni različnim obremenitvam. Novak (1995) pojasnjuje naslednje vrste obremenitev:

- Psihomotorične obremenitve

Pravi, da je za vsako miselno delo potreben psihičen in fizičen napor. Fizične napore učenci premagujejo zaradi statičnih obremenitev ob večurnem sedenju, koncentriranemu delu med poukom in samostojnem učenju. Pri učnem delu pa premagujejo tudi psihične napore, ki nastanejo zaradi intelektualnih obremenitev med učenjem. Ko učenec opazuje, bere, piše, razmišlja, mora biti koncentriran na to, kaj počne in kaj se okoli njega dogaja. Organizem torej za vzdrževanje zbranosti premaguje tudi statične obremenitve. Vsaka daljša obremenitev telesa ali njegovih delov (na primer obremenitev hrbtenice, rok ipd.) ovira naravno potrebo odraščajočega otrokovega organizma po gibanju. Pri daljšem premagovanju statičnih obremenitev z daljšim sedenjem pri pouku se pri učencih pojavi utrujenost. Spremeni se njihovo vedenje, postanejo nepozorni, storilnostno manj učinkoviti in nemirni (Novak, 1995).

- Telesne obremenitve in obremenitve čutil

Novak (1995) med telesne obremenitve šteje obremenitve posameznih delov telesa. Mednje sodijo pretežke šolske torbe, neprimerne šolske mize in stoli, slaba osvetlitev učnega

prostora, neustrezni šolski urniki in druge nepravilnosti, ki izhajajo iz organizacije šolskega življenja.

- Intelektualne obremenitve

S tem pojmom Novak (1995) poimenuje vsebine, ki jih morajo učenci usvojiti preko mnogih pojmov, podatkov, dejstev, ugotovitev, spoznanj, definicij in zakonitosti. V učnih vsebinah prevladujejo predvsem vsebine, ki jih morajo učenci usvojiti s pomnjenjem, v ozadju pa ostajajo njihove ustvarjalne sposobnosti ter zmožnosti samostojnega in kritičnega presojanja posredovanega znanja. Učenci tako nimajo dovolj možnosti za pridobivanje lastnih izkušenj, učne aktivnosti, ustvarjalnosti in kritičnosti. V takem primeru gre zgolj za enostransko obremenjevanje učencev. Velikokrat se zgodi, da se učijo samo še zaradi strahu pred slabo oceno in pred nezadovoljstvom staršev. Učenje jih ne zanima več ali pa so v samem procesu pasivni ter nezainteresirani.

- Čustvene obremenitve

Čustvene obremenitve so poleg telesnih in psihomotoričnih najpogostejše. Strah je čustvo, ki učence najbolj bremeni. Včasih je lahko zdravo čustvo, ki ga varuje pred nevarnostmi, vendar če otrok živi v stalnem strahu, je lahko zanj zelo škodljiv. Učenci ga doživljajo kot neugodje, ki se izraža preko razburjenosti, napetosti, občutka negotovosti in ogroženosti (Novak, 1995).

Mikuš Kos (1991) o strahu razmišlja podobno, saj meni, da je normalen varovalni pojav, ki marsikaterega otroka celo spodbudi k delu. Toda veliko strahu, sploh če se ta pogosto pojavlja, škoduje. Stalen šolski strah je kroničen stres, ki otroka čustveno prizadeva. Zaradi njega je otrok prežet z občutjem ogroženosti, napet in negotov. Marsikdaj ogrozi otrokovo zdravje, saj vpliva na delovanje posameznih organov, zmanjša odpornost in povzroči psihofiziološke motnje. Otrokov pretiran strah določa celoten splet dejavnikov. Mikuš Kos (1991) kot prvo navaja lastnost otroka. Pravi, da otroci, ki so izredno plašni ter so njihove čustvene zmožnosti za obvladovanje neugodnih okoliščin, ki jih ogrožajo izredno majhne. Razumljivo je, da se pri njih veliko strahu zbudi v zvezi s šolo. Druga značilnost, ki jo prepozna, je lastnost otrokove družine. Nekateri starši otroke ustrahujejo, kar v njih povzroča splošen občutek ogroženosti. Otrok se zaradi strahu pred strogim očetom ali mamo boji tudi učitelja ali učiteljice, saj ta strah prenese nanj. Otrok pri spraševanju otrpne, ker se boji, da ga bodo, če bo dobil slabo oceno, doma kaznovali. Kot zadnjo značilnost navaja lastnosti šole. Seveda obstajajo učitelji, ki z otroki ravna grobo in jih ustrahujejo. Vendar gre le redko za strah, pri katerem je za otrokove težave kriva le ena stran. Ponavadi gre za soigro dejavnikov.

Pri pomoči otroku, ki trpi zaradi strahu v šoli, je potrebno odkriti vse vzroke, ki porajajo otrokovo težavo.

1.7. Definicija obremenjenosti

Novak (1995) razlaga obremenjenost učencev kot celoto psihičnih in fizičnih naporov, katerim so učenci izpostavljeni pri pouku v določeni časovni enoti. Gre torej za razmerje med zahtevami šole in zmogljivostmi učencev. Čim večja je in čim dlje traja obremenitev, toliko večja je obremenjenost. Pri učencih se manifestira kot psihofizično stanje, ki se pri posamezniku izraža skozi osebno počutje, prek fizioloških sprememb v organizmu in prek specifičnega obnašanja (Novak, 1995).

Obremenjenost učencev z delom za šolo je že zelo star pojav, saj so na njegove škodljive posledice opozarjali že v času nastajanja množične šole. Med vzroke preobremenjenosti so uvrstili težko učljivo snov, predvsem zato, ker ni prilagojena zrelosti učencev. Navajajo še enostransko obremenjevanje spomina ter obremenjevanje spomina učencev s snovjo, ki ni temeljnega pomena (Novak, 1995).

Bergant in Musek – Lešnik (2002) se strinjata z Novakovo v tem, da je šolska preobremenjenost zelo pogost pojav. Psihosomatske bolezni in stres, ki so posledica preobremenjenosti, so zelo pogost pojav v šolskem prostoru. Avtorica poudarja pomen otroške razigranosti in igre, ki ni omejena zgolj na to, kar narekuje šolski program. Pravi, da jim je treba pustiti individualnost, kajti vsak otrok je svet zase.

1.8. Stiska in stres

1.8.1. Stres

Našla sem veliko različnih definicij stresa. Jeriček Klanšček idr. (2015) ga pojasnjuje kot sestavni del življenja. Pravi, da gre za stanje napetosti, ki se pojavi, kadar se soočamo z zahtevami, ki jim nismo kos ali pa kadar doživimo dogodek, ki nam predstavlja grožnjo. Stresni dogodki so lahko različne situacije, ki so povezane s otrokovim šolanjem, razvojem, odnosi in okoljem, kjer živi. Vsem stresnim situacijam je skupno to, da predstavljajo spremembo v življenju. Leban (2019) še doda, da zaradi sprememb, ki jih prinaša sodobni svet, le-ta postaja vedno bolj stresen tudi otrokom.

Nekateri avtorji (Tušak, Marinšek, Tušak, 2009) ugotavljajo, da je otroku zaradi vseh obveznosti in nalog vedno težje pozabiti na stres, tako da življenje otrok vedno bolj postaja podobno življenju odraslih, kjer je stres del vsakdanjika. Seveda pa otroci na tako velike količine stresa največkrat niso prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju vedno bolj pojavljajo anksioznost, depresija in druge nevrotične motnje. Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta, avtorji predlagajo učenje obvladovanja stresa. Zelo pomembna se jim zdi tudi vzgoja v samozavestnega posameznika in občasna izključitev otroka iz stresnega okolja. To je mogoče predvsem v času šolskih počitnic, ko naj bi se otrok psihično in fizično regeneriral.

Bergant in Musek Lešnik (2002) opozarjata, da moramo biti zelo pozorni na kronični stres, ki lahko pripelje do izgorelosti, do izgube imunske odpornosti, psihosomatskih motenj in tako resno ogrozi otrokovo zdravje. Povzročajo ga nespečnost, utrujenost, pretirano delo, premalo zanimivo delo, obremenjujoče družinske vloge, neugodna socialna situacija, zdravljenje in stanje po poškodbah.

1.8.2. Stiska

Jeriček Klanšček idr. (2018) definira duševno stisko kot stanje, kjer se posameznik sooča z neprijetnimi čustvi, ki vplivajo na njegovo življenje in sposobnost soočanja z izzivi. Miller (2000) dodaja, da se vsi v življenju kdaj soočamo z obdobjem, ki negativno vpliva na naše čustveno stanje, vendar to ne pomeni, da trpimo za stisko. Stiska se mora pri otroku pojavljati dlje časa, tako da je problem resen in da ogroža otrokov razvoj ter ga z razpoložljivimi spremembami v okolju ne moremo izboljšati.

Jeriček Klanšček idr. (2018) pravi, da je prepoznavanje otrokovih stisk zelo težavno. Otroci so med seboj zelo različni, zato se tudi stiske pojavljajo na različne načine. Učitelji ali starši lahko razumejo otrokovo obnašanje kot normalen pojav v obdobju pubertete, čeprav je krivec otrokove žalosti prav stiska.

Ogrožajoči dejavniki, ki pripomorejo k slabšemu duševnemu zdravju, so lahko povezani tudi z družino. Jeriček Klanšček idr. (2018) omenja odsotnost enega ali obeh staršev, socialno izolacijo družine, smrt družinskega člana, slab odnos do šole, slabši socialno ekonomski položaj ter omejen dostop do osnovnih dobrin.

Miller (2000) trdi, da so stiske in krize velik problem pri otrocih. Ključno je, da se z njimi znamo spoprijeti in se odzvati na način, ki otroku daje tolažbo in podporo. Ključ do uspeha pri pomoči je poznavanje vsakega otroka posebej. Pomembno je upoštevati, ali je otrokovo vedenje spremenjeno, ali se vede neobičajno. Nekateri najpogostejši znaki, ki lahko pokažejo, da je

otrok v stiski, so: depresija, nizko samospoštovanje, nerazumljivi in ekstremni strahovi, težave s koncentracijo, spremembe v vedenju ali razpoloženju, regresija, fizični znaki (bolečine v trebuhu, glavobol, nemir v času za počitek, pretirana zaspanost).

1.8.3. Šola in šolska klima kot vir stiske

Šola kot ustanova, kjer otrok preživi najmanj devet let, bistveno zaznamuje otroka. Lahko jo doživlja kot vir obremenitve in stiske ali pa kot možnost za razvijanje različnih spretnosti. Vsak otrok je edinstven in vedno doživlja stvari subjektivno. Kljub temu pa Jeriček Klanšček (2011) pravi, da so nekatere situacije za večino učencev stresne. To so:

- prvi šolski dan;
- spraševanja in preizkusi znanja;
- ponavljajoče se slabe ocene, neuspehi;
- govorne vaje, nastopi;
- duševno ali telesno nasilje vrstnikov;
- konfliktni odnosi z učitelji;
- stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev.

Veliko pa lahko naredimo tudi za to, da te dejavnike omilimo. To storimo tako, da otroku dokažemo lastne zmožnosti, poskrbimo za dobre odnose z vrstniki in učitelji, z zunajšolskimi dejavnostmi, s šolskimi uspehi, uspehi na zunajšolskem področju in občutkom obvladovanja stresne situacije. Te situacije lahko zelo okrepijo otrokovo samozavest, samopodobo in samozaupanje, zapisuje Jeriček Klanšček (2011, str. 14).

Tudi Mikuš Kos (1991) razmišlja podobno, saj meni, da lahko šola deluje kot ogrožajoči dejavnik. Tudi ona ugotavlja, da je šola prostor, kjer veliko otrok doživlja stiske, ki prizadenejo njihovo duševno zdravje. Dodaja še, da na otroke v povezavi s šolo vplivajo dejavniki, kot so psihosocialno ozračje šole, učiteljeva osebnost, strah pred šolskim osebjem, neugodni odnosi med vrstniki, zahteve šole in neprijetno šolsko okolje (Mikuš Kos, 1991).

Magajna idr. (2008) opozarja, da morajo učitelji in razredniki, kljub temu da je stiske pogosto težko prepoznati, biti pozorni na drugačno vedenje otrok. To se lahko kaže v večji razdražljivosti, nervoznosti, agresivnosti in podobno. Seveda pa je težje prepoznati simptome, kot so obrnjenost navznoter, zadržanost ipd. Meni, da so učitelji in razredniki premalo poučeni o tovrstnem vedenju (Magajna, Vogrinčič, Kavkler, Pečjak in Bregar – Golobič, 2008).

1.9. Pomen sprostitve

Jeriček Klanšček (2011) opozarja, da je obdobje, ko otrok odrasča, že samo po sebi zelo naporno, pestro in burno. Pri nekaterih otrocih je lahko še posebej občutljivo, polno nihanj razpoloženj, upornišva, zato so marsikateri starši in učitelji zelo zaskrbljeni. Najboljši način, da izvemo, kaj se dogaja z učencem, je pogovor, v katerem mu prisluhnemo, poslušamo, kakšni so njegovi opisi, razlage in preverjamo slišano. Zavedati se moramo, da univerzalnih rešitev, ki bi delovale pri vseh in v vseh okoliščinah, ni. Za kakšno tehniko, način se bomo odločili, je odvisno od tega, kaj je učencu kot posamezniku blizu, kaj pozna, koliko časa je na voljo, koliko je star, in kaj želi doseči, pojasnjuje (Jeriček Klanšček, 2011).

Poznamo veliko različnih načinov sproščanja, ki lahko pomagajo otroku v stiski in stanju obremenjenosti. Otroci se s stiskami spopadajo na različne načine. Tehnike sproščanja niso edini način soočanja in spoprijemanja z njimi. Pomembno je, da otroku prikažemo več metod in mu s tem ponudimo izbiro, saj se bo tako srečal z raznolikostjo in imel možnost poiskati sebi najljubšo (Kos Berlak, 2016).

Bizjak (1996) opisuje, kako pomembna je za učenca sprostitvev. Sprostitvev je odsotnost psihične in fizične napetosti. Stresno stanje nam vzame veliko življenjske energije, od katere je odvisno naše zdravje, ustvarjalnost, kakovost in dolžina življenja. Mnogi učitelji, ki izvajajo tehnike in igre za sproščanje, navajajo zelo veliko pozitivnih učinkov. Poročajo o boljši komunikaciji med učenci in učitelji, izboljšani ustvarjalnosti, večji motivaciji in aktivnosti, zmanjšani splošni utrujenosti, manjši napetosti in stresu, večji energiji, izboljšanemu spominu, boljši samopodobi, odpravi strahu, tesnobe, bojazljivosti, nemira, slabega razpoloženja, večji samozavesti ipd. Otrokom omogočajo premagovati njihove stiske, strahove in napetosti. Gre za eno od temeljnih poti do dobrega počutja. Ko smo sproščeni, smo boljše razpoloženi in čutimo, da imamo v sebi več energije. Gre za večščino, ki se jo naučimo skozi stalno ponavljanje v praksi (Bizjak, 1996).

1.9.1. Tehnike sproščanja

Poznamo mnogo tehnik za doseganje stanja sproščenosti. Po besedah Juula (2017) je sprostitvev najbolj prvinsko in najbolj naravno stanje, ki ima svoj namen in cilj. Pomembno je, da se zavedamo, da so tehnike le eden izmed načinov spopadanja in soočanja s stresom. Učitelji in strokovni delavci imajo na razpolago veliko možnosti, ki jih lahko uporabijo pri svojem delu. Tako Juul (2017) kot tudi Rakar (2014) svetujeta, da otroku predstavimo različne tehnike, nato

pa dopustimo, da se otrok sam odloči za določeno dejavnost. Zagorc (2003) je zapisala, da z uporabo sprostitvenih tehnik sproščamo telo in vplivamo tudi na določene psihične lastnosti. S sproščanjem skrbimo za telo v celoti, saj z njim ne vplivamo samo na telesno ogrodje (kosti, mišice, vezi), ampak tudi na notranje organe (žleze, živčevje).

Adamčič Pavlovič (2008) razlikuje naslednje tehnike:

1. Različne tehnike dihanja
2. Progresivna mišična relaksacija ali postopno mišično sproščanje
3. Avtogeni trening
4. Joga
5. Meditacija
6. Vizualizacija
7. Vodena imaginacija
8. Biofeedback
9. Senzorna deprivacija
10. Samohipnoza

V nadaljevanju bom predstavila nekatere najbolj pogosto izvajane tehnike, ki jih uporabljajo v šolah.

- Joga

Gibbs (2006) predstavi jogo za otroke kot tehniko, ki prinaša čustveno, psihično in duševno zadovoljstvo. Trdi, da se otrok po njej tako lažje fokusira, najde notranji mir, zadovoljstvo in se umiri. Božič (2012) dodaja, da gre za odlično protiutež današnjega stresnega načina življenja, ki pozitivno učinkuje na motorične in koordinacijske spretnosti, spomin, samozavest, živčni sistem, obvladovanje in zavedanje telesa, zbranost in nadzor nad čustvi. Otroci radi delajo jogo, ker je netekmovalna, zabavna in ob vajah doživljajo sprostitev in poživitev hkrati, opisujejo vzgojiteljice (Schmidt, 2009).

Na podlagi raziskav Anabarasu in Chandramohan (2015) lahko potrdimo tudi pozitiven vpliv izvajanja jogijskih vaj na študente. V svoji raziskavi namreč dokazujeta, da vadba joge vpliva na psihofizično kondicijo, moč, uravnoteženost ter razvoj duševne moči.

- Čuječnost

Tehnika čuječnosti se je v zadnjih letih močno razvila in tudi uveljavila na področjih psihoterapije, pozitivne psihologije in v psihološkem svetovanju. Zadnja leta pa je omenjena tudi na predavanjih ter konferencah za strokovne delavce v vzgojno-izobraževalnih institucijah (Škopalj, 2017). Kralj (2017) razloži čuječnost kot vadbo zavestnega usmerjanja pozornosti na

tukaj in sedaj. Nadalje opisuje, da je redna uporaba te tehnike lahko podlaga za učenje različnih spretnosti in znanj. Kot specialna in rehabilitacijska pedagoginja uporablja čuječnost tudi pri delu z otroki s posebnimi potrebami. Ugotavlja, da jim čuječnost služi kot varovalni dejavnik tako za duševno kot tudi telesno zdravje ter pozitiven odnos do življenja. Walker (2018) predstavlja vplive čuječnosti na izboljšanje izvršilnih funkcij, ki so pomembne za šolsko uspešnost in izboljšanje socialnega ter čustvenega delovanja. Čuječnost ima močan vpliv na predel možganov, ki jih povezujemo z učenjem, izboljšanjem socialnih spretnosti, delovnim spominom, zavzemanjem perspektive, uravnavanjem vedenja in čustev, pozornosti in koncentracije. Tudi McMurtry (2017) ugotavlja podobno, saj piše o koristih čuječnosti na delovanje možganov. Na nevrobiološkem nivoju je ugotovljeno, da vpliva na področje, ki je odgovorno za učenje in spomin. Tekom vadbe se opazno zmanjšajo možganski centri za strah in tesnobo. Škopalj (2017) gre še dlje, saj meni, da bi morala biti čuječnost temelj izobraževalnega procesa, na katerem je mogoče razvijati sposobnost kritičnega mišljenja. Predstavi rezultate raziskave Katherine Weare (2012) med otroki in mladostniki, ki kažejo, da čuječnost dobro vpliva na njihovo čustveno stanje, mentalno in fizično zdravje ter sposobnost učenja. Mladostniki, ki so sodelovali v raziskavi in tako pridobivali veščine čuječnosti, so imeli več prijateljev, manj občutkov tesnobe, bili so bolj priljubljeni med vrstniki. Walker (2018) zapiše, da čuječnost počasi že vstopa v šolski program, saj se je razvilo gibanje Čuječnost in edukacija. Primer šole, kjer so tehniko čuječnosti že vključili v kurikulum, je v Veliki Britaniji (The Raise the Youth Foundation). Gre za šolo, kjer so bili otroci izključeni iz izobraževalnega sistema, pojasnjuje Walker (2018). Otroci so bili žrtve zlorab, nasilja in živeli na ulici. Ustanovitelj šole, Jason Steele, je pozitivno presenečen nad vsemi spremembami v vedenju otrok, ki jih je prinesla uporaba tehnike. Motečega vedenja je vse manj, otroci ponovno obiskujejo pouk in opravljajo izpite.

- Meditacija

Looker in Gregson (1993) meditacijo pojasnujeta kot sproščeno stanje in popolno povezavo z notranjim jazom. Poznamo več vrst oziroma oblik meditacije. Vsem je skupno, da imajo ugoden učinek na doživljanje stresa (Looker in Gregson, 1993). Burns (2011) pravi, da je bilo od 70. let prejšnjega stoletja narejenih več kot 700 študij, ki so pokazale pozitivne učinke pri depresiji, v izboljšanju šolskih dosežkov, obnašanju učencev v izobraževalnih ustanovah. Raziskave so pokazale, da so bili učenci mirnejši, srečnejši, bolj osredotočeni na učni uspeh in prijaznejši. Med prebiranjem literature mi je bila zelo zanimiva študija, ki jo je izvedel Rausch idr. (2006) skupaj s sodelavci. Raziskovali so učinek meditacije in progresivne mišične relaksacije na doživljanje stresa pri študentih, ki niso nikoli uporabljali sprostitvenih tehnik.

Njegove raziskave so pokazale, da so študentje po določenih minutnih intervalih navedenih sprostitvenih tehnikah boljše odreagirali na stres in si hitreje opomogli po stresni situaciji kot študentje, ki tehnik niso izvedli.

- Vizualizacija

Adamčič Pavlovič (2000) opisuje, kako lahko skozi domišljijo, ki nam jo omogoča vizualizacija, spreminjamo naše čustvovanje, vedenje in si predstavljamo, kar želimo. Po mnenju Srebot in Menih (1994) gre pri predstavljanju tudi za miselno simulacijo o že doživetih ali pričakovanih dogodkih. Če si predstavljamo, da jemo slastno jed, se nam bodo začele cediti sline prav tako, kot bi zares jedli, opisujeta avtorja. Sodobna psihologija je dokazala, da prizori, ki so lahko resnični ali pa ustvarjeni v domišljiji, v možganih sprožajo občutke v telesu. Vizualizacija umiri telo, normalizira srčni utrip, zniža krvni tlak, zmanjša kroženje stresnih hormonov po telesu in harmonizira celo telo (Adamčič Pavlovič, 2000). Sprostitev preko vizualizacije težje dosegajo hiperaktivni otroci, vendar klima, ki vlada v skupini, pripomore, da tudi nekoliko bolj »živi« otroci dosežejo umiritev, opisuje Kroflič (1999).

1.10. Učinki izvajanja joge in drugih sprostitvenih tehnik v šolah

Butzer, Ebert, Telles in Khalsa (2015) so v Ameriških šolah raziskovali, kakšen vpliv ima na učence joga. Študije so pokazale izjemne koristi, ki jih prinaša izvajanje osnovnih jogijskih asan.

Izvajalci joge, ki so učili otroke, so imeli vsak nekoliko drugačen način in sistem izvajanja položajev. Vsem pa je bilo skupno, da so učence seznanili s pravilno telesno držo, pravilnim dihanjem in tehnikami sproščanja. Z dihanjem so se otroci naučili osredotočenosti na določeno stvar in posledično bili bolj uspešni pri spoprijemanju z vsakodnevnimi obveznostmi. Ugotovili so, da so se učencem izboljšali samozavest, samopodoba, koncentracija in notranje ravnovesje. Otroci so lažje navezovali stike in se vključevali v družbo ter bili bolj komunikativni. Določen napredek je bil celo pri šolskih ocenah. Zato so raziskovalci predlagali, da bi jogo in tudi druge sprostitvene tehnike vključili še v druge šole. Prepričani so, da se bo število šol, kjer izvajajo jogo in druge načine sproščanja, strmo povečevalo.

Tudi raziskava Khalsa in Butzer (2016), ki je bila prav tako izvedena v Ameriki in na nekoliko manjšem vzorcu v Indiji, dokazuje pozitiven vpliv joge na duševne, čustvene, fizične in vedenjske lastnosti otrok v šolskem prostoru. Raziskovalci ugotavljajo, da so otroci v ZDA izpostavljeni številnim stresnim situacijam tako v družinskem kot tudi v šolskem okolju. Potrebe za pridobivanje znanj iz veščin obvladovanja stresnih situacij so tako nujne. Vendar

opozarjajo, da je potrebno narediti več kakovostnih raziskav s poudarkom na večjih vzorcih učencev. Te raziskave bi morale zajeti več šol, biti kvalitetnejše, lažje izvedljive in učinkovitejše. Tako bi upravičile dejstvo, da bi joga postala vključena v širši prostor ameriškega šolskega sistema.

Prav tako Ferreira-Vorkapic idr. (2015) v raziskavah joge v šoli opozarja na premajhne vzorce učencev, vprašljivost trajanja izvedenega treninga joge, pogostost izvajanja joge in različnih oblik joge. Skrbi ga dejstvo, da je učinke joge in drugih sprostitev tehnik zelo težko izmeriti. Rešitev vidi v standardiziranih testih, s katerimi bi nekoliko olajšali merjenje in tako lažje izmerili učinke, ki jih prinaša izvajanje tehnik. Kljub pomanjkljivostim v dosedanjih raziskavah pa raziskovalci potrjujejo, da vključevanje joge v kurikulum prinaša izboljšave na področju dobrega počutja, kognitivnih funkcij, pozornosti in pomnjenja. Joga otrok ne uči samo zdravih navad, ampak jih uči, kako se učinkovito pomiriti takrat, ko so nemirni in jezni.

1.11. Šport in telesna aktivnost kot način sproščanja

Bizjan (2004) opisuje, da je šport izrazito zdravstveno preventivna dejavnost, saj varuje pred boleznimi v biološkem, psihološkem in socialnem smislu. Pravi, da gre za izrazito vzgojno sredstvo, ki uči premagovati napor, težave, krize, uspehe in neuspehe. Uči nas dogovarjanja, pomoči znotraj skupine ter sodelovanja s kolegi. Prepričan je, da je šport tudi izredno učinkovito psihoterapevtsko sredstvo. Ko smo potrti, slabe volje, negativnih misli, depresivni, agresivni, lahko s telesno aktivnostjo normaliziramo to stanje. Tek, hoja, teniška igra, vaje za moč ali sprostitev nas bodo zagotovo predstavili v »novo dimenzijo«, v »drug svet« pojasnjuje Bizjan (2004). Prav tako se lahko osvobodimo napetosti in negativne energije ter normaliziramo svojo psiho. Strinjam se z avtorjem, ki pravi, da se s športom naučimo prisluhniti naravi in ob njem spoznamo, da smo del nje (Bizjan, 2004).

Relevantno je tudi mnenje Juhanta in Levca (2011), ki spodbujata starše naj svoje otroke navdušijo in motivirajo za gibanje. Opisujeta različne koristi, ki jih prinaša šport. Dve od njih sta gotovo vztrajnost in disciplina, ki ju razvije otrok, ki se preda športu. Za nekatere je šport le rekreacija, za druge resno delo, za nekatere pa rešilna bilka. Predvsem pa moramo biti pazljivi, da šport ne preraste v stres ali frustracijo. To se zgodi takrat, ko imajo otroci in njihovi starši vedno navado zmagovati. Otroka lahko to potisne v občutek krivde, da zaradi njega niso bili uspešni na tekmi in namesto da bi občutil zadovoljstvo, sprostitev in občutek sreče, doživi veliko stisko (Juhant in Levca, 2011).

Tudi Žorž (1997) meni, da je najboljši način za preobremenjenega učenca telesna aktivnost. Opisuje, da se otrok dovolj telesno spočije, če ima dovolj nočnega spanca, zato ne potrebuje še dodatnih tehnik sproščanja. Prepričan pa je, da potrebuje telesno aktivnost, s katero si krepí mišice, izboljšuje dihanje, delovanje srca in krvožilnega sistema ter preskrbo možganov s kisikom. Vse to pa povečuje šolarjevo zmogljivost. Trdi, da je otrok z dobro telesno zmogljivostjo odporen na vsakovrstne tegobe in tudi pripravljen na povečane umske ter čustvene napore (Žorž, 1997).

Bregant (2015) se pridružuje njihovemu mnenju, saj je tudi on prepričan, da so prav gibalne igre in športne aktivnosti tiste, ki otroku pomagajo sproščati napetost in energijo. S pomočjo gibalnih iger otroka spodbudimo k gibanju. Otroci se tako urijo v vzdržljivosti, agilnosti, krepijo atletske spretnosti in pridobivajo samozavest pri obvladovanju svojega telesa v gibanju (Bregant, 2015).

Zgodnja usmerjenost otrok v gibanje je osnova za kasnejše ukvarjanje s športom, zapišeta Videmšek in Jovan (2002). Otrok že zelo zgodaj privzema navade svojih staršev in se jih drži, tudi ko odraste. Avtorici poudarjata, da otrok z gibanjem poleg gibalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne. Z vključevanjem v športne dejavnosti se začne razvijati čut do drugih otrok, začne se proces socializacije. Igra in gibanje sta pomembna tudi pri emocionalnem razvoju. Otroci, ki imajo radi šport, bodo veliko bolj dovzetni za okolico, manj boječi in bolj samozavestni (Videmšek in Jovan, 2002).

1.11.1. Gibanje kot temeljna otrokova pravica

Videmšek in Jovan (2002) pravita, da sta potreba po gibanju in igri primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa zaznava okolico, prostor, čas in predvsem samega sebe. Ko začne obvladovati svoje roke, noge in trup, počasi začenja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi samozaupanje in samozavest. Za ohranjanje in razvijanje teh sposobnosti so v prvi vrsti odgovorni odrasli. Starši, učitelji in vsi tisti, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki, jih namreč spodbujajo h gibanju, jim omogočijo kakovostno športno vzgojo in tako pozitivno vplivajo na njihov celosten razvoj (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibanje je zelo pomembno za ljudi nasploh, še posebej to velja za otroke, saj se razvijajo in rastejo. Aktivnosti, ki jih izvajajo že od zgodnjega otroštva dalje, jim pomagajo pri skladnem razvoju telesa, krepitvi zdravja in pravilnem učenju motoričnih sposobnosti. Članek obravnava otroke stare od 7 do 10 let, saj so le ti še zelo mladi in je pomembno, da se navadijo na gibanje in tako že zgodaj začnejo privzemati navade zdravega življenjskega sloga. Raziskava (Milon,

2017) opisuje nekatere sodobne težave otrok kot so deformacija hrbtenice, debelost, očesne motnje kot posledice premalo gibanja. V članku so opisane spodbude otroke, da postanejo športno aktivni, saj si tako pridobijo disciplino, duševno stabilnost, mentalno zdravje in se naučijo komunicirati z vrstniki (Milon, 2017).

Videmšek in Jovan (2002) menita, da otroci nimajo dovolj možnosti za vsakodnevno gibanje, saj večji del dneva preživijo v zaprtem prostoru, pogosto celo pred televizijo in računalnikom. Posledice, ki jih navajata zaradi pomanjkanja aktivnosti, so lahko nemirnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost. S tem se strinja tudi Stančevič (2002), ki v svojem zaključnem delu kot posledico telesne neaktivnosti prepoznava prenapetost, napadalnost in nezbranost. Nadalje opisuje tudi telesne simptome, kot so glavoboli, bolečine v trebuhu, grizenje nohtov itd. Te motnje lahko postanejo kronične in oslabijo tako telesno kot duševno zdravje otrok ter s tem ogrozijo njihov razvoj (Stančevič, 2002).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Do teme za diplomsko nalogo sem prišla čisto naključno. Začela sem sodelovati z dečkom, ki je bil v veliki stiski. Stres, pritisk staršev, šole, vrstnikov in drugih dejavnikov so na njem povzročili hude posledice, ki so pripeljale do tega, da je fant večkrat ostal doma, ker preprosto ni mogel vstati iz postelje. Bil je v hudi stiski. Z mojo mentorico, socialno delavko, sta začela delati dihalne tehnike. Stanje se mu je izboljšalo že v nekaj tednih. Nato sva začela sodelovati tudi midva. Kot inštruktorica vodenih vadb sem seveda v začetek najinih srečanj vključila gibanje. Tako sva presekala začetni strah. Ko sem videla, kakšen vpliv imajo gibanje in določeni načini sproščanja na otrokovo počutje in omilitev stresa, sem želela izvedeti, v kolikšni meri se učenci poslužujejo tehnik kot načina razbremenitve in kaj pravzaprav naredijo, ko so v stiski. Zanimalo me je tudi, ali otroci poznajo tehnike sproščanja in ali jih dejansko uporabljajo. V diplomskem delu želim raziskati učinke sproščanja kot obliko pomoči pri stiskah in obremenjenosti otrok v osnovni šoli ter ugotoviti, katerih tehnik sprostitve se največ poslužujejo. Cilj diplomske naloge je tudi ugotoviti, kakšno obliko podpore bi si učenci želeli, da bi se lažje spopadali s stiskami in kakšen je njihov interes za vključevanje v redno delavnico sproščanja.

Stres je del vsakdana, ključno pa je, kako bomo z njim ravnali in kako se bomo zaščitili pred njegovimi negativnimi posledicami, je prepričana Mikuš Kos (1991). Ker bom kmalu tudi sama v poklicu pomoči, ki velja za enega zelo stresnih, se mi zdi pomembno, da sem tudi osebno dobro seznanjena s sprostitvenimi tehnikami, saj se bom, ko bo to potrebno, znala zaščititi pred posledicami, ki jih prinaša. Tematika je precej aktualna, zato upam, da bom z ugotovitvami pripomogla k blaženju in obvladovanju stresa pri osnovnošolcih.

2.1. Raziskovalna vprašanja

Največjo stisko naj bi otrokom povzročali šola in šolska obremenjenost (Witkin, 1999). Zanimalo me je, kaj v šoli je tisto, zaradi česar so otroci v stiski in kako ravnajo v primeru le te. V raziskavi me je zanimalo, ali obstajajo razlike med učenci in učenkami v stilih soočanja s stisko. Po preučevanju strokovne literature (Witkin, 1999) naj bi bile stiske, stres in obremenjenost dnevni spremljevalci otrok. Želela sem raziskati ali je stanje še vedno tako zaskrbljujoče. Ugotavljala sem, ali se v primeru stiske obrnejo k svetovalnim delavcem šole in jim zaupajo težave ali se raje obrnejo na druge vire pomoči (starši, prijatelji ipd.). Zanimalo

me je njihovo mnenje glede izvajanja različnih načinov sprostitve v šoli in morebitno uvedbo krožka v šolske institucije.

2.2. Hipoteze

Z raziskavo želim potrditi ali ovreči naslednje hipoteze:

H1: Obstajajo značilne razlike v slogih soočanja s stisko med učenkami in učenci.

H2: Dekleta in fantje si stisko razlagajo in povezujejo v povezavi s šolo.

H3: Dekleta so v šoli stiskam izpostavljena bolj pogosto kot fantje.

H4: Osmošolci so bolj seznanjeni s tehnikami sproščanja kot sedmošolci.

H5: Učenci in učenke v primeru stiske najpogosteje poiščejo pomoč pri svojih starših.

H6: Učenci in učenke se najraje poslužujejo gibanja kot načina razbremenitve.

H7: Učenci in učenke raje izberejo različne načinom sproščanja kot vir reševanja svoje stiske kot pa pogovor s svetovalno službo

2.3. Operacionalizacija

Slogi soočenja s stisko

Sloge soočenja bom merila s kazalnikom pozitivnih in negativnih načinov soočanja s stisko. Kot pozitivne kategorije opredeljujem tehnike sproščanja, sprehod ali preživljanje časa v naravi, ukvarjanje s športom, posvečanje svojemu hobiju, pogovor s prijateljem ali družinskim članom, ustvarjanje in poslušanje glasbe. Med negativne pa opredeljujem pitje alkohola, uporabo drog, kajenje, prenašanje s hrano/stradanje, igranje računalniških/video/spletnih iger, gledanje TV in brskanje po telefonu. Učenke se bolj konstruktivno soočajo s stisko, če je delež deklet, ki so v tabeli pri obvladovanju stiske (Q11) označile pozitivni kazalnik z včasih, pogosto ali vedno, večji kot delež moških, ki so na isto vprašanje prav tako odgovorili z včasih, pogosto ali vedno.

Doživljanje stiske zaradi šole

Doživljanje stiske bom merila s kazalnikom dveh skupin. Pod prvo skupino opredeljujem šolske situacije (preobremenjenost s šolskim delom, prezahtevnost šolskega dela, nesprejetost v družbo vrstnikov, ne morem/ne znam uresničiti tistega, kar si želim). Pod drugo skupino pa družinske situacije (nerazumevanje staršev za tvoje potrebe in želje, slab finančni status

družine). Dekleta in fantje doživljajo šolo kot vir stiske, če jih več kot polovica na vprašanje o tem, kaj jim pomeni pojem stiska (Q1) odgovori s skupino ena (preobremenjenost s šolskim delom, prezahtevnost šolskega dela, nesprejetost v družbo vrstnikov, ne morem/ne znam uresničiti tistega, kar si želim).

Pogostost izpostavljenosti stiskam

Dekleta so stiskam izpostavljena bolj pogosto kot fantje, če je delež deklet, ki so na vprašanje o tem, kako pogosto doživljajo stisko v šoli (Q3), odgovorile z da, večji kot delež fantov, ki so na isto vprašanje odgovorili z da.

Seznanjenost s tehnikami sproščanja

Osmošolci so bolj seznanjeni s tehnikami sproščanja, če je delež na vprašanje o seznanjenosti s tehnikami sproščanja (Q12) višji kot delež sedmošolcev, ki odgovorijo na to vprašanje.

Pogostost iskanja pomoči pri starših

Učenke in učenci, ki bodo na vprašanje o vrsti pomoči v primeru stiske (Q7) v več kot polovici obkrožili odgovor a (pomoč poiščem pri starših), večkrat poiščejo pomoč pri svojih starših

Pogostost gibanja kot načina razbremenitve

Učenci in učenke se najraje poslužujejo gibanja kot načina razbremenitve, če v več kot 50 % na vprašanje o obvladovanju stiske (Q11) odgovorijo s pogosto ali vedno.

Vir reševanja svoje stiske

Učenci in učenke bolj uporabljajo različne načine sproščanja kot vir reševanja svoje stiske, če na vprašanje o soočenju s svojo stisko (Q13) v več kot polovici odgovorijo s kazalnikom prve skupine. Pod kazalnik prve skupine opredeljujem druženje z družabnimi igrami, izvajanje sprostitvenih tehnik ter pogovorno skupino s sošolci. V drugo skupino pa umeščam pogovor z učiteljem ob prisotnosti šolske svetovalne delavke ter predavanje svetovalne delavke o reševanju problemov. Prav tako bom to hipotezo preverjala s pomočjo vprašanja (Q8), kjer mora za potrditev hipoteze manj kot 50 % učencev in učenk odgovoriti z da. Torej, da v primeru stiske ne bi obiskali šolske svetovalne službe.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Moja raziskava je kvantitativna, saj bom pri raziskovanju zbirala številčne podatke. Zbirala bom podatke o stiskah učencev, ki jih bom nato preštevala in analizirala na kvantitativen način.

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskava deskriptivna oziroma opisna, saj je moj namen količinsko oceniti značilnosti pojavljanja stiske med učenci, njenimi posledicami ter uporabo določenih razbremenitvenih tehnik kot način zmanjšanja stiske. Hipoteze so jasno formulirane in postavljene kot trditve, ki se nanašajo na stopnjo procesa (Mesec, 1997).

3.2. Spremenljivke

Tabela 3.1: Spremenljivke

SPREMENLJIVKA	INDIKATOR	MODALITETE	RAVEN MERJENJA (Lestvica)
Spol	Označen odgovor na vprašanje anketiranca na vprašalniku	Moški/ženska	Nominalna
Razred	Označen odgovor na vprašanje anketiranca na vprašalniku	7. razred/8. razred	Nominalna
Seznanjenost s pojmom stiska	B Označen odgovor na vprašanje Q1 anketiranca na vprašalniku	• Preobremenjenost s šolskim delom • Prezahtevnost šolskega dela • Nerazumevanje staršev za tvoje potrebe in želje • Nesprejetost v družbo vrstnikov • Slab finančni status družine • Ne morem/ne znam uresničiti tistega, kar si želim	Nominalna
Pogostost doživljanja stiske v vsakdanjem življenju	Označen odgovor na vprašanje Q2 anketiranca na vprašalniku	• Da, ves čas • Da, včasih • Redko • Nikoli • Ne vem	Nominalna
Občutenje stiske v šoli	Označen odgovor na vprašanje Q3 anketiranca na vprašalniku	Da/ne	Nominalna
Vzrok za stisko	Označen odgovor na	• Ko me sošolci ne sprejmejo v svojo družbo in sem zato osamljen/a	Nominalna

	vprišanje Q4 anketiranca na vprišalniku	Ko ſoſolci ne ſeliſo ſliſati oziroma ſprejeti moſega mnenja Prepiri ſ prijatelji in vrſtniki Neprimeren in oſter odnos učiſteljev do mene Slabe ocene Slabo miſljenje o laſtnih ſposobnoſtiſh Nezmoſnost doſeganja zaſtavljenih ciljev Ljubezenske teſzave Veliko učiſnja in domače naloge Strah pred ſpraſevanjem in ocenjevanjem V tiſko me ſpravlja: _____ Kljub temu da ſe ſ ſoſolci ne razumem dobro, tiſke ne doſivljam Po navadi ſe ſ ſoſolci dobro razumem, zato ne doſivljam tiſke V druſbi ſe počiutim vključenega in ſprejetega, zato ne doſivljam tiſke Slab odnos učiſteljev do mene me ne ſpravlja v tiſko V ſoli ſe ne počiutim v tiſki, ſaj:	
Posledice tiſke	Označen odgovor na vprišanje Q5 anketiranca na vprišalniku	Teſzave ſ ſpanjem Pogoste bolezni (prehlad, gripa ipd.) Prebavne motnje Razdraſljivost Pretirano znojenje Poſpeſeno bitje ſrca in dihanje Teſzave ſ ſpominom in koncentracijo Povečan apetit Zmanjſan apetit Negativne miſli (»ne bom zmogel«) Slaba volja Drugo	Nominalna
Vpliv tiſke na področije ſivljenja	Označen odgovor na vprišanje Q6 anketiranca na vprišalniku	Zaradi tiſke trpi moje zdravje in psihično počiutje Zaradi tiſke imam več prepirov z druſiſkimi člani Zaradi tiſke imam slabſe ocene Zaradi tiſke imam teſzave na področiju prijateljſtva Tiſka ne vpliva na moje ſivljenje Drugo	Nominalna
Vir pomoči v tiſki	Označen odgovor na vprišanje Q7 anketiranca na vprišalniku	Pomoč poiſčem pri ſtarſih Pomoč poiſčem pri drugih druſiſkih članih (brat, ſeſtra) Obrnem ſe na ſtare ſtarſe (babica, dedek) Pomoč poiſčem pri ſolski ſvetovalni delavki Obrnem ſe na prijatelje Tiſko poſkusim razreſiti ſam/a Pomoč poiſčem na internetu (forumi, Youtube, članki) Drugo	Nominalna
Pomoč ſolske ſvetovalne ſluſſbe v primeru tiſke	Označen odgovor na vprišanje Q8 anketiranca na vprišalniku	DA/NE	Nominalna

Pristop/način dela pri premagovanju stiske pri svetovalni službi	Označen odgovor na vprašanje Q9 anketiranca na vprašalniku	• Pogovor, v katerem mi socialna delavka sama predlaga rešitev • Pogovor, v katerem skupaj s socialno delavko postopoma prideva do rešitve • Da bi stisko reševali na različnih delavnicah, kjer se učim strategij obvladovanja stresa • S pomočjo ustvarjalnosti (ples, petje, likovno ustvarjanje,) • Z uvedbo tehnik sproščanja v šolski program (vodena meditacija, joga, dihalne tehnike) • Nič od tega mi ne ustreza, želim samo _____ • Drugo:	Nominalna
Izbira šolskega delavca v primeru stiske	Označen odgovor na vprašanje Q10 anketiranca na vprašalniku	• Šolska svetovalna služba • Učiteljica/učitelj • Razrednik/razredničarka • Nekdo, ki ni zaposlen na OŠ (nekdo, ki občasno prihaja v šolo in nudi pomoč) • Vseeno mi je h komu • Drugo	Nominalna
Obvladovanje stiske	Označen odgovor na vprašanje Q11 anketiranca na vprašalniku	Lestvica: • 1 – nikoli • 2 – redko • 3 – včasih • 4 – pogosto • 5 - vedno	Ordinalna
Poznavanje tehnik sproščanja	Označen odgovor na vprašanje Q12 anketiranca na vprašalniku	• Joga • Meditacija • Čuječnost • Avtogeni trening • Dihalne vaje • Vizualizacija • Progresivna mišična relaksacija • Nič od naštetega • Tehnika sproščanja, ki jo poznam se imenuje: _____	Nominalna
Obiskovanje krožkov za premagovanje stiske	Označen odgovor na vprašanje Q13 anketiranca na vprašalniku	• Druženje z družabnimi igrami • Pogovor z učiteljem ob prisotnosti svetovalne delavke • Izvajanje sprostitev tehnik • Predavanje svetovalne delavke o reševanju problemov • Pogovorna skupina s sošolci, kjer bi si lahko izmenjevali mnenja in občutja ob doživljanju stisk • Nič ne bi obiskoval • Predlagam krožek: _____	Nominalna

3.3. Raziskovalni instrument in viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga uporabila v svoji raziskavi, je anonimni anketni vprašalnik. Sestavljen je iz 13 vprašanj zaprtega in pol odprtega tipa. Uporabila sem tudi lestvico, kjer sem raziskala, kako se učenci spoprijemajo s stisko. Indikatorji so bili dani, tako da so učenci le označili pogostost določene dejavnosti.

Vprašalnik sem začela s kratko predstavitvijo sebe in pojasnitvijo namena vprašalnika. V vprašalniku so vprašanja, s katerimi sem preverila svoje hipoteze in indikatorje. Pri njegovi izdelavi sem si pomagala s predhodno napisano literaturo, raznimi strokovnimi članki in študijami, svojim opazovanjem na praksi (Osnovna šola Primoža Trubarja Laško), z diplomsko nalogo Mikuž (2018), kjer je raziskovala načine obvladovanja stresa pri mladostnikih, diplomsko nalogo Miklavčič (2019), kjer je študentka raziskovala seznanjenost študentk in študentov Fakultete za socialno delo s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami spopadanja z njim ter magistrsko nalogo Varjačič (2018), kjer je študentka raziskovala vlogo šolskih svetovalnih delavcev pri obravnavanju duševnih stisk mladih.

Preden sem vprašalnice razdelila učencem in začela raziskavo, sem celoten vprašalnik testirala, da sem se prepričala, če res vsebuje in meri podatke, ki jih potrebujem za raziskavo, in če so vprašanja dovolj jasna, da jih bodo sedmošolci in osmošolci razumeli. Testirala sem ga tako, da sem vprašalnice nesla štirim sosedom. Dva obiskujeta 7. razred, druga dva pa sta osmošolca. Prosila sem jih, da izpolnijo vprašalnik. Sama sem bila pri tem ves čas prisotna in na voljo za dodatno obrazložitev vprašanj. Povprašala sem jih ali pogrešajo še kakšno vprašanje, morebiti kakšno drugo opcijo odgovora in ali so jim vprašanja napisana na razumljiv način. Odziv otrok je bil pozitiven in tako sem ugotovila, da je vprašalnik dovolj jasen in razumljiv ter pripravljen, da ga razdelim tudi drugim učencem.

Vprašalnik sem priložila v prilogo na koncu diplomske naloge.

3.4. Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi sestavljajo vsi učenci v Sloveniji, ki obiskujejo osnovno šolo v šolskem letu 2019/2020. Vzorec predstavljajo učenci 7. in 8. razreda na osnovni šoli Narodnega Heroja Rajka Hrastnik, ki so bili na dan anketiranja prisotni v šoli. Vzorec je neslučajnosten in priročen. Za ta vzorec sem se odločila, ker je izbrana osnovna šola najbližje mojemu kraju in tudi moja nekdanja osnovna šola. Občina Hrastnik pa je javno objavila tudi nagradni poziv za

vse študente, ki nameravamo v letošnjem letu diplomirati in diplomsko nalogo povezovati z domačim krajem ter tako prispevati k razvoju kraja. Pričakujem približno 150 izpolnjenih anket.

3.5. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala na osnovni šoli Narodnega Heroja Rajka Hrastnik. Zbiranje podatkov je potekalo od 2. 3. 2020 do 6. 3. 2020. Zbrala sem 150 izpolnjenih anket. Bilo je tudi nekaj osipa, saj je bilo 8 anket pomanjkljivo izpolnjenih. V 7. razredu sem zbrala 67 anket, v 8. razredu pa 75.

Anketiranje je potekalo tako, da sem pred anketiranjem opravila telefonski klic z gospo ravnateljico, ki mi je odobrila sodelovanje z njihovo šolo. Usmerila me je k svetovalni službi, kjer smo se dogovorili o načinu in datumu izvedbe moje raziskave. Po skupnem premisleku smo se s šolsko socialno delavko odločile, da lahko grem v razred sama in predstavim svojo raziskavo. Všeč mi je bilo, da sem imela možnost sama dati navodila učencem in jih tako spodbuditi k čim bolj natančnemu izpolnjevanju anket. Ko so učenci izpolnili vprašalnike, sem se jim za sodelovanje iskreno zahvalila. Pisno sem se zahvalila tudi ravnateljici, šolski svetovalni službi in učiteljicam, ki so bile pripravljene odstopiti del svoje ure.

3.6. Obdelava in analiza podatkov

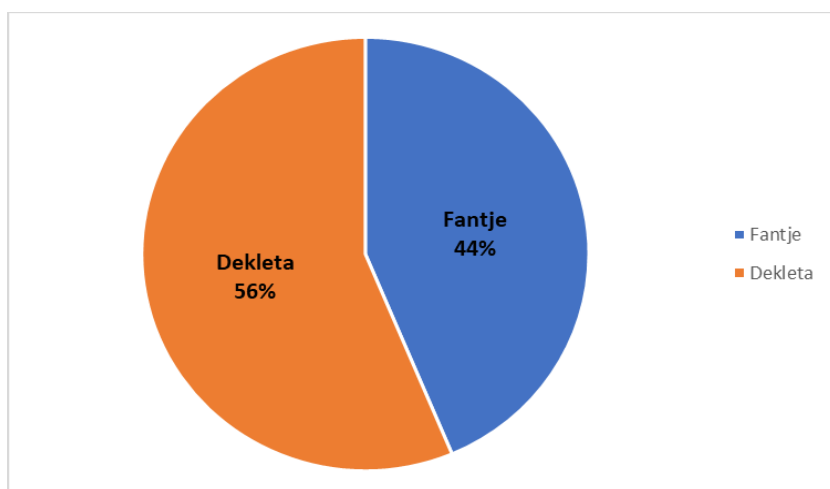
V anketi je sodelovalo 150 učenk in učencev, vendar je bilo od tega veljavnih in s tem primernih za obdelavo le 142 vprašalnikov. Pri ostalih je bil problem v tem, da niso bili izpolnjeni do konca, zato jih nisem vključila v obdelavo. Pridobljenih 142 anket sem obdelala kvantitativno oziroma številčno. Uporabila sem program Excel, kjer sem podatke vpisovala v zbirnik podatkov, ki mi je kasneje omogočil lažjo izdelavo tabel ter grafikonov. Rezultate sem prikazala s tortnimi in stolpičnimi grafikoni.

4. REZULTATI

4.1. Analiza pridobljenih podatkov

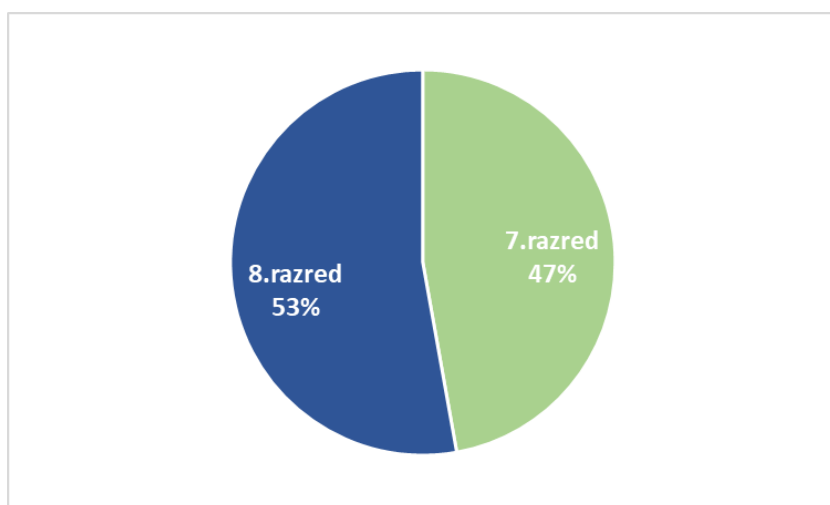
Na vprašanje o spolu je odgovorilo vseh 142 učencev. Od tega je bilo 56 % deklet, 44 % fantov. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.1.

Graf 4.1: Sestava sodelujočih glede na spol



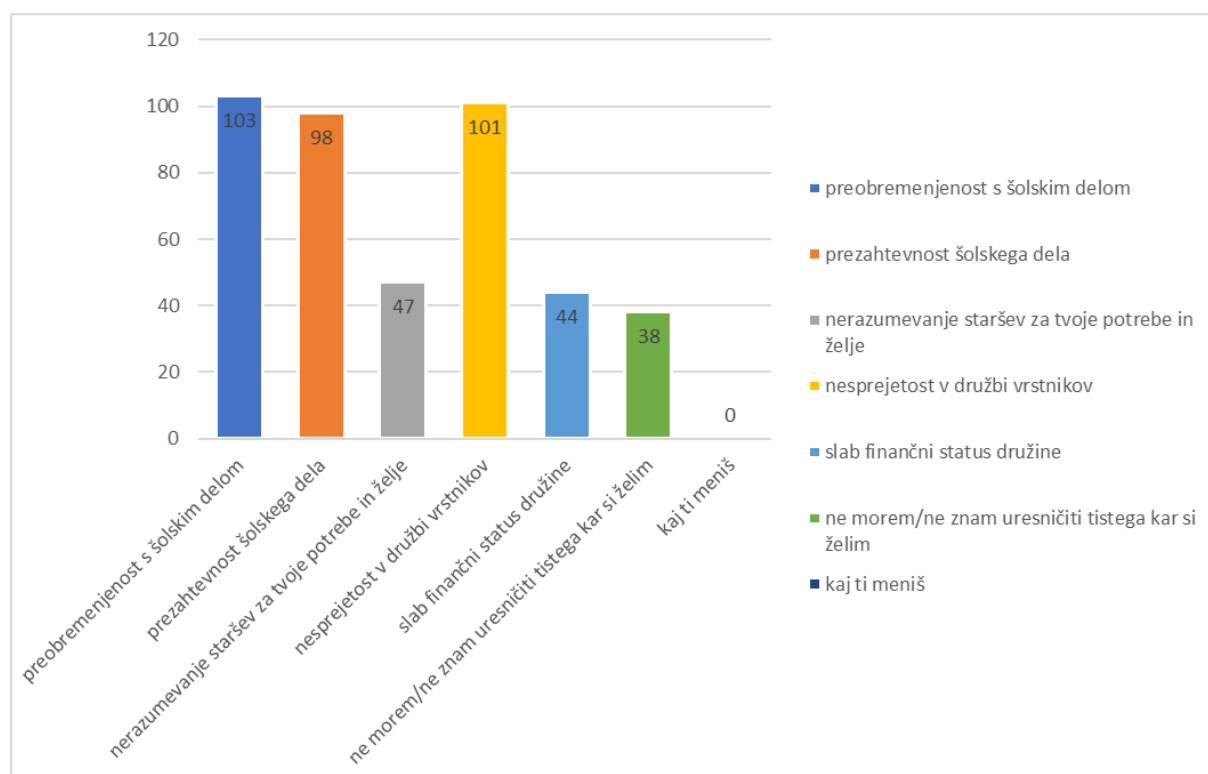
Na vprašanje o razredu, ki ga trenutno obiskujejo, je 47 % vprašanih odgovorilo, da obiskujejo 7. razred in 53 %, da obiskujejo 8. razred. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.2.

Graf 4.2: Sestava sodelujočih glede na razred



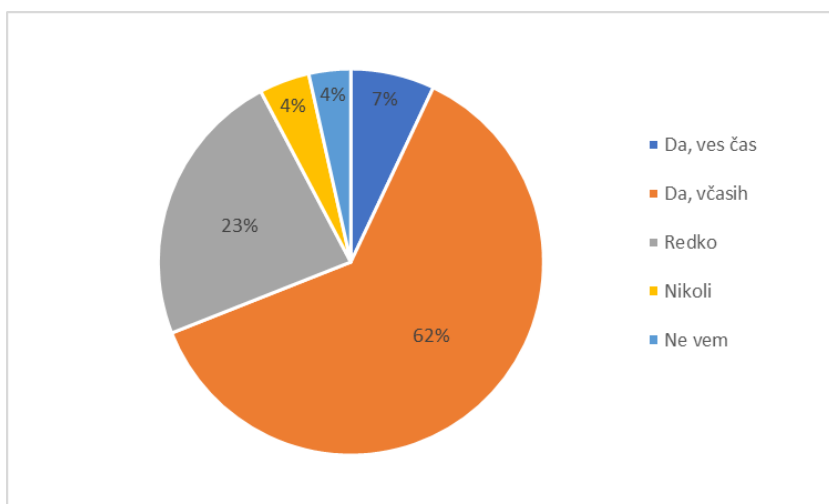
Na vprašanje o pomenu pojma stiska (Q1) je razvidno, da učenci stisko definirajo na različne načine. 73 % učencev se je odločilo za možnost a (preobremenjenost s šolskim delom), 69 % za možnost b (prezahtevnost šolskega dela), 33 % za možnost c (nerazumevanje staršev za tvoje potrebe), 71 % za možnost d (nesprejetost v družbo vrstnikov), 31 % za možnost e (slab finančni status), 27 % za možnost f (ne morem/ne znam uresničiti tistega, kar si želim), nihče pa ni dodal svojega mnenja kot možnost g (kaj ti meniš). Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.3.

Graf 4.3: Pomen pojma stiska



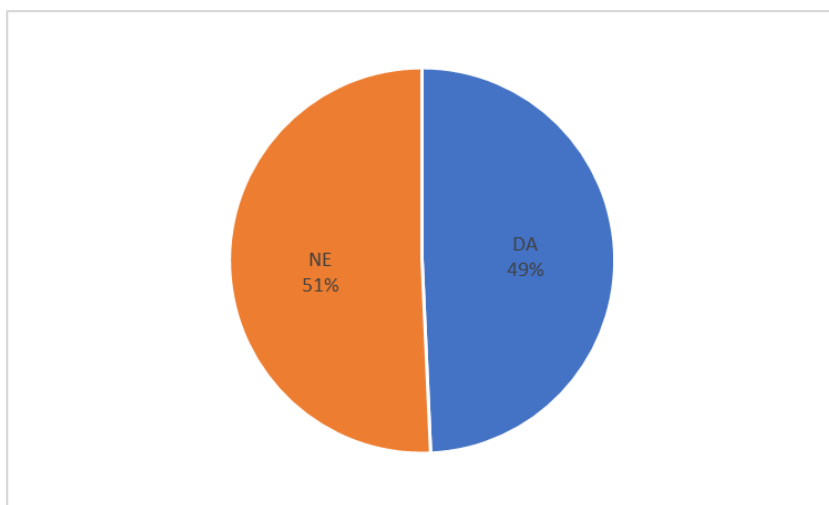
Na vprašanje o doživljanju stiske v vsakdanjem življenju (Q2) se je 7 % učencev odločilo za možnost a (da, ves čas), 62 % za možnost b (da, včasih), 23 % za možnost c (redko), 4 % za možnost d (nikoli) in 4 % za možnost e (ne vem). Iz grafa lahko razberemo, da večina otrok (62 %) stisko doživlja včasih. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.4.

Graf 4.4: Doživljanje stiske v vsakdanjem življenju



Na vprašanje o doživljanju stiske v šoli (Q3), se je 49 % učencev odločilo za možnost DA in 51 % za možnost NE, torej da v šoli ne občutijo stiske. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.5

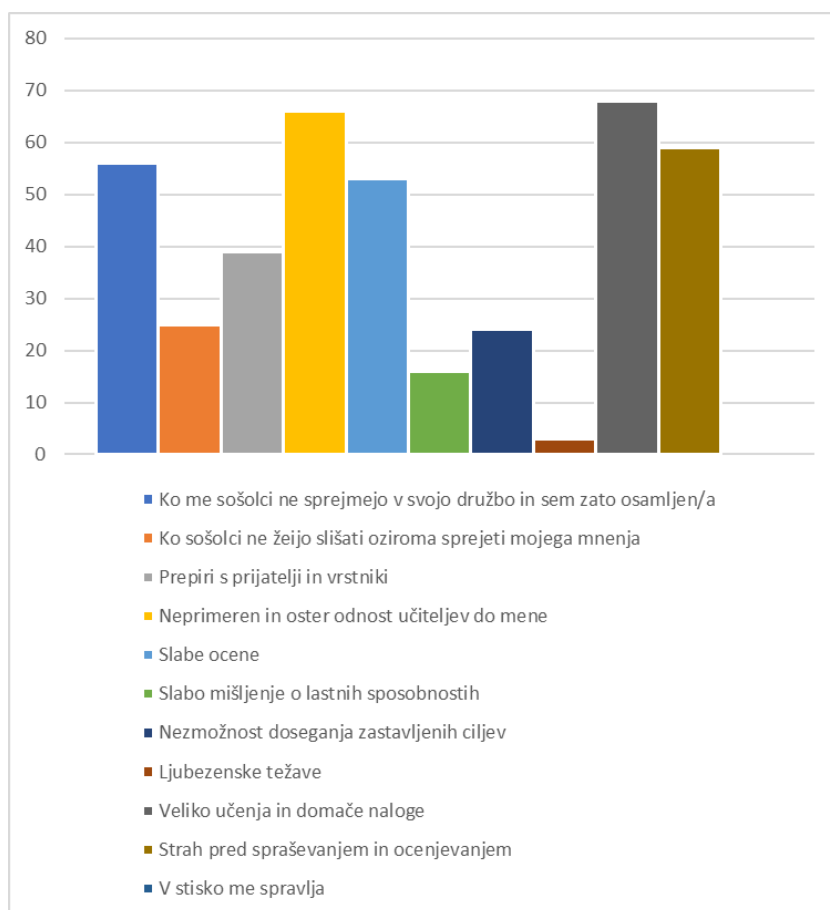
Graf 4.5: Doživljanje stiske v šoli



Če so na predhodno vprašanje (Q3) odgovorili z DA, so imeli naprej vprašanje o tem, kaj jih v šoli spravlja v stisko. Na to vprašanje je odgovorilo 70 oseb. Iz pripadajočega grafa je razvidno, da največjo stisko učencem v šoli povzroča veliko učenja in domače naloge (97 %), sledi možnost d v kar 94 % (neprimeren in oster odnos učiteljev do mene), tretje mesto s 80 % sta si delili možnost a (ko me sošolci ne sprejmejo v svojo družbo in sem zato osamljen/a) in možnost j (strah pred spraševanjem in ocenjevanjem), tesno za njima v 76 % možnost e (slabe ocene). Na zadnjih mestih se po padajoči vrednosti razvrstijo še možnost c v 56 % (prepiri s

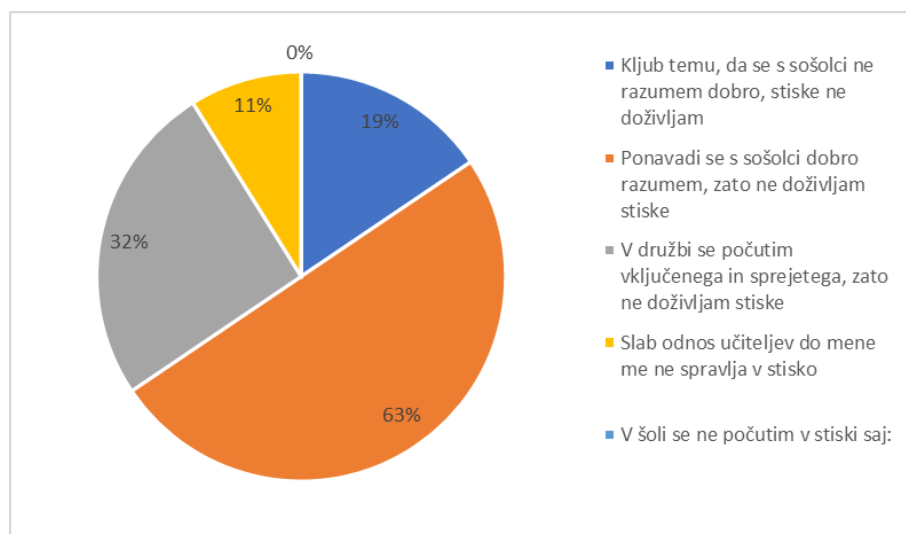
prijatelji in vrstniki), možnost b v 36 % (ko sošolci ne želijo slišati oziroma sprejeti mojega mnenja), možnost g v 34% (nezmožnost doseganja zastavljenih ciljev), možnost f v 23 % (slabo mišljenje o lastnih sposobnostih), možnost h v 4% (ljubezenske težave) in nihče z možnostjo k (v stisko me spravlja). Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.6.

Graf 4.6: Vzroki za stisko v šoli



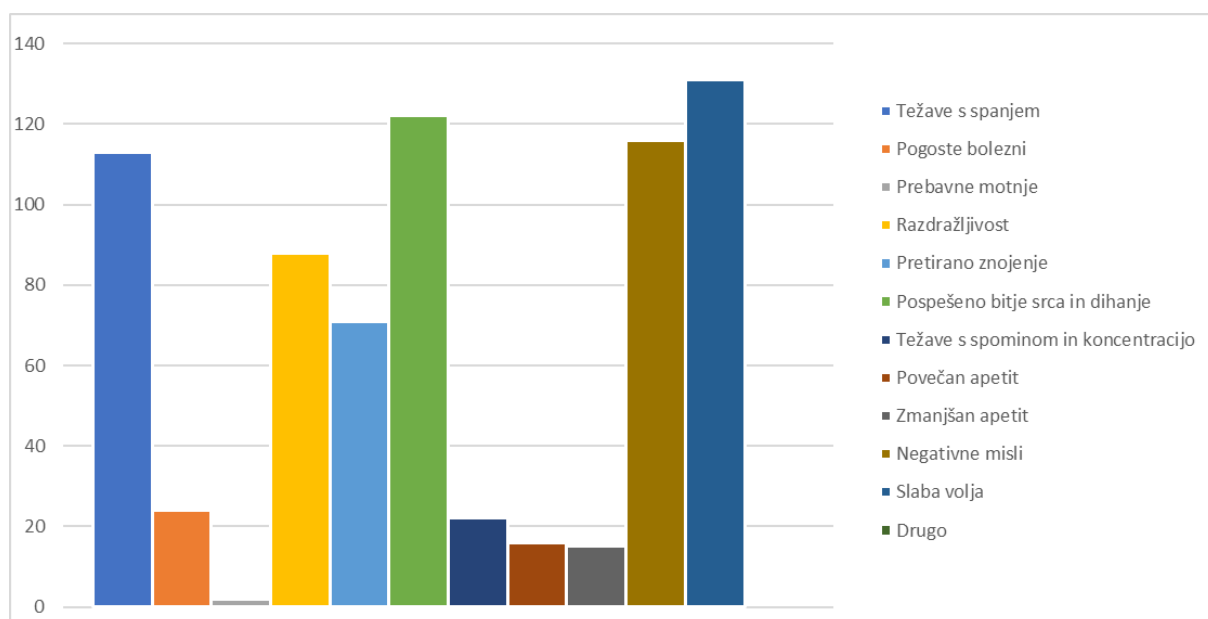
Če pa so na vprašanje (Q3) odgovorili z NE, so imeli naprej vprašanje o tem, zakaj v šoli ne doživljajo stiske. Na to vprašanje je odgovorilo 72 oseb. Od tega jih je največ (63 %) menilo, da stiske v šoli ne doživljajo zaradi dobrega razumevanja s sošolci, kar je ponazarjala možnost b (Po navadi se s sošolci dobro razumem, zato ne doživljam stiske.). 32 % se je poistovetilo z možnostjo c (V družbi se počutim vključenega in sprejetega, zato ne doživljam stiske.), 19 % z možnostjo a (Kljub temu da se s sošolci ne razumem dobro, stiske ne doživljam.), 11 % z možnostjo d (Slab odnos učiteljev do mene me ne spravlja v stisko.), nihče pa se ni odločil za možnost e (V šoli se ne počutim v stiski, saj ...). Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.7.

Graf 4.7: Učenci, ki ne občutijo stiske



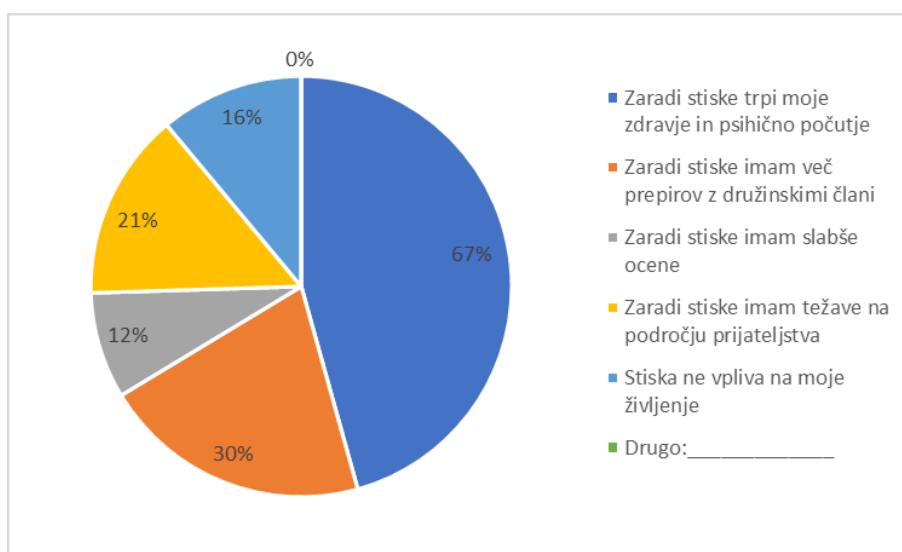
Iz pripadajočega grafikona lahko razberemo, da učenci kot najpogostejšo posledico stiske (Q5) navajajo slabo voljo (92 %), takoj za njo (86 %) možnost f (pospešeno bitje srca in dihanje), sledita (v 80 %) možnost a (težave s spanjem) ter možnost j (negativne misli). 62 % učencev je kot posledico navedlo možnost d (razdražljivost), 50 % možnost e (pretirano znojenje), 17 % možnost b (pogoste bolezni), 15 % možnost g (težave s spominom in koncentracijo), 11 % možnost h (povečan apetit), prav tako 11 % možnost i (zmanjšan apetit), 1 % možnost c (prebavne motnje), in nihče ni pod možnost l (drugo) vpisal kakšne druge posledice stiske. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.8.

Graf 4.8: Posledice stiske



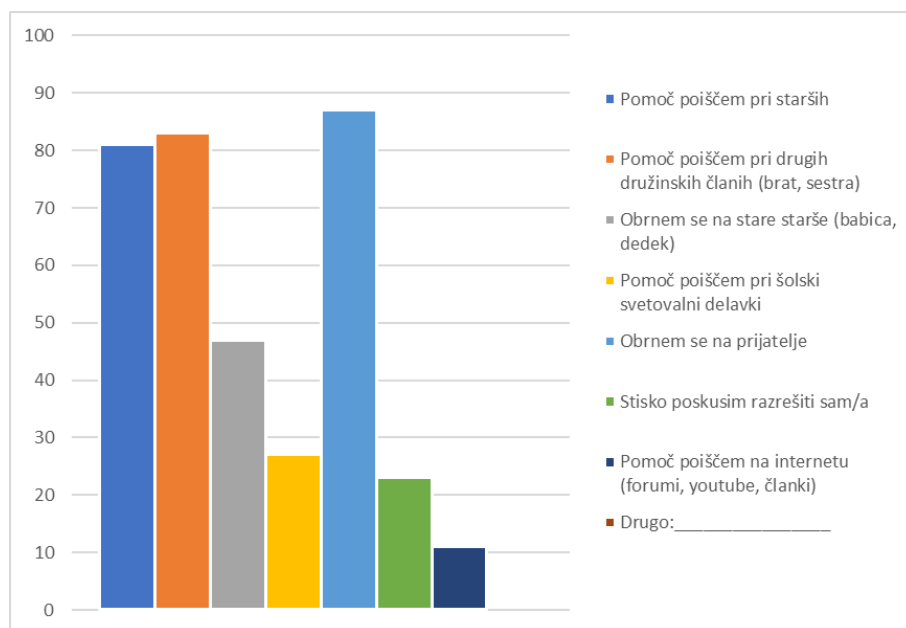
Pri vprašanju o vplivu stiske na področja življenja (Q6) je največ (67 %) učencev obkrožilo možnost a (Zaradi stiske trpita moje zdravje in psihično počutje.). 30 % učencev se je strinjalo z možnostjo b (Zaradi stiske imam več prepirov z družinskimi člani.), 21 % z možnostjo d (Zaradi stiske imam težave na področju prijateljstva.), 16 % za možnostjo e (Stiska ne vpliva na moje življenje.), 12 % z možnostjo c (Zaradi stiske imam slabše ocene.). Nihče ni dodal svojega odgovora pod možnost f (drugo). Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.9.

Graf 4.9: Vpliv stiske na področja v življenju



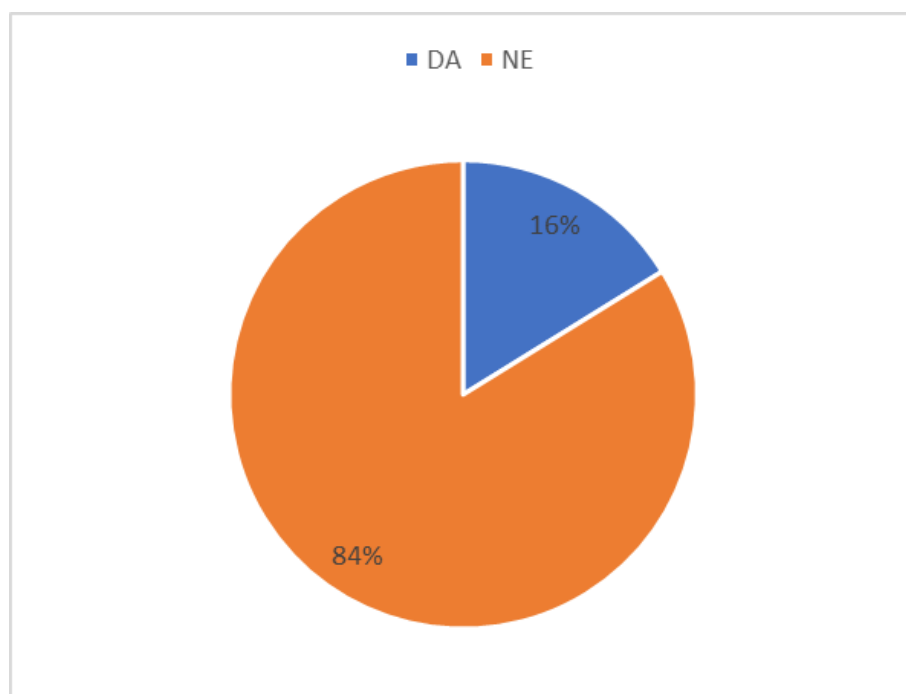
Na vprašanje o iskanju pomoči (Q7), je največ učencev odgovorilo, da bi se v primeru stiske obrnilo k prijateljem (61 %). 58 % učencev bi poiskalo pomoč pri drugih družinskih članih, 57 % učencev bi pomoč poiskalo pri starših, 33 % bi se jih obrnilo na stare starše (babica, dedek), 19 % na šolsko svetovalno delavko, 16 % učencev poskuša stisko razrešiti kar sam/a, 8 % učencev pomoč išče na internetnih virih (forumi, Youtube, članki) in nihče ni pod možnost drugo vpisal svojega odgovora. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.10

Graf 4.10: Vir pomoči v stiski



Iz grafikona je razvidno, da bi se v primeru stiske (Q8) le 16 % učencev obrnilo na šolsko svetovalno delavko. Kar 84 % učencev pa v primeru stiske ne bi iskalo pomoči pri njej. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.11.

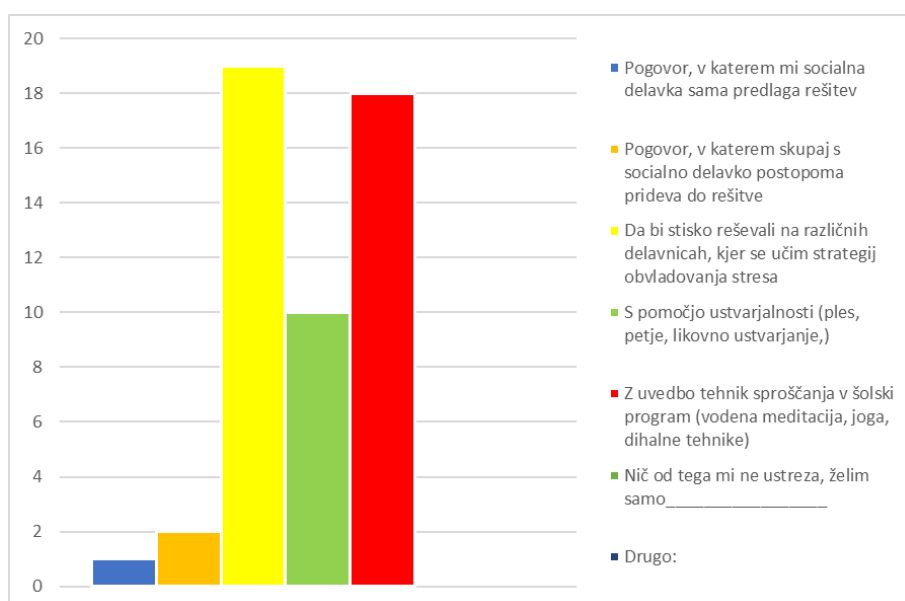
Graf 4.11: Iskanje pomoči pri šolski svetovalni službi



Na vprašanje o načinu dela pri šolski svetovalni službi (Q9) je odgovorilo 23 učencev, saj jih je le toliko na predhodno vprašanje (Q8) odgovorilo, da bi stisko zaupali svetovalni delavki.

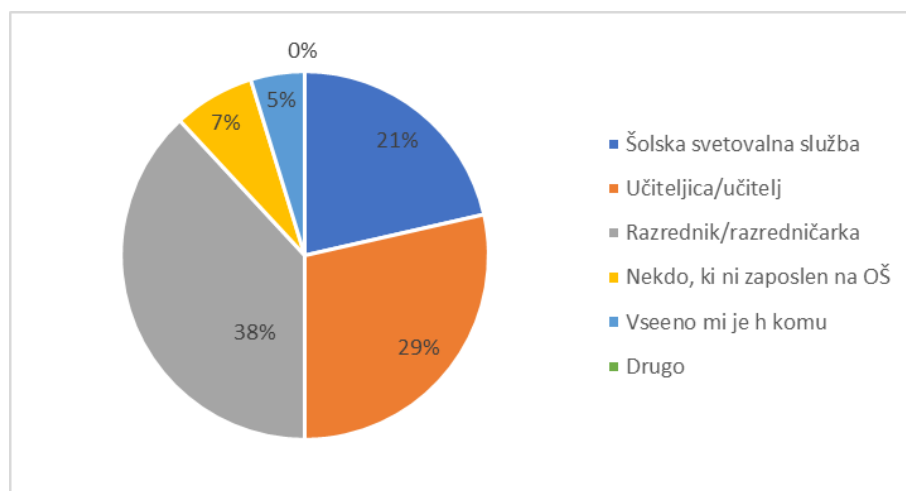
Od tega si največ (83 %) učencev želi uvedbe različnih delavnic, kjer bi se učili strategij obvladovanja stresa, 78 % učencev si želi uvedbo tehnik sproščanja (vodena meditacija, joga, dihalne tehnike) v šolski program, 43 % učencev bi stisko reševalo s pomočjo ustvarjalnosti (ples, petje, likovno ustvarjanje,), 4 % učencev je obkrožilo možnost 2 (Pogovor, v katerem mi socialna delavka sama predlaga rešitev.), le 9 % možnost 1 (Pogovor, v katerem skupaj s socialno delavko postopoma prideva do rešitve.). Nihče ni odgovoril, da mu nobena možnost ne ustreza in prav tako nihče ni predlagal svoje možnosti (drugo). Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.12.

Graf 4.12: Način dela pri premagovanju stiske pri šolski svetovalni službi



Iz grafikona je razvidno, da bi se največ učencev po pomoč pri strokovnem delavcu šole obrnilo na razrednika oziroma razredničarko (38 %). 29 % učencev bi se obrnilo na učitelja/učiteljico, 21 % učencev je odgovorilo, da bi se obrnili na šolsko svetovalno službo, 7 % bi se jih obrnilo na nekoga, ki ni zaposlen na OŠ, 5 % učencem je vseeno h komu bi se odpravili in nihče ni dopisal svoje možnosti (drugo). Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.13.

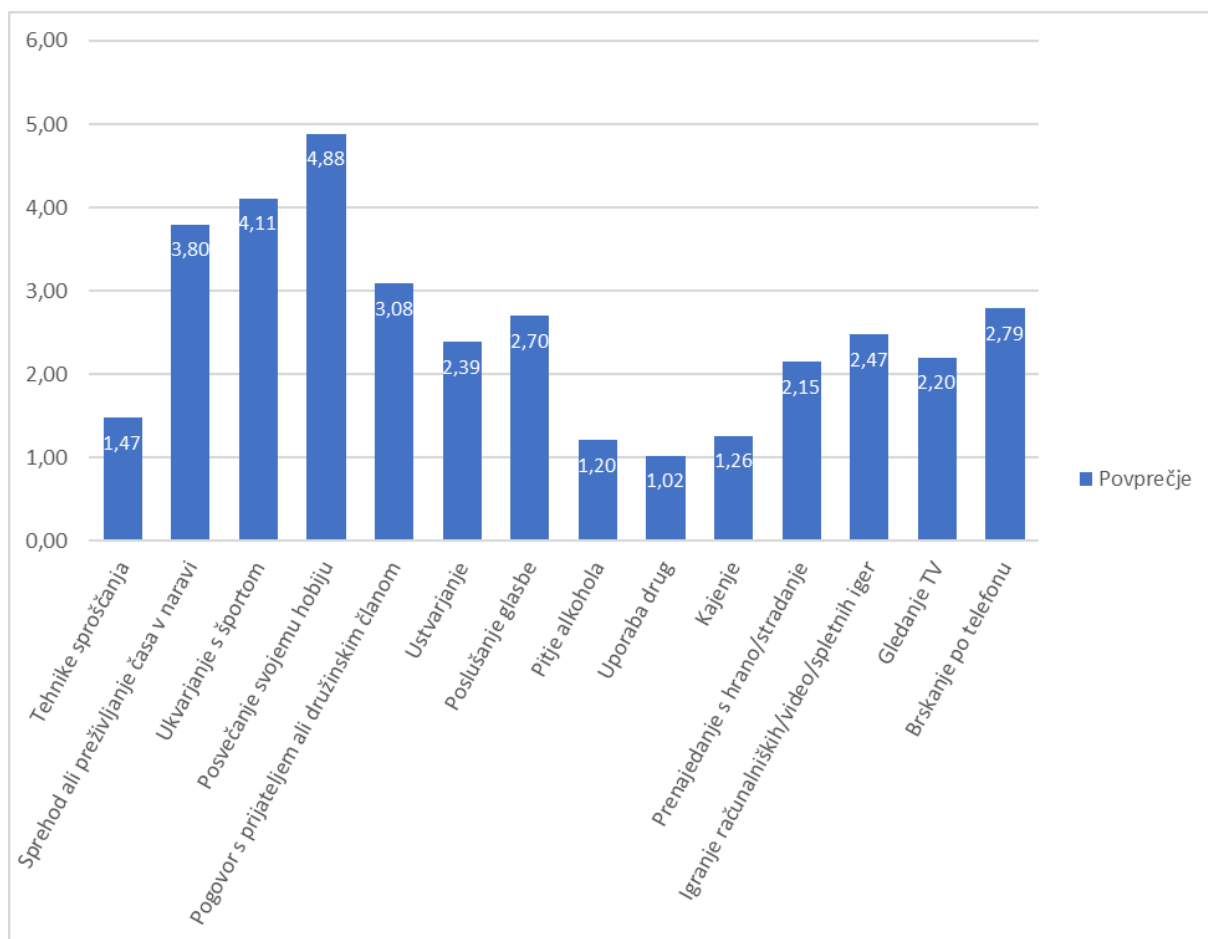
Graf 4.13: Vir pomoči pri delavcih šole



Iz grafikona je razvidno, da večina učencev svojo stisko obvladuje tako, da se posvetijo svojemu hobiju. Veliko se jih ukvarja s športom, sledijo sprehodi ali preživljanje časa v naravi. Včasih se za premagovanje stiske odločijo za pogovor s prijateljem ali družinskim članom, brskanje po telefonu, poslušanje glasbe, igranje računalniških/video/spletnih iger ali ustvarjanje. Nižje na lestvici od 1 do 5 so se po padajoči vrednosti razvrstili gledanje TV, prenajedanje/stradanje s hrano, tehnike sproščanja, kajenje, pitje alkohola ali uporaba drog. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.14.

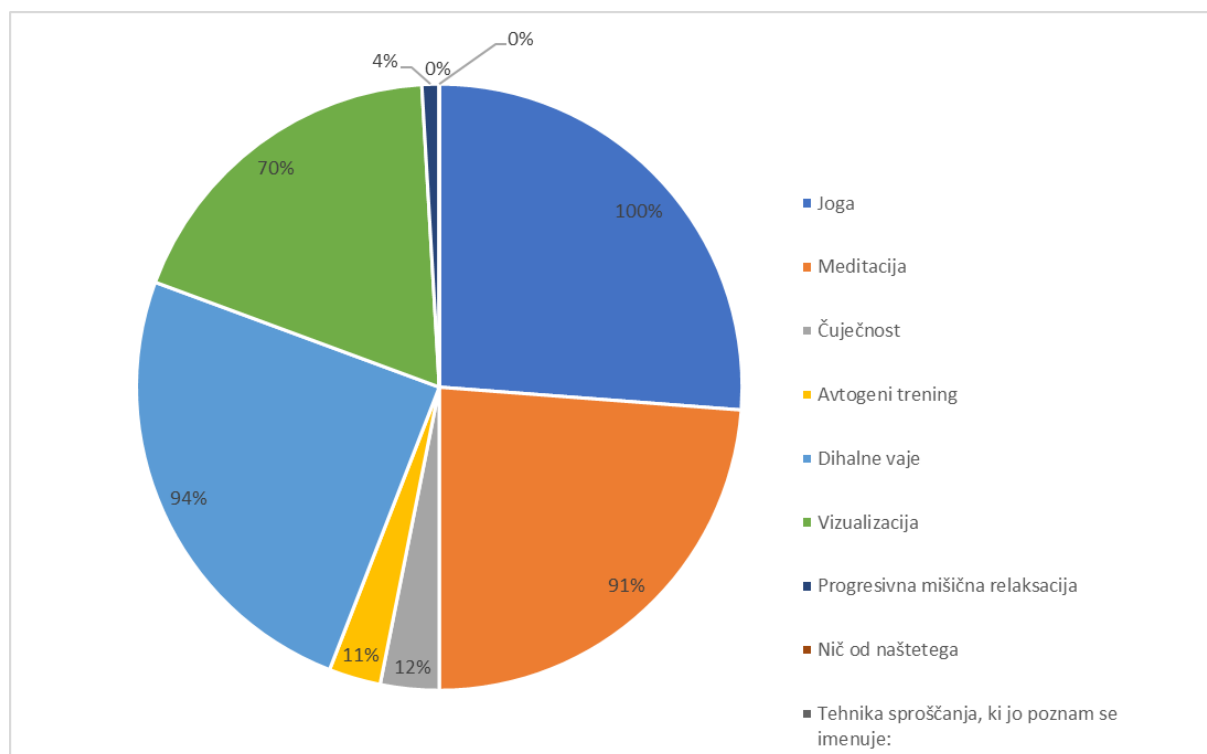
Z dodatno analizo rezultatov sem ugotovila, da se je pri nekaterih učencih pojavila kombinacija pozitivnih in negativnih tehnik pri obvladovanju stiske. Tako je en učenec navedel, da pogosto pije alkohol, hkrati pa pogosto izvaja sprostitvene tehnike. Trije učenci so zaupali, da pogosto najdejo uteho v hrani (prenajedanje/stradanje) in prav tako pogosto preživljajo čas v naravi oziroma se sprehajajo. En učenec je navedel, da včasih kadi, včasih pa se pogovarja s prijateljem ali družinskim članom. Trije učenci so zaupali, da včasih igrajo računalniške igre in prav tako včasih ustvarjajo. To pomeni, da otroci iz okolja prevzamejo tako negativne kot pozitivne navade in vedenja. Katere pa bodo zares prevzeli kot način vedenja, pa je odvisno od več dejavnikov in spleta okoliščin – šola, družba, vrstniki, družina in pomembni drugi.

Graf 4.14: Obvladovanje stiske



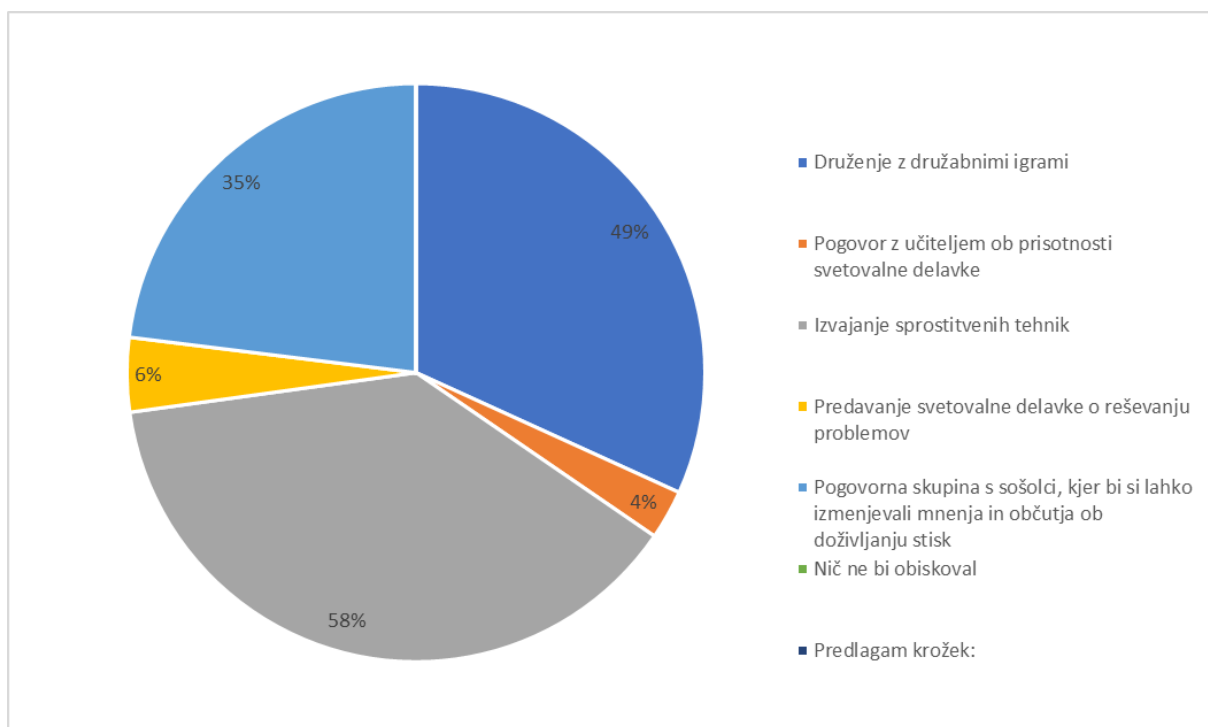
Na vprašanje o poznavanju tehnik sproščanja (Q12), je kar 100 % učencev odgovorilo, da poznajo jogo, 94 % dihalne vaje, 91 % učencev je že slišalo za meditacijo, 70 % jih pozna vizualizacijo. Malo manj poznana tehnika sproščanja je čuječnost (12 %), prav tako samo 11 % učencev poznajo avtogeni trening, zelo malo jih pozna progresivno mišično relaksacijo. Nihče ni obkrožil možnosti h (nič od naštetega) in prav tako ni nihče dodal svoje tehnike sproščanja, ki bi jo morebiti uporabljal. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.15.

Graf 4.15: Poznavanje tehnik sproščanja



Na vprašanje o uvedbi in obiskovanju krožka, kjer bi se spoznali z različnimi načini soočanja s svojim problemom oziroma stisko (Q13), je kar 58 % učencev odgovorilo, da bi poskusili z izvajanjem sprostitev tehnik, 49 % učencev je odgovorilo, da bi poskusilo z druženjem z družabnimi igrami, 35 % s pogovorno skupino s sošolci, kjer bi izmenjevali mnenja in občutja ob doživljanju stisk. Samo 6 % učencev si želijo predavanja svetovalne delavke o reševanju problemov in samo 4 % učencev si želijo učiteljevega pogovora ob prisotnosti svetovalne delavke. Nihče ni odklonil krožka (nič ne bi obiskoval) in prav tako ni nihče predlagal krožka, možnost g. Rezultate tega vprašanja sem grafično predstavila z Grafom 4.16.

Graf 4.16: Uvedba krožka soočanja s stisko

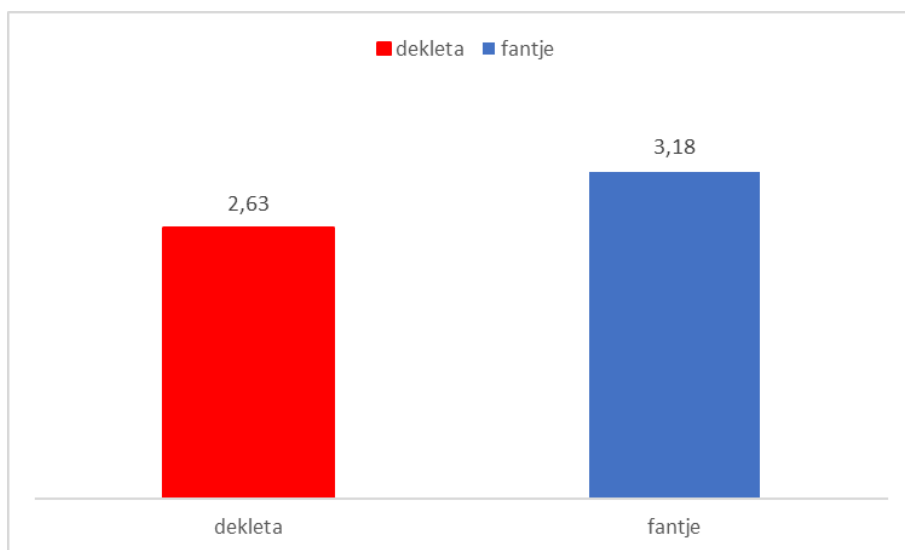


4.2. Opredelitev glede hipotez

Na podlagi analiz, ki sem jih izvedla, se lahko opredelim glede hipotez, ki sem jih postavila.

H1: Obstajajo značilne razlike v stilih soočanja s stisko med učenkami in učenci.

Graf 4.17: Hipoteza 1

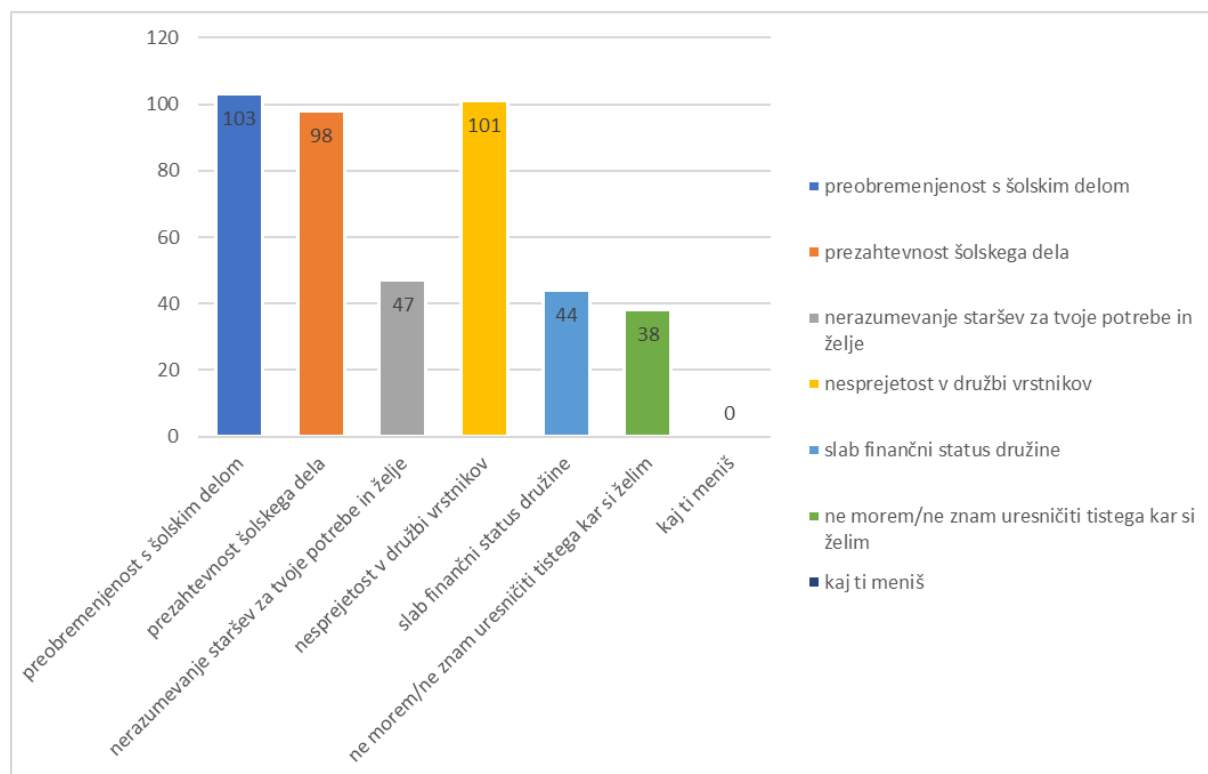


Iz tabele je razvidno, da je povprečje fantov, ki stisko obvladujejo na pozitiven način (tehnike sproščanja, sprehod ali preživljanje časa v naravi, ukvarjanje s športom, posvečanje svojemu hobiju, pogovor s prijateljem ali družinskim članom, ustvarjanje in poslušanje glasbe) višje od povprečja deklet. Za preverjanje te hipoteze sem s pomočjo programa Excel opravila izračun povprečja pogostosti uporabe pozitivnih kazalnikov med fanti in dekleti. Ugotovila sem, da se fantje s stisko soočajo bolj konstruktivno kot dekleta. Na podlagi tega moram to hipotezo zavreči.

H2: Dekleta in fantje si stisko razlagajo in povezujejo v povezavi s šolo.

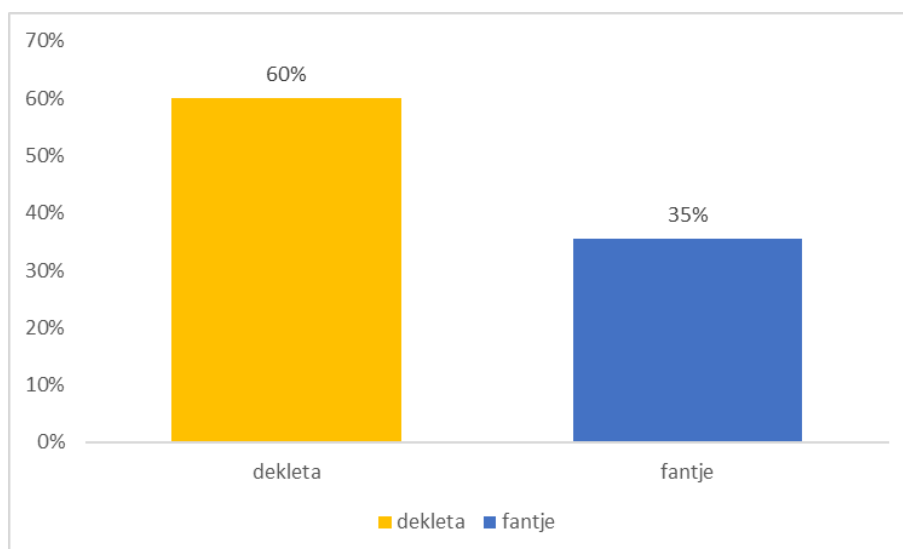
Drugo hipotezo lahko potrdim, saj je iz grafikona razvidno, da je več kot polovica učencev in učenk označila preobremenjenost s šolskim delom, prezahtevnost šolskega dela, nesprejetost v družbo vrstnikov, ne morem/ne znam uresničiti tistega, kar si želim. To so kazalniki prve skupine, ki sem jih opredelila kot šolske situacije.

Graf 4.18: Hipoteza 2



H3: Dekleta so v šoli stiskam izpostavljena bolj pogosto kot fantje.

Graf 4.19: Hipoteza 3

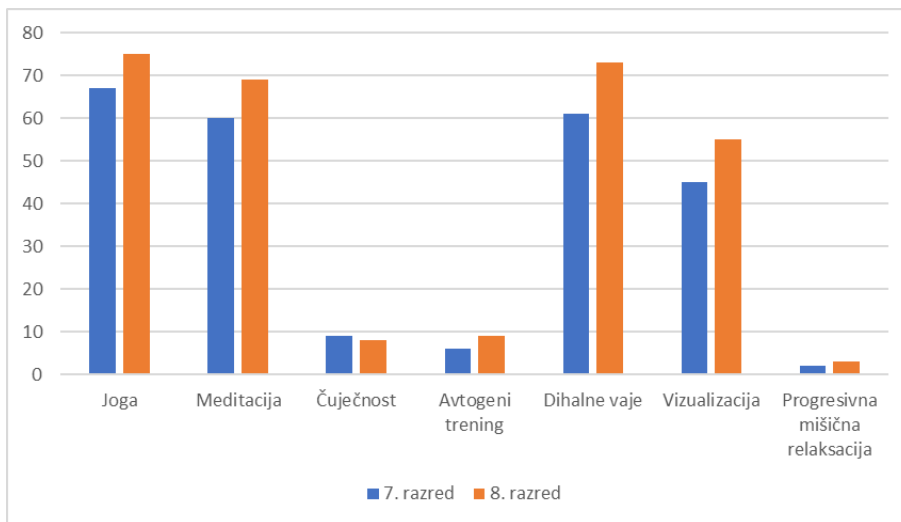


Iz grafikona je razvidno, da dekleta v primerjavi s fanti šolo doživljajo kot večji izvor stiske. Izmed 80 deklet je na vprašanje o doživljanju stiske v šoli kar 60 % deklet odgovorilo z da. To pomeni, da je bil delež deklet pri vprašanju o doživljanju stiske v šoli večji od deleža fantov (35 %). Na podlagi teh rezultatov lahko H3 potrdim.

H4: Osmošolci so bolj seznanjeni s tehnikami sproščanja kot sedmošolci

Iz grafa je razvidno, da so bili osmošolci pri šestih (joga, meditacija, avtogeni trening, dihalne vaje, vizualizacija) izmed sedmih tehnik sproščanja bolj seznanjeni kot pa sedmošolci. To pomeni, da so osmošolci bolj seznanjeni s tehnikami sproščanja. Torej lahko to hipotezo potrdim. Iz lastnega opazovanja in posvetovanja s šolsko svetovalno službo lahko kot enega izmed razlogov navedem tudi seznanjanje s tehnikami sproščanja v okviru dneva dejavnosti na temo zdravje. Šola, kjer sem delala raziskavo, je vključena v republiški projekt Zdrava šola, kjer je del namenjen tudi mentalnem zdravju. To pomeni, da so bili osmošolci že večkrat vključeni in tako seznanjeni s tehnikami sproščanja kot pa sedmošolci.

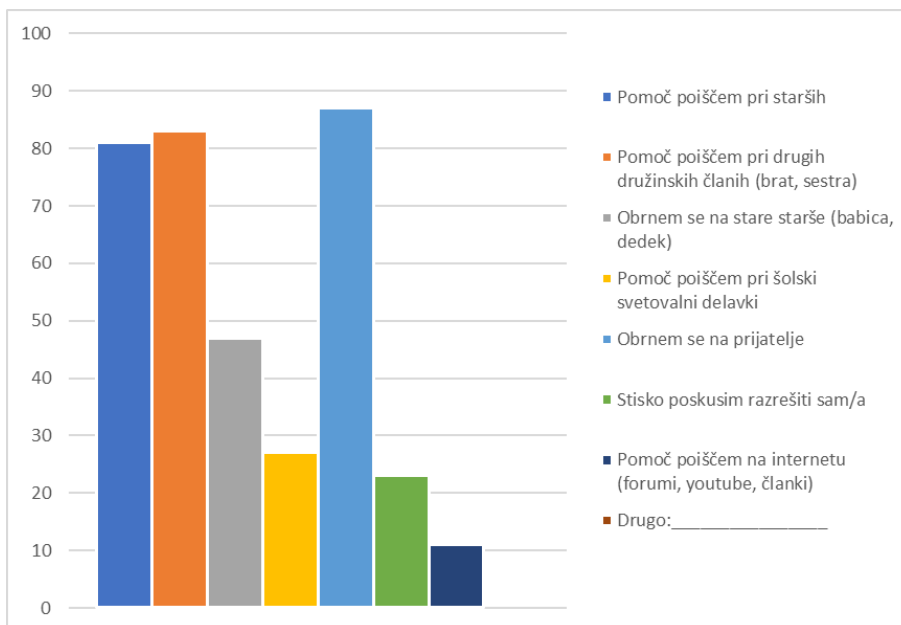
Graf 4.20: Hipoteza 4



H5: Učenci in učenke v primeru stiske najpogosteje poiščejo pomoč pri svojih starših.

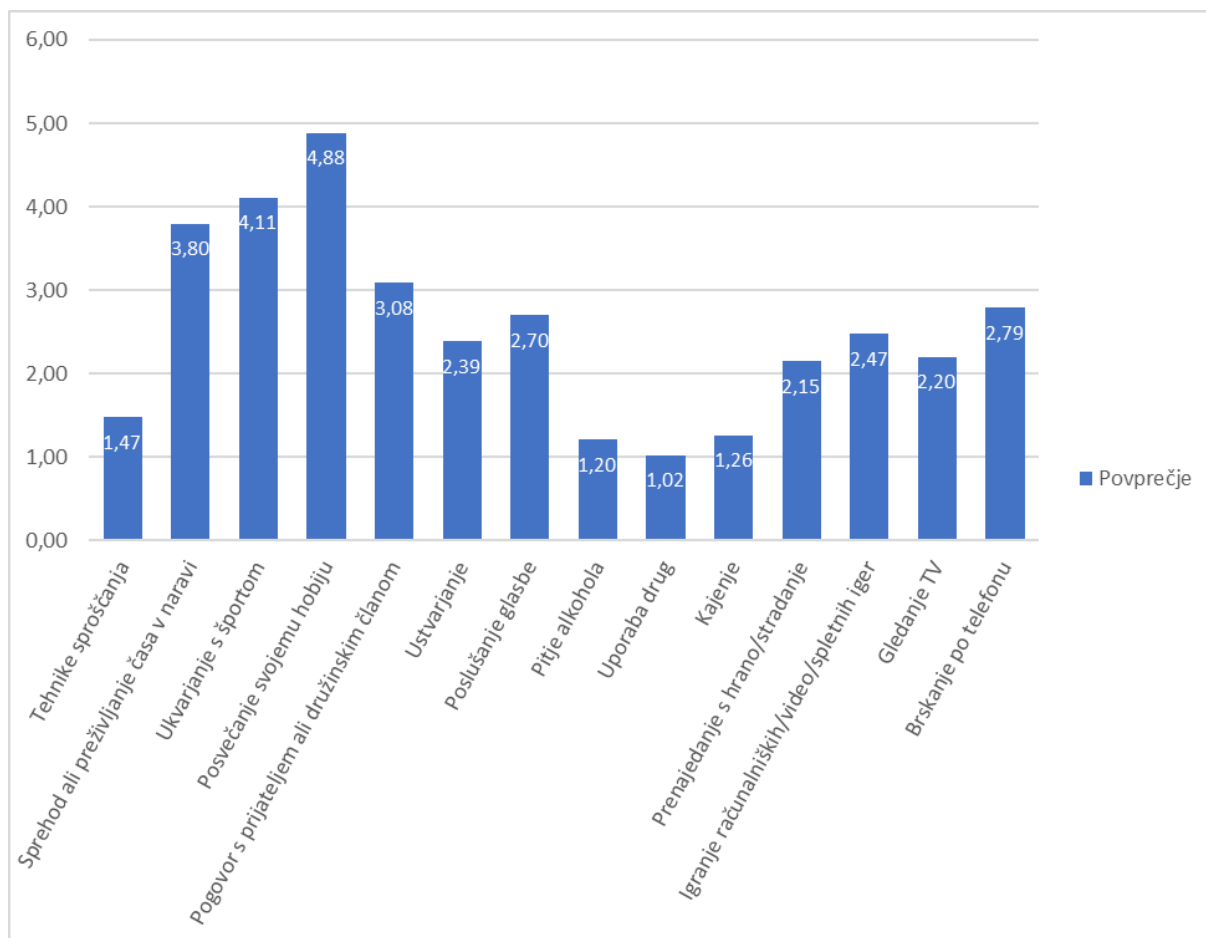
Iz grafa je razvidno, da največ učencev in učenk v primeru stiske poišče pomoč pri prijateljih. Sledijo družinski člani in šele na tretjem mestu starši. Zato to hipotezo zavračam.

Graf 4.21: Hipoteza 5



H6: Učenci in učenke se najraje poslužujejo gibanja kot načina razbremenitve.

Graf 4.22: Hipoteza 6



Za preverjanje te hipoteze sem s pomočjo programa Excel opravila izračun povprečne vrednosti o pogostosti uporabe določenega načina razbremenitve pri obvladovanju stiske. Podatki so pokazali, da največ učencev obvladuje stisko tako, da se posveča svojemu hobiju. Na drugem mestu pa se je zvrstila športna aktivnost. Torej moram to hipotezo zavreči.

H7: Učenci in učenke se bolj poslužujejo različnim načinom sproščanja kot vir reševanja svoje stiske kot pa pogovoru s svetovalno službo

To hipotezo lahko potrdim, saj se je večina učencev in učenk opredelila s kazalnikom prve skupine. To pomeni, da bi stisko reševali z uvedbo krožka o sprostitvenih tehnikah, druženju z družabnimi igrami in s pogovorno skupino s sošolci, kjer bi si izmenjevali občutja ob doživljanju stiske. Prav tako so učenci in učenke odgovorili, da bi jih le 16 % obiskalo šolsko svetovalno službo v primeru stiske.

5. RAZPRAVA IN SKLEPI

Večinski delež udeležениh v raziskavi so glede na spol predstavljala dekleta (56 %). Pri tem ne najdem nobenega posebnega razloga, le to, da je ženski del malenkost številčnejši glede na vpis. Moram pa omeniti to, da je pri vseh osmih neizpolnjenih oziroma nepravilno izpolnjenih anketah prevladoval moški delež. Po analizi podatkov je bilo največ izpolnjenih vprašalnikov iz 8. razreda, saj je tudi razred številčnejši.

Ugotovila sem, da učenci in učenke pojem stiska povezujejo s šolo. Največjo stisko jim povzročajo domače naloge in učenje. V veliki meri jim stisko povzroča tudi prezahtevnost šolskega dela in nesprejetost v družbo vrstnikov. Ule (2008) poudarja, kako pomembni so vrstniki in občutek vključenosti in sprejetosti v obdobju odraščanja. Pravi, da se otroci v prijateljskih odnosih učijo reševati čustvene konflikte, prijatelji pa so tudi v vlogi svetovalcev. Vrstniški odnos ter šolska klima zelo vplivajo na otroka in tudi na to, kako otroci vrednotijo same sebe. Učenec veliko svojega časa preživi v šoli, zato se zgodi, da se včasih vse vrti samo še okoli nje. Šola je otrokova služba, zato bi bilo dobro, da bi mu predstavljala prijetno okolje. Številni spori med otrokom in staršem se zgodijo prav zaradi šole, šolskega uspeha ter domačih nalog (Ule, 2008).

Raziskava je pokazala, da 7 % otrok doživlja stisko v vsakdanjem življenju ves čas in kar 62 % stisko doživlja včasih. Ugotavljam, da gre za zaskrbljujoč dejavnik, saj je stiska velik vir stresa in negativno vpliva na vsa področja otrokovega življenja. Stiska se pojavi, ko otrok ni zadovoljen s svojim življenjem. Gre za stanje, ki vpliva na otrokove misli, čustva, motivacijo, prosti čas ter šolski uspeh. Prisotna so negativna čustva ter nezmožnost soočanja z življenjskimi izzivi (Jeriček Klanšček idr., 2015).

Podatek o doživljanju stiske v šoli je bil zelo izenačen, saj je 49 % učencev potrdilo občutenje stiske v šoli, 51 % pa jih je menilo, da stiske v šoli ne doživlja. Jeriček Klanšček (2011) opredeljuje šolo kot možen ogrožajoč dejavnik. Zahtevna šolska snov, ki ji otrok ni kos, povzroči v njem stisko in pritisk, ki prizadene njegovo duševno stanje in razvoj. Olson (2009, str. 95) je v raziskavi, ki jo je izvedla, odkrila, kakšno razočaranje in bolečine je pustilo šolanje pri ljudeh. Presenečena je bila nad vsemi ranami, ki so jih ljudje še vedno čutili v povezavi s šolanjem. Šolske rane razvršča v rane ustvarjalnosti, ubogljivosti, upora, otopelosti, podcenjevanja, perfekcionizma in povprečnosti.

Nato me je zanimalo, zakaj tisti učenci, ki so na vprašanje o doživljanju stiske v šoli odgovorili z ne (51 %), ne občutijo stiske. Kar 63 % jih je odgovorilo, da jih pred stisko

obvarujejo dobri odnosi s sošolci. Zanimiva se mi je zdela raziskava Bond idr. (2007), ki potrdi moje opažanje. V raziskavi so ugotovili, da so učenci, ki so v dobrih odnosih z vrstniki ter se čutijo sprejete, izpostavljeni manjšemu tveganju za razvoj duševnih stisk.

Spraševala sem se, kaj je tisto, kar otroku v šoli povzroča stisko. Rezultati so pokazali, da so domače naloge in veliko učenja največji povzročitelji stiske. In prav zaradi veliko učenja ter domačega dela so otroci prikrajšani za prosti čas. Gre za zelo pomembno komponento v otrokovem obdobju odraščanja, vendar ga šolsko delo žal izpodbija. Otroku daje moč za premagovanje konfliktov in napetosti. Powell (1999, str. 136) navaja rezultate raziskave, kjer je ugotovil, da je najboljša jamstvo za trajno srečo. Zaradi ospredja učenčeve storilnosti, šolskega uspeha lahko otrok razvije slabo samopodobo, več stresa in pomanjkanje motivacije. Starši, učitelji in svetovalni delavci bi se morali zavedati, da učni uspeh ni edini pokazatelj inteligence (Mikuš Kos, 1991). Izvedela sem tudi, da so veliki povzročitelji stiske učitelji s svojim ostrim ter neprimernim odnosom. Mikuš Kos (1991) opisuje učitelja kot veliko več kot le sredstvo za podajanje učne snovi. Pravi, da s svojo energijo, osebnostjo, spoštovanjem ter pristopom pomembno vpliva na razredno klimo in v najboljših primerih predstavlja zaupnika. Do tovrstne vloge pride z iskrenim pristopom, kjer si pridobi učenčevo zaupanje (Mikuš Kos, 1991). Ponovno se je pokazalo, kako pomembni so vrstniški odnosi in sprejetost v družbo, saj je 80 % učencev zaupalo, da v primeru osamljenosti in nesprejetosti v družbo občutijo stisko. Podobno število učencev je poročalo, da jim stisko vzbuja tudi strah pred spraševanjem in ocenjevanjem. Slabi rezultati v šoli so lahko velik vir stresa za otroka. Preobremenjenost učenca vodi v večjo razdražljivost, manjšo produktivnost in učinkovitost.

Stiska se pri učencih kaže na več načinov. Največ učencev navaja, da kot posledico stiske občutijo slabo voljo, sledi pospešeno bitje srca in dihanje, kot tretjo najpogostejšo posledico pa učenci navajajo težave s spanjem ter negativne misli. Posledice stiske se torej kažejo v obliki duševnih stisk in tudi v obliki telesnih znamenj. Stiska tako poseže na vsa področja otrokovega življenja ter povzroča disharmonijo.

Pomembno je omeniti, da vsak posameznik stisko doživlja in občuti drugače. Težave otrok so pogojene z njihovimi individualnimi značilnostmi in z življenjskimi pogoji oziroma prisotnostjo zaščitnih in tveganih dejavnikov okolja. Na otroka tako vplivajo nekateri dejavniki, na katere ne more imeti vpliva. Če gre za dolgotrajno izpostavljenost negativnim dejavnikom, lahko to privede do stisk (Ferić Šlehan in Bašić, 2007). Rezultati raziskave kažejo, da pri 67 % otrok trpita zdravje in psihično počutje, sledijo prepiri z družinskimi člani, 21 % pa jih ima težave na področju prijateljstva.

Delo z otroki, ki doživljajo stiske, je zelo težko in zahtevno. Še vedno obstajajo zadržki pri iskanju pomoči na področju duševnega zdravja. Veliko jih meni, da stiske spadajo v sfero zasebnega, torej tistega kar ne moremo deliti z ljudmi, ki jih ne poznamo osebno. Otroke lahko odvrne tudi občutek sramu, strahu, občutek, da bo zmogel sam, skrb, da ne bi obremenjeval ali povzročali skrbi najbližjim. Rezultati so pokazali, da bi največ otrok poiskalo pomoč pri prijateljih. Tudi raziskave Jeriček Klanšček idr. (2015) so pokazale, da je podpora prijateljev v primeru težkih situacij, neprijetnih čustev ali duševnih stisk na zelo visokem mestu. Vrstniški odnos močno vpliva na posameznika. Ta se kaže na počutju posameznika in tudi na vrednotenju samega sebe. Na drugem mestu sta se razvrstila pomoč pri starših in drugih družinskih članih (brat, sestra). Tudi tukaj lahko svoje rezultate podkrepim z rezultati Heerde in Hemphill (2018), ki ugotavljata najuspešnejšo pomoč na področju izboljšanja psihosocialnega stanja ravno pri iskanju pomoči pri starših in drugih družinskih članih. Razvidno je, da otroci najprej poiščejo pomoč pri ljudeh, ki so jim najbližje in jim zaupajo.

Presenetil me je podatek o obisku šolske svetovalne službe, saj bi pomoč, v primeru stiske pri njej poiskalo le 16 % otrok. Razpotnik (2014) opisuje, da je prositi za pomoč eden najtežjih, vendar tudi najpomembnejših korakov. Na podlagi njegovega mnenja sklepam, da se tudi zato v primeru stiske pri svetovalni službi zvrsti tako malo učencev. Ljudje delimo svoja občutja le z ljudmi, ki so nam blizu, zato je ključno, da svetovalni delavec ustvari prostor, kjer se bo učenec počutil varnega. Teme, ki so ga zaznamovale in so zanj težke, bo podelil le takrat, ko bo občutil dovolj podpore s strani svetovalnega delavca. Strinjam se z mnenjem Čačinovič Vogrinčič (2000), ki pravi, da je naloga svetovalnega delavca, da zagotovi varen prostor, kjer je priložnost za odkrivanje notranjih vsebin ter vzdrževanje celotnega procesa. Pomemben je torej pristen, zaupen, odprt odnos. Otrok ceni tudi smisel za humor, ki poskrbi za lažjo sprostitev. Na otrokovo stisko moramo pogledati iz različnih zornih kotov in perspektiv, zato je zelo pomembno, da se v sklopu šolske svetovalne službe povezujejo različni strokovni timi. Na ta način mu pomagamo najti ustrezne rešitve.

Zanimalo me je h katerim delavcem šole bi se v primeru stiske otroci najraje obrnili in zaupali svoje težave. Izvedela sem, da bi se v največji meri, v kar 38 % obrnili na razrednika/razredničarko in 29 % k učitelju/učiteljici. Razredniki in učitelji z učenci preživijo največ časa, zato se učenci z njimi lažje povežejo ter v njih vidijo zaveznike. Tukaj bi dodala, kako pomembno je, da so učitelji dovolj izobraženi na področju duševnega zdravja in tako prepoznajo otrokovo stisko. Prav oni so vsak dan v stiku z njimi in lahko tako najhitreje opazijo spremembe v vedenju ter različne simptome duševnih stisk (Jorm, Kitchener, Sawyer, Scales in Cvetkovski, 2010).

Tistih 16 % učencev, ki pa bi v primeru stiske obiskalo svetovalno službo, si v največji meri želijo stisko reševati na različnih delavnicah, kjer bi se naučili strategij obvladovanja stresa. Izrazili so tudi željo, da bi tehnike sproščanja uvedli v šolski program. Na tretjem mestu se je kot način premagovanja stiske zvrstila ustvarjalnost. Prišla sem do ugotovitve, da si ne želijo pogovora s socialno delavko (samo 4 %), ampak iščejo konkretne strategije.

Ob vprašanju s katerimi tehnikami sproščanja so seznanjeni, sem izvedela, da jih največ pozna joga, sledijo dihalne vaje, takoj za njimi pa meditacija. Tovrstne tehnike so tudi najbolj poznane, saj se o njih zelo veliko govori v medijih, zato me podatek ni tako presenetil.

Pozitivno me je presenetil podatek, ki je pokazal, da so otroci zainteresirani za uvedbo krožka, kjer bi spoznavali različne načine soočanja s stisko in problemom. Vsi učenci so se namreč odločili vsaj za eno možnost in tako pokazali zanimanje. Največ bi se jih udeležilo sprostitev tehnik, sledi druženje z družabnimi igrami, nekaj zanimanja pa so pokazali tudi za pogovorno skupino s sošolci, kjer bi si izmenjevali mnenja in občutenja ob doživljanju stisk. Tehnike sproščanja postajajo sinonim za zdravo življenje in sprožajo zanimanje pri mladih. Ugotavljam, da se mladi zavedajo pomena sprostitve in da so se v tako veliki meri pripravljene naučiti tehnik sproščanja. V življenju smo na dnevni ravni izpostavljeni stresu, ki se mu težko izognemo. Pomembno je, da prepoznamo negativne vplive stresa in se preko različnih tehnik sproščanja naučimo obvladovati in zmanjšati njegov vpliv. Z uporabo sprostitev tehnik sproščamo telo, vplivamo na psihične lastnosti, zlasti voljo, moč koncentracije, notranjo moč (Zagorc, 2003).

Raziskavo bi lahko izboljšala tako, da bi jo razširila tudi na druge osnovne šole in bi tako dobila bolj raznolike rezultate, ki bi jih lahko primerjala med seboj. Verjetno bi bilo še boljše, če bi anketiranje opravila v večjem kraju, kjer se mladi v mestnem okolju spopadajo s stiskami na drugačen način kot v ruralnem okolju. Ugotavljam, da je v manjših krajih manj stisk in drugačne oblike pomoči kot v urbanih območjih.

6. PREDLOGI

Skozi pregled literature, opazovanja učencev na letošnji praksi na Osnovni šoli Primoža Trubarja Laško, raziskav CINDI in Eurostat sem ugotovila, da je duševno zdravje še vedno tema, o kateri se ne govori zelo pogosto. Čeprav gre za zelo pogost pojav v Sloveniji, se po mojem mnenju premalo govori o tem. Tudi raziskave Jeriček Klanšček idr. (2018) so potrdile moje domneve, saj kažejo, da eden od petih mladostnikov doživlja simptome duševne stiske, eden od desetih pa ima resne čustvene motnje. Pomembno se mi zdi, da otroci vedo, da duševno zdravje ni samoumevno ter da so stiske premagljive in obvladljive, če si znajo prisluhniti in najti svoj lasten način sprostitev. Glede odgovorov, ki sem jih dobila, so otroci izrazili željo o uvedbi krožka, kjer bi se naučili različnih načinov obvladovanja svoje stiske in soočanja s svojim problemom. Ugotavljam, da bi bilo zanimivo, da bi v šolski prostor uvedli različne krožke tehnik sproščanja, kjer bi imeli otroci priložnost spoznati in se naučiti tehnik. Raziskava je pokazala, da se učenci že dovolj zgodaj spoznajo in opremijo z znanjem o tem, kako skrbeti za svoje stiske in se konstruktivno soočati z njimi. Ko se učenec nauči tehnik za obvladovanje stresa, lahko vsakodnevne izzive premaga lažje in manj stresno.

Predlagam, da se skupaj z otroki poišče različne inovativne oblike premagovanja stisk in težav. Predlagam delavnice plesa, likovnega ustvarjanja, glasbenega ustvarjanja in petja. Učenci bi se lahko med izvajanjem delavnic bolj spoznali, podali svoje videnje, si izmenjali mnenja in svoje občutke. Kasneje, ko bi se počutili dovolj varno, bi verjetno dodali tudi svoje ideje in predloge ter na ta način še izboljšali delavnice.

Rezultati izvedene ankete so pokazali, da je zanimanja za individualno delo s svetovalno delavko zelo malo. Velika večina namreč šolske svetovalne službe ne pozna prav dobro in ji zato tudi ne zaupa svojih težav. Eden od razlogov je verjetno tudi ta, da so stiske na žalost še vedno dokaz nemoči in šibkosti, zato se le malo učencev odloči za pomoč pri strokovnih delavcih. Rezultati so pokazali, da bi se učenci v največji meri obrnili na svojega učitelja, zato se mi zdi smiselno, da bi se učitelji podrobno izobrazili in raziskali tematike o duševnem zdravju. Na podlagi raziskave Sisask idr. (2013) ugotavljam, da učitelji ne vedo dovolj o duševnem zdravju otrok, zato jim tudi ne morejo ustrezno pomagati. Predlagam izobraževanja, kjer bi se učitelji učili o prepoznavanju, posledicah in tehnikah spopadanja s stiskami ter stresom. Ugotavljam, da bi na ta način učitelji lažje prepoznali otrokovo stisko in tako pravočasno ukrepali. Šola ni edini sistem, ki vpliva na otroka. Veliko vlogo ima tudi družina, ki pomembno vpliva na duševno zdravje mladostnika. Tako rezultati moje raziskave kot drugih

raziskav (Varjačič, 2018) pokažejo, da je ključno, da v ta proces poleg otroka in šole vključimo tudi starše. Zato predlagam predavanja za starše, kjer bi se tudi oni naučili prepoznavati otrokovo stisko ter načine pri njenem premagovanju. Pomembno je, da se tudi starši in šolski delavci zavedajo, na kakšen način sami prispevajo k stiski otrok. Predlagam, da z upoštevanjem metod socialnega dela, vsakega učenca obravnavamo individualno in tako učiteljem in staršem ponudimo vselej nov, izvirni projekt pomoči. S tem se izognemo rutinskemu, enostranskemu in posplošenemu načinu reševanja težav.

Otrok velik del svojega dneva preživi v šoli, zato je zelo pomembno, da se v njej počuti dobro in sprejeto. Učenci so navedli, da v največji meri stisko obvladujejo tako, da se ukvarjajo s športom. Zato predlagam, da bi se v šolskih prostorih uvedli aktivni odmori, ki bi se jih lahko otroci spontano in neobvezujoče udeleževali. Učenci bi se tako sprostili na način, ki je blizu veliki večini. Na ta način bi povečali tudi telesno aktivnost populacije, ki večino svojega dne presedi. Gre za pomemben dejavnik, ki vpliva na duševno zdravje in mogoče bi lahko prav s povečanjem ur športne aktivnosti pripomogli k boljšemu počutju učencev in tako k zmanjšanju stisk.

Jeriček Klanšček idr. (2018) meni, da bi za krepitev in ohranjanje duševnega zdravja bilo potrebno zagotoviti kvalitetne življenjske razmere in zadovoljitev otrokovih potreb, spodbujati socialno vključenost, zagotoviti podporo fizičnega okolja, omogočiti ter spodbuditi promocijo duševnega zdravja, vključiti vsebine s področja čustvenega in socialnega razvoja v učne načrte, vzpostaviti sistematično zbiranje in spremljanje kazalnikov pozitivnega duševnega zdravja in predvsem spodbuditi prizadevanja politike za prepoznavanje pomena pozitivnega duševnega zdravja.

Iz analize podatkov, ki sem jih naredila, velika večina učencev pomoči ne bi iskala pri svetovalni službi predvsem zato, ker jih osebno ne poznajo dovolj dobro, saj se z njimi srečujejo le, ko gre za informiranje in usmerjanje učencev pri vpisu v srednje šole in občasna predavanja v razredu. Učenci imajo še vedno zadržke, da bi jo obiskali. Dobro bi bilo, da bi se šolske svetovalne delavke vključile med učence med dnevi dejavnosti, odmori ali v času izbirnih dejavnosti ter se tako predstavile otrokom ne samo kot osebe, ki rešujejo stisko, ampak tudi kot osebe, ki so na voljo samo za pogovor. Novi načini pomoči, ki so bolj po meri učencev in ki zagotavljajo občutek varnosti in zaupnosti, so na področju svetovalnega dela zelo dobrodošli. Da se lahko vzpostavi pristen odnos, je potrebno več stika med učenci in svetovalnimi delavci tudi v neformalnem odnosu (izven učilnice). Le tako nastane zaupen odnos, kjer se iščejo učenčevi viri in njegova močna področja.

Zavedanje, da je duševno zdravje prav tako pomembno kot telesno zdravje, je pri otrocih ključno. Tako kot se v šolah učijo o pomenu zdrave prehrane in higiene, je potrebno učence izobraziti tudi o pomenu duševnega zdravja. Predlagam, da se naredijo zabavne brošure, ki bi otroke pritegnile k branju o tem, kako hitro prepoznati simptome stiske. Brošure bi lahko bile na voljo na polici pred svetovalno službo, tako da bi jo lahko vzeli tudi učenci, ki si ne želijo vstopiti v pisarno.

Vsaka svetovalna delavka ima svoj način dela s stiskami otrok. Za vsakega delavca je pomembno, da v procesu pomoči poskuša vedno znova najti način, ki ustreza učencu in se tako izogniti pasti rutine. Posebej pomembno pa se mi zdi, da svetovalne delavke poskušajo uveljaviti prepričanje, da iskanje pomoči ni znak šibkosti, ampak da vsi kdaj potrebujemo pomoč. Predlagam, da bi šolska svetovalna delavka vsako leto na začetku odvodila eno razredno uro, kjer bi se predstavila, opisala svoje delo, kje se nahaja ter kako jim lahko pomaga. Tako bi se učenci verjetno prej obrnili nanjo.

Velike šole imajo posledično tudi veliko birokracije, ki ga opravlja šolska svetovalna delavka. Velikokrat se zgodi, da je včasih preveč zaposlena, da bi lahko bila na voljo vsem učencem in svetovala še učiteljem. Ravno slednji po navadi ne pridejo na vrsto, čeprav je sodelovanje med njimi ključnega pomena tako za učence kot tudi za njih same. Zato predlagam, da bi bila, sploh na večjih šolah, zaposlena dva svetovalna delavca, da bi lahko zagotovila več časa za neposredno delo z učenci. Na primer pol delovnega časa bi bil eden na voljo učencem in učiteljem za svetovanje ter pomoč, v tem času pa bi drugi opravljal dela povezana z birokracijo (vpisi v srednje šole, vpisi v prvi razred ipd.). Predlagam tudi, da se naredi raziskava o obremenjenosti šolskih svetovalnih delavcev in delavk z administrativnimi opravili in se skladno s tem poveča čas za neposredno delo z otroki ter se v skladu s tem povečajo tudi normativi za število zaposlenih na šolah.

7. LITERATURA

- Adamčič Pavlovič, D. (2008). *Globina samodotika: obvladovanje stresa*. Ljubljana: samozaložba.
- Adamčič Pavlovič, D. (2000). *Globina samodotika: postopno mišično sproščanje: vodena vizualizacija*. Ljubljana: Educy.
- Anabarasu, M. & Chandramohan, V. (2015). Yoga in the management of depression among students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4). Pridobljeno 12. 1. 2020 s <http://www.ij-scholar.in/index.php/ijpp/article/view/127195>
- Barle Lakota, A., & Goriup, J. (2006). Poglavlja iz sociologije vzgoje in izobraževanja: pregled sodobnih socioloških študij, perspektiv in konceptov. Koper: Fakulteta za management.
- Bergant, K., & Musek Lešnik, K. (2002). *Šolska neuspešnost med otroki in mladostniki*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Biesta, G. (2006). *Beyond learning: democratic education for a human future*. London: Paradigm.
- Bizjak, H. (1996). *Sprostitev in ustvarjalnost v šoli: pedagogika za tretje tisočletje*. Ljubljana: samozal.
- Bizjan, M. (2004). *Šport mladim: priročnik za športno vzgojo v srednji šoli s kriteriji za ocenjevanje*. Ljubljana: Chatechismus.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Paton, G. (2007). Social and School connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40(4). Pridobljeno 23. 1. 2020 s <https://www.jahonline.org/action/showPdf?pii=S1054-139X%2806%2900422-8>
- Božič, U. (2012). *Pravljичna joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bregant, T. (2015). Pomen igre za otrokov razvoj. *Didakta*, 183(15), 25–28.
- Burns, T. (2011). Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti. *Dnevnik*, 9. 4. 2011. Pridobljeno 17. 1. 2020 s <https://www.dnevnik.si/1042436769>
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S. & Khalsa, SB. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Adv Mind Body Med*, 29(4). Pridobljeno 2. 2. 2020 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831047/>

Čačinovič Vogrinčič, G. (2000). Vzpostavitev in ohranjanje svetovalnega odnosa: postmoderno v terapiji in svetovanju. *Psihološka obzorja*, 9(2). Pridobljeno 23. 1. 2020 s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2000_2/cacinovic.pdf?fbclid=IwAR39rEX6_PfQRadSJnPYuaIUwcJMY1ftqLKDan8CbWM7LyHjrpM5YI6MT4

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Bečaj, J., Pečjak, S., Resman, M., Bezić, T., Dobnik Žerjav, M., Grgurevič, J., Niklanović, S. & Šmuk, B. (2008). *Programske smernice. Svetovalna služba v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E. & Telles, S. (2015). Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. Pridobljeno 2. 2. 2020 s https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/345835/?_sm_au=iqvn575jk62j6nnj.epub.pdf

Ferić Šlehan, M. & Bašić, J. (2007). Starši in mladostniki o odnosu do tveganih oblik vedenja in načinov discipliniranja. *Socialna pedagogika (Ljubljana)*, 11(2). Pridobljeno 13. 1. 2020 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-SAFRO3OK?fbclid=IwAR3MbOqkywZ6eAl840g7_hywRY8hnOpebNSPgAL-16j78N02T5D3daLJqdc

Gibbs, B. (2006). *Yoga for kids: fun and easy stretching exercises for children aged three to eleven years*. London: Southwater, cop.

Goffman, E. (2019). *Azili: eseji o socialni situaciji duševnih bolnikov in drugih zaprtih varovancev*. Ljubljana: Založba / *cf.

Grebenc, V., Kvaternik, I., Kodele, T., & Rihter, L. (2010). *Pogovarjajmo se: skupnostni pristop v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Haralambos, M., & Holborn, M. (1999). *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.

Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help seeking behaviour, social support and adolescent psychosocial outcomes: a meta-analysis, (Developmental Review št. 47). Pridobljeno 18. 1. 2020 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273229717301028?fbclid=IwAR0dORQ0j9LY64UogkKoOqe3-s6sttxQ4z9DD-oUAlrW91bnCA2JhJjxR0>

Jeriček Klanšček, H. (2011). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Jeriček Klanšček, H., & Britovšek, K. (2016). Tudi učence skrbi in stresa. *Vzgoja (Ljubljana)*, 69(18), str. 20-21. Pridobljeno 30. 1. 2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-VLH6XZEI>

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., & Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji : izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, g., Hafner, A., Medved, T., Floyd Vračič, M., & Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* [pdf]. Pridobljeno 17. 1. 2020 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf?fbclid=IwAR3JV5RomTQF1dkx_RPIpTEJzrlpSs9hn-8iDigq2CQopywAPpS7Es0IVEM

Jorm, A., Kitchener, B., Sawyer, M., Scales, H., & Cvetkovski, S. (2010). Mental Health first aid training for high school teachers: a cluster randomized trial. *BMC Psychiatry*, 10(51). Pridobljeno 16.1.2020 s https://www.researchgate.net/publication/44798248_Mental_health_first_aid_training_for_high_school_teachers_A_cluster_randomized_trial?fbclid=IwAR1TM33-mwMguG3ifq3fQnuCs2Uab-EYCOC8VUFYpXtNeJLKs1jQTqwLyGw

Juhant, M., & Levc. S. (2011). Varuh otrokovih dolžnosti: ali nehaite se ukvarjati z otrokovimi pravicami! Mavčiče: Čmrlj

Juul, J. (2017). *Empatija: pot do sebe in drugega*. Radovljica: Didakta.

Khalsa, S. B. & Butzer, B. (2016). *Yoga in school settings: a research review*. Pridobljeno 2. 2. 2020 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26919395>

Kos Berlak, R. (2016). *Tehnike sproščanja-način obvladovanja stresa*. Pridobljeno 28. 1. 2020 s <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>

Kovač Šebart, M., & Krek, J. (2006). *Vzgojna zasnova javne šole*. Ljubljana: Center za študij edukacijskih strategij, Pedagoška fakulteta.

Kralj, M. (2017). Učenje čuječnosti za razvoj rezilientnosti pri otrocih in mladostnikih s posebnimi potrebami. V *MINDfulness 2017, "Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost"*. Konferenca EDUvision v Polhovem Gradcu.

- Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Leban, D. (2019). *Teorija o strahu*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Looker, T., & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Magajna, L., Vogrinčič, G. Č., Kavkler, M., Pečjak, S., & Bregar-Golobič, K., (2008). *Učne težave v osnovni šoli: koncept dela*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- McGonigal, K. (2017). Druga stran stresa: zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid. Ljubljana: UMco.
- McMurtry, D. (2017, september). Why and How We Should Have Compassionate Mindfulness in Schools. V *MINDfulness 2017, "Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost"*. Konferenca EDUvision v Rogaški Slatini.
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Metzger, M. A. (2015). *A prison Called School: Creating Effective Schools for All Learners*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.
- Milon, A. G. (2017). Study regarding the importance of exercise in primary school children (17/2017). Romunija: Sport & Society.
- Miller, K., (2000). *Otrok v stiski: Priročnik za vzgojitelje, učitelje, strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres*. Ljubljana: Educy.
- Mikuš Kos, A. (1991). *Šola in duševno zdravje*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Mikuž, M. (2018). *Načini obvladovanja stresa pri mladostnikih* (Diplomsko delo). Pridobljeno 18. 1. 2020 s <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/show/2092>
- Miklavčič, E. (2019). *Seznanjenost študentk in študentov Fakultete za socialno delo s stresom, njegovimi posledicami in tehnikami spopadanja z njim* (Diplomsko delo). Pridobljeno 21.1.2020 s <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/show/2238>
- Novak, H., Žagar, D., Strel, J., Štihec, J., Pisanski, M., Juričič, M., Arko, U., Cerar, M., & Čuk, M. (1995). *Obremenitve osnovnošolcev vzroki in posledice*. Radovljica: Didakta.

Olson, K. (2009). *Wounded by school: recapturing the joy in learning and standing up to old school culture*. New York: Teachers College Press.

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

Rakar, J. (2014). Sprostitutvene tehnike za otroke v šoli. *Dolenjski list – priloga Živa*, 15. 4. Pridobljeno 27. 1. 2020 s <http://www.magicnost-gibanja.si/index.php/redne-delavnice/44-naklo>

Rausch, S., Gramling S., & Auerbach, S. (2006). Effects of a Single Session of Large-Group Meditation and Progressive Muscle Relaxation Training on Stress Reduction, Reactivity, and Recovery. *International Journal of Stress Management*, 13(3). Pridobljeno 22. 1. 2020 s https://pdfs.semanticscholar.org/6dbb/e2b6ee2074480beffd8f16850ac2152ea7f9.pdf?_ga=2.174484258.1088743468.1586856905-1006398133.1586856905

Razpotnik, Š. (2014). Socialno v socialni pedagogiki. *Socialna pedagogika*, št. 3. Pridobljeno 21. 1. 2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-YABM1QK1?fbclid=IwAR25FsDUKulOpycFabhqUgxEFHHMmTxrahuz-NbmKOS4Rf8IDP31mblEIWw>

Resman, M. (2008). *Svetovalno delo v vrtcih in šolah*. V M. Resman (ur.), *Sodobna pedagogika* (str. 11–85). Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

Schmidt, G. (2009). *Joga za šolske otroke*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Srebot, R. & Menih, K. (1994). *Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje*. Ljubljana: Domus.

Stančević, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti: priročnik za učitelje in starše*. Radovljica: Didakta.

Sisask, M., Värđnik, P., Värđnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., & Cosman, D. (2013). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health Education Journal*, 73(4). Pridobljeno 22. 1. 2020 s https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0017896913485742?fbclid=IwAR2DeBhQbSNchf-Vbtxx0Z0MEj6KiMeXbKe6y2KaQWyFLN_A_PWIWBfhQ2Q&

- Škalič, M. (2018). Šola, kam greš? Del 1, Kritika šolskega Sistema in predstavitev alternativ. Moravske Toplice: Pretok.
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Šugman Bohinc, L. (2011). *Učenci z učnimi težavami: Izvirni delovni projekt pomoči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Tušak, M., Marinšek, M., & Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Varjačič, A. (2018). *Vloga šolskih svetovalnih delavcev pri obravnavanju duševnih stisk mladih* (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.
- Varuh človekovih pravic. (1989). *Konvencija o otrokovih pravicah*. Pridobljeno 21. 1. 2020 s <http://www.varuh-rs.si/pravni-okvir-in-pristojnosti/mednarodni-pravni-akti-s-podrocja-clovekovih-pravic/organizacija-zdruzenih-narodov/konvencija-o-otrokovi-pravicah-ozn/>
- Videmšek, M., & Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Walker, R. (2018). »It stops the scary stuff«: pupils thrive with mindfulness lessons. *The Guardian*, 25. 11. Pridobljeno 2. 2. 2020 s <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/nov/25/schools-deprived-areas-embrace-mindfulness>
- Wiggins, T., & Langenbach, M. (1975). *The Elementary School as a Total Institution*. V Educational Responsibility: Elementary Education, 60th Annual Meeting of the American Educational Research Association. Srečanje v Washingtonu.
- Witkin, G. (1999). *Brez napetosti v nov dan*. Radovljica: Didakta.
- Zagorc, M. (2003). *Sprostimo se*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zakon o osnovni šoli (ZOsn-M)* (2011). Ur. l. RS 2/2011.
- Žorž, B. (1997). Stiska je lahko tudi izziv: kratkotrajna izvendružinska obravnava: gestaltistični pristop za pomoč otrokom in mladostnikom v stiski. Nova Gorica: Educa.

8. PRILOGE

8.1. Anketni vprašalnik

Pozdravljen/a!

Sem Nives Jakopič, študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo v Ljubljani. V okviru diplomskega dela raziskujem s kakšnimi **stiskami se soočate otroci v osnovni šoli in s kakšnimi tehnikami si pomagata pri razbremenitvi le teh**. Prosila bi te, da izpolniš naslednji anketni vprašalnik. Anketa je anonimna, za izpolnjevanje boš potreboval/a nekaj minut. Zbrani podatki bodo obravnavani strogo zaupno in uporabljeni izključno za pripravo diplomske naloge. Za sodelovanje se ti že vnaprej najlepše zahvaljujem.

Spol: M / Ž

Razred: 7. razred

8. razred

1. Kaj po tvojem mnenju pomeni pojem »stiska«? (Obkroži vse situacije, ki veljajo zate. Na koncu lahko še sam/a dodaš kakšen svoj odgovor.)

- a. preobremenjenost s šolskim delom (domače naloge, učenje)
- b. prezahtevnost šolskega dela
- c. nerazumevanje staršev za tvoje potrebe in želje
- d. nesprejetost v družbo vrstnikov
- e. slab finančni status družine (brezposelnost staršev, pomanjkanje denarja)
- f. ne morem/ne znam uresničiti tistega, kar si želim
- g. kaj ti meniš: _____

2. Imaš občutek, da v vsakdanjem življenju doživljaš stisko? (Obkroži)

- A. Da, ves čas
- B. Da, včasih
- C. Redko
- D. Nikoli
- E. Ne vem

3. V šoli se počutim v stiski: DA NE

4. Če si na zgornje vprašanje odgovoril/a z DA ...

Kaj te v šoli spravlja v stisko? (Obkroži - možnih je več odgovorov)

- A. Ko me sošolci ne sprejmejo v svojo družbo in sem zato osamljen/a
- B. Ko sošolci ne želijo slišati oziroma sprejeti mojega mnenja
- C. Prepiri s prijatelji in vrstniki
- D. Neprimeren in oster odnos učiteljev do mene
- E. Slabe ocene
- F. Slabo mišljenje o lastnih sposobnostih
- G. Nezmožnost doseganja zastavljenih ciljev
- H. Ljubezenske težave

- I. Veliko učenja in domače naloge
- J. Strah pred spraševanjem in ocenjevanjem
- K. V stisko me spravlja: _____

Če si na zgornje vprašanje odgovoril/a z NE...

(Obkroži - možnih je več odgovorov)

- A. Kljub temu, da se s sošolci ne razumem dobro, stiske ne doživljam
- B. Po navadi se s sošolci dobro razumem, zato ne doživljam stiske
- C. V družbi se počutim vključenega in sprejetega, zato ne doživljam stiske
- D. Slab odnos učiteljev do mene me ne spravlja v stisko
- E. V šoli se ne počutim v stiski, saj: _____

5. Katere posledice stiske občutiš: (Obkroži-možnih je več odgovorov)

- A. Težave s spanjem
- B. Pogoste bolezni (prehlad, gripa ipd.)
- C. Prebavne motnje
- D. Razdražljivost
- E. Pretirano znojenje
- F. Pospešeno bitje srca in dihanje
- G. Težave s spominom in koncentracijo
- H. Povečan apetit
- I. Zmanjšan apetit
- J. Negativne misli (»ne bom zmogel«)

K. Slaba volja

L. Drugo:

6. Na katera področja tvojega življenja vpliva stiska? (Obkroži-možnih je več odgovorov)

- A. Zaradi stiske trpi moje zdravje in psihično počutje
- B. Zaradi stiske imam več preprirov z družinskimi člani
- C. Zaradi stiske imam slabše ocene
- D. Zaradi stiske imam težave na področju prijateljstva
- E. Stiska ne vpliva na moje življenje
- F. Drugo: _____

7. H komu se največkrat obrneš, ko si v stiski? (Obkroži-možnih je več odgovorov)

- A. Pomoč poiščem pri starših
- B. Pomoč poiščem pri drugih družinskih članih (brat, sestra)
- C. Obrnem se na stare starše (babica, dedek)
- D. Pomoč poiščem pri šolski svetovalni delavki
- E. Obrnem se na prijatelje
- F. Stisko poskusim razrešiti sam/a
- G. Pomoč poiščem na internetu (forumi, youtube, članki)
- H. Drugo: _____

8. Bi v primeru stiske obiskal/a šolsko svetovalno službo in jo prosil/a za pomoč? (Obkroži)

DA NE

9. Če si na zgornje vprašanje odgovoril z DA:

Kakšen način dela pri premagovanju stiske bi si od svetovalne službe želel/a? (obkroži-možnih je več odgovorov)

- 1. Pogovor, v katerem mi socialna delavka sama predlaga rešitev
- 2. Pogovor, v katerem skupaj s socialno delavko postopoma prideva do rešitve
- 3. Da bi stisko reševali na različnih delavnicah, kjer se učim strategij obvladovanja stresa
- 4. S pomočjo ustvarjalnosti (ples, petje, likovno ustvarjanje,)
- 5. Z uvedbo tehnik sproščanja v šolski program (vodena meditacija, joga, dihalne tehnike)
- 6. Nič od tega mi ne ustreza, želim samo _____
- 7. Drugo:

10. H katerim delavcem v šoli bi se v primeru stiske najraje obrnil/a, če bi imel/a možnost izbire? (Obkroži možnih je več odgovorov)

- A. Šolska svetovalna služba
- B. Učiteljica/učitelj
- C. Razrednik/razredničarka
- D. Nekdo, ki ni zaposlen na OŠ (nekdo, ki občasno prihaja v šolo in nudi pomoč)
- E. Vseeno mi je h komu
- F. Drugo: _____

11. Kako obvladuješ stisko? (označi z x)

	1 NIKOLI	2 REDKO	3 VČASIH	4 POGOSTO	5 VEDNO
Tehnike sproščanja (joga, meditacija, avtogeni trening, vizualizacija)					
Sprehod ali preživljanje časa v naravi					
Ukvarjanje s športom					
Posvečanje svojemu hobiju					
Pogovor s prijateljem ali družinskim članom					
Ustvarjanje (risanje, pisanje)					
Poslušanje glasbe					
Pitje alkohola					
Uporaba drog					
Kajenje					
Prenajedanje s hrano/stradanje					

Igranje računalniških /video/spletnih iger					
Gledanje televizije					
Brskanje po telefonu					

Drugo: _____

12. Si morda že slišal/a za tehnike sproščanja? Katere izmed naštetih tehnik sproščanja poznaš? (Možnih je več odgovorov - obkroži)

- A. Joga
- B. Meditacija
- C. Čuječnost
- D. Avtogeni trening
- E. Dihalne vaje
- F. Vizualizacija
- G. Progresivna mišična relaksacija
- H. Nič od naštetega
- I. Tehnika sproščanja, ki jo poznam se imenuje: _____

13. Ali bi se udeleževal/a krožka, kjer bi spoznaval/a različne načine, kjer bi se imel/a možnost primerno soočiti s svojim problemom in stisko? Kateri krožek bi najraje obiskoval/a? (Možnih je več odgovorov - obkroži)

- A. Druženje z družabnimi igrami
- B. Pogovor z učiteljem ob prisotnosti svetovalne delavke
- C. Izvajanje sprostitev tehnik
- D. Predavanje svetovalne delavke o reševanju problemov
- E. Pogovorna skupina s sošolci, kjer bi si lahko izmenjevali mnenja in občutja ob doživljanju stisk
- F. Nič ne bi obiskoval
- G. Predlagam krožek: _____

8.2. Soglasje staršev

SOGLASJE STARŠEV

Spoštovani starši!

Sem Nives Jakopič, študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani. V okviru diplomske naloge delam raziskavo in potrebujem pomoč vašega otroka. Odločila sem se, da bom raziskala stiske s katerimi se otroci soočajo v osnovni šoli in načine, na katere si pomagajo te stiske razbremeniti. Upam, da bodo rezultati pripomogli k novim idejam, kako otrokom v šoli omogočiti bolj prijetno počutje. Raziskovala bom s pomočjo anonimnega vprašalnika. K raziskavi bi rada povabila Vašega otroka in če se strinjate, da je Vaš otrok vključen v raziskavo, Vas prosim, da izpolnite in podpišete spodnjo izjavo.

Iskreno se Vam zahvaljujem za sodelovanje.

Dol pri Hrastniku, 1. 2. 2020

Nives Jakopič

.....

IZJAVA

Podpisani _____ dovoljujem, da moj otrok _____,

(ime in priimek starša)

(ime in priimek otroka)

lahko sodeluje v raziskavi Stiske otrok v osnovni šoli in njihovi načini razbremenitve.

Podpis staršev: _____