

STISKE MLADIH V KORONAČASU

Otroci so bolj prilagodljivi kot odrasli

Lani ob tem času so slovenski otroci in mladostniki šele spoznavali, kaj pomeni šolanje na daljavo, saj je bila dva tedna po začetku lockdowna izkušnja še zelo sveža. Zdaj, ko smo javno življenje ustavili že tretjič, je večina veščica zooma in teamsov, hkrati pa naveličana pouka in načina življenja, ki večinoma poteka prek ekranov. Šola v živo ni le učenje, je tudi priložnost za druženje s sošolci in prijatelji, za krožke, športne in druge dejavnosti. Ker tega ni, so dnevi monotoni, prihodnost nejasna, zato ne preseneča, da sta mnoge zajeli apatija in brezvoljnost.

Urša Izgoršek

O d četrta celoten izobraževalni proces v Sloveniji spet poteka na daljavo, razen za učence s posebnimi potrebami. V šolah nad spremembo niso navdušeni, saj so po nedavni vrnitvi v učilnice ravno dobro vzpostavili rutino. Upajo, da bo prekinitev res trajala le na povedanih 11 dni, torej do 12. aprila. Čeprav so zdaj že vavjeni in pripravljeni na pouk na daljavo, je to po besedah vodje združenja ravnateljcev Gregorja Pečana moteče, saj je že jasno, da takšna oblika pouka ni tako učinkovita, kot bi si želeli. Šolniki si želijo, da bi končno začeli odpravljati nastale učne primanjkljaje. V najtežjem položaju so maturanti, ki jih že čez dober mesec čaka maturitetni esej, negotovost pa gotovo ne prispeva h koncentraciji pri učenju. Kot je za STA povedal ravnatelj mariborske prve gimnazije Herman Pušnik, nepredvidljivost dodatno povečuje stres: »Kaj, če se kaj podobnega zgodi v času mature?« A tudi druge šolarje, ki jim je motivacija za delo močno upadla, čaka hud tempo pridobivanja ocen.

Ko je doma nevarno

Številne raziskave kažejo, kako pomembno je duševno in čustveno zdravje v času otroštva in mladosti, saj je s tem pogosto povezano tudi zdravje v odrasli dobi. A zadnje leto je povzročilo takšne pretrese, da je bila psihična stabilnost na preizkušnji tudi pri odraslih, kaj šele med otroki in mladostniki. Po ugotovitvah slovenskih psihiatrov je število duševnih motenj med otroki in mladostniki v času epidemije močno naraslo, še dodatno zaskrbljenost pa povzroča vedenje, da se številne stiske razkrijejo šele na daljši rok. V sprememjenih okoliščinah, za katere nihče ne more zagotovo povedati, kdaj se bodo končale, nikomur ni lahko, ranljivejši pa se lahko znajdejo v zelo hudi stiski.

Lani se je v treh slovenskih bolnišnicah, kjer sprejemajo otroke in mladostnike v stiski, število nujnih obravnav zelo povečalo. Na ljubljanski pediatrični kliniki je naraslo tudi število srednješolcev, ki so si poskušali vzeti življenje, medtem ko na psihiatrični kliniki v Ljubljani in v UKC Maribor tega trenda niso zaznali.

Ko smo se prvič srečali s pandemijo, je marsikdo poskušal v tej nezna-

ni stresni situaciji poiskati tudi dobre plati. Ena od njih je bila ugotovitev, da bodo družine lahko skupaj preživele več časa. A za nekatero to ne prinaša nič dobrega. Tam, kjer so starši ostali brez službe, kjer je velika negotovost glede prihodnosti, kjer je že prej prevladovalo nasilje in alkohol, v tistih družinah se je življenje za otroke še dodatno poslabšalo. Zavejte, ki so jim ga lahko dali šola in učitelji, se jim je za dolgo izmaknilo. Tako pri nas kot v tujini so zaznali porast nasilja med domačimi stenami, starši se vse pogosteje znašajo tudi nad svojimi otroki.

Apatija, depresija, motnje hranjenja

S stiskami otrok in mladostnikov se vsak dan srečuje Andreja Barbara Jaš. Univerzitetna diplomirana psihologinja, ki se je specializirala za zakonsko in družinsko terapijo, se v svojem Centru Liberi v Ljubljani ukvarja s psihoterapijo in svetovanjem otrokom in mladostnikom, ki imajo težave na področju čustvovanja, vedenja ali zdravstvene težave, za katere zdravnik ne najde pravega vzroka. K njej otroka pogosto pripeljejo starši, ki se znajdejo v stiski, ker mu ne znajo pomagati. Gre za spremembe vedenja, izražanje strahu in tesnobe, primere, ko začne otrok močiti posteljo, se zapira vase, se mu nenadoma poslabša uspeh v šoli ali pa se družina znajde v situaciji, ki za vse njene člane predstavlja stres in spremembo, npr. ločitev, izguba, nasilje. Mladostniki pridejo največkrat zaradi tesnobnih motenj, nizke samopodobe, sočeenja s travmo, čustvenih težav, konfliktov v družini, težav z navezovanjem stikov z vrstniki ali zaradi težav v odraščanju.

»V zadnjem obdobju veliko staršev išče pomoč za svoje otroke zaradi stisk, povezanih s situacijo glede covid-19 in veljavnimi ukrepi ter izolacijo. Otroci čutijo apatijo, opuščajo šolske obveznosti, se zapirajo vase, soočajo se s tesnobo, depresijo, motnjami spanja, kronično utrujenostjo,



Za otroke in mladostnike je težko leto in tudi tisti, ki v šoli sicer nimajo težav, v tem obdobju potrebujejo spodbudo in podporo. FOTO UROŠ HOČEVAR

V zadnjem obdobju veliko staršev išče pomoč za svoje otroke zaradi stisk, povezanih s situacijo glede covid-19 in veljavnimi ukrepi ter izolacijo. Otroci čutijo apatijo, opuščajo šolske obveznosti, se zapirajo vase, soočajo se s tesnobo, depresijo, motnjami hranjenja, motnjami spanja, kronično utrujenostjo, tudi s poskusi samomora.

Andreja Barbara Jaš, psihologinja

tudi s poskusi samomora, družinskim nasiljem, zlorabo psihoaktivnih snovi in digitalno zasvojenostjo,« pojasnjuje psihologinja.

Treba se je zavedati, da je za mladostnika ali mlajšega otroka eno leto izjemno dolgo, še posebno če temu letu ni videti konca. »Poleg naštetega otroci poročajo o specifičnih strahovih, povezanih z boleznijo in smrtjo,« ob čemer sogovornica navaja študije iz ZDA, po katerih naj bi v zadnjem obdobju eden od treh mladostnikov zadostil kriterijem anksiozne motnje.

Največje strahove jim povzročajo negotovost, negativizem in komunikacija z ustrašovanjem, ugotavlja psihologinja. Zastavljajo si vrsto vprašanj. Kako dolgo bo še trajalo? Ali bosta mama in oče še dobila službo? Kako nadoknaditi zaostanke v šoli? Ali mi bo uspelo maturirati in se vpisati na želeni študij? Izjemnega pomena pri tem je tudi komunikacija o potencialni odgovornosti otrok za obolenje starejših ali bolj ranljivih družinskih članov.

Dvakratni zrelostni izpit

Ne preseneča, pravi sogovornica, da so prav mladostniki v zadnjem letu bolj dovzetni za odklone v psihičnem zdravju. »Mladostništvo je obdobje telesnega, čustvenega, spoznavnega, socialnega in moralnega razvoja, gre za stresni prehod k odraslosti in samostojnosti.« Družbene zahteve in vrednote mladostnika silijo, da se postopoma začne osamosvajati, razvijati svoj vrednost-

ni sistem in identiteto ter iskati svoje mesto v svetu in družbi. »Vse to je zanje nekaj novega in stisk je veliko tudi brez dodatnih stresnih dogodkov, kot smo jim priča v zadnjem času. Zdj pa je več splošne zaskrbljenosti, stres jim povzroča tudi šolanje na daljavo. Omejite zaradi pandemije so jim prinesle mesece virtualnega učenja, prekinitve rutine, izolacijo od vrstnikov ter opustitev pomembnih socialnih aktivnosti, kot so šport, hobiji, diploma, maturantski ples, valeto, ki predstavljajo pomembno prelomnico pri vstopu v svet odraslih.«

Pred veliko življenjsko preizkušnjo, težko celo v normalnih razmerah, so maturanti. Zaključni izpit, ki vpliva na izbiro študija, dvomi o pravilni odločitvi in izbiri študija ter strah, ali bodo sprejeti na želeno fakulteto, so hude obremenitve. »Čeprav so to mladi, ki vstopajo v svet odraslih, še kako in zlasti zdaj potrebujejo podporo nas odraslih. Da jih slišimo, začutimo in jih sprejmemo z vsemi neprijetnimi čutenji. Takrat bodo čutili varnost in pomirjenost ter bodo zmožni graditi temelje za samozaupanje.«

Šole in vrtci so še pomembnejši kot prej

Nekateri odzivi na prvi pogled morda presenečajo. Učenci, ki so bili sprva obupani, ker ni bilo pouka v živo, so se na to počasi navadili in menda se mnogim niti ni več ljubilo znova oditi v šolo. Je to pričakovana reakcija? »Ker smo bili primorani ostajati doma in se ne družiti, so bili dnevi zelo monotoni. Šola se je raztegnila čez ves dan, dan je bil enak dnevu. V teh razmerah se je vsak znašel po svoje. Nekateri so delali več, drugi



V nevarnosti so zlasti otroci, ki se ne vključujejo v družbo vrstnikov, ki so nevidni in izolirani, s slabo podobo o sebi, in otroci, ki izhajajo iz neugodnega ali ogrožajočega družinskega okolja.

Andreja Barbara Jaš, psihologinja

družinskega okolja, da lahko dobijo ustrezno podporo ali zaščito,« opozarja psihologinja. Razvojne potrebe otroka zahtevajo tudi rutino in strukturo, ki jo omogočata vrtci in šola. Starši, ki delajo od doma ali celo hodijo v službo, hkrati doma skrbijo za predšolske otroke in pomagajo pri šolanju na daljavo, tolikšne rutine ob vseh obveznostih ne zmorejo vzdrževati. »Zato imajo vrtci in šole v trenutnih okoliščinah morda celo pomembnejšo vlogo kot sicer.«

Brez nabiranja občutka krivde

Konec šolskega leta je vse bliže in tempo preverjanja znanja se bo stopnjeval, številni pa nimajo prave volje za učenje. Psihologinja meni, da je staršem težko motivirati otroke, če tega zaradi negotove prihodnosti tudi sami ne občutijo. »Smov v začaranem krogu. Pa vendar, enkrat bo tega konec in poletje je pred vrati. Z otrokom se pogovorite, kako se počuti, kje ima težave in kako mu lahko pomagate. Bodite v stiku, pokažite zanimanje zanj, posledice manjše. Vzemite si čas za pogovor o njegovi prihodnosti, o čem razmišlja in kako bo želje uresničil. Skupaj naredita načrt učenja, ponudite mu pomoč ali poiščita alternativne rešitve. Morda mu lahko pomaga sošolec ali inštruktor.«

Učitelji opazajo, da so pri pouku na daljavo nekateri učenci neodzivni, nekateri pa so se povsem izgubili. Kako jih je še mogoče potegniti nazaj? »Predvsem se moramo zavedati, da je bilo za marsikaterega otroka to leto težko in da vsi niso imeli enakih možnosti.« Nekateri so bili neodzivni že v šoli in so takšni tudi ostali, nekaterim starši niso znali pomagati, nekateri se niso upali izpostavljati pred sošolci

ter prositi za pomoč in dodatno razlago, nekateri pa so bili preprosto prepričani samim sebi. Pouk v šoli namreč poteka čisto drugače kot doma za zaslonom. Otroci so bolj učinkoviti pri učenju, ko sodelujejo v skupini z drugimi.

»Predvsem smo starši in skrbniki tisti, ki moramo vedeti, kaj se z našim otrokom dogaja in kako doživlja vse skupaj. Namreč, tudi tisti otroci, ki v šoli sicer nimajo težav, v tem obdobju potrebujejo spodbudo in podporo. Učinkovitega samostojnega učenja na dolgi rok niso zmožni vsi. Upam, da bodo učitelji upoštevali tudi dejstvo, da kljub njihovemu trudu in dobremu podajanju snovi učinek učenja na daljavo ni enak, in bodo svoje zahteve prilagodili znanju otrok, znižali kriterije zahtevnosti ter dali možnost za popravke.«

Psihologinja opozarja, da pritiskanje na otroke zaradi ocen nikoli ni prava pot. »Zavedati se moramo, da otroci in mladi potrebujejo ob sebi starše, ki jih znajo pomiriti, jim dati varnost in ljubezen in jih primerno spodbujati brez kritiziranja in nabiranja občutkov krivde, nesposobnosti. V ospredju mora biti otrok, ne njegove ocene. Ko bo dobil občutek, da je sprejet in ljubljen takšen, kot je, bo tudi sam sebe cenil in se zase potrudil.«

Kakšne posledice pa lahko takšno življenje pusti na daljši rok, bodo mladi postali asocijalni, še bolj privezani pred zaslon, apatični glede vsega? Kdo je morda manj izpostavljen, v prednosti? »Seveda so otroci, ki niso bili prej in ne bodo v prihodnje deležni vključevanja v socialne aktivnosti, tukaj na slabšem. Športne, ustvarjalne aktivnosti, razni krožki in društva namreč dobro vplivajo na psihosocialni razvoj otroka in njegovih spretnosti. V nevarnosti so zlasti otroci, ki se ne vključujejo v družbo vrstnikov, ki so nevidni in izolirani, s slabo podobo o sebi, in otroci, ki izhajajo iz neugodnega ali ogrožajočega družinskega okolja.«

Lekcija epidemije

Prav je, da so starši s strpnimi in umirjenimi ravnanjem opora svojim otrokom, a kaj, ko tudi med odraslimi marsikomu zmanjkuje potrpljenja in pozitivne naravnosti. K odganjanju apatije lahko pripomore zavedanje, da to stanje ne bo trajalo večno in da tudi odrasli potrebujemo ob sebi sogovornika, partnerja, prijatelja, s katerim lahko delimo svoje strahove, dileme, razmišljanja in čutenja. »Vzemimo si čas zase, za aktivnosti v naravi, za obuditev stvari, ki smo jih nekdanji radi počeli, pa zanje pozneje nismo imeli več časa, za branje, vrtičkarske ...« svetuje sogovornica.

Pa smo se iz epidemije že kaj naučili? »Vsekakor to, da se moramo ustavit. Ker ko smo se ustavili in nehali bežljati drug mimo drugega, hiteti iz službe in voziti otroke po aktivnostih do večera, smo prišli v stik samo s seboj in svojimi najbližjimi. Hitro se je pokazalo, na kakšni ravni so naši medosebni odnosi. Tisti, ki so bili že krhki, so verjetno razpadli ali pa so tik pred tem, drugi so dobili priložnost, da so se povezali in odnose okrepili. V ospredju smo dali vrednote, povezane z zdravjem, odnosi, družino, šolo. Naučili smo se tudi, da se nekaj, kar se nam zdi normalno in samoumevno, lahko zelo hitro spremeni. Da je pomembna medsebojna skrb, predvsem pa, kako nevarna je izolacija. In da ne bomo klonili, je naša dolžnost poskrbeti za ranljive in tiste skrite, naša pravica pa, da si podporo in pomoč vzamemo.«



Grega Kališnik

Na prehodu proti sedanosti

Pri tipkanju mi je najbliže, če morebitne naslovnice – ženska oblika zajema oba (slovnična) spola, sem namreč nekdanji rejenec ljubljanske filozofske fakultete – dolgočasim z nepomembnostmi svojih vsakdanov. Sila nerad pametujem z navseti ali dodajam svoj kanec, kapljo v spreminjanje sveta na še boljše. Zdjaj je čas zamrznjen, ždim na mestu voljno. Ne prostovoljno. Včasih brezvoljno. Naneslo je, da sem moral poiskati telefonsko cifro človeka, s katerim sem se pogovarjal pred nekaj leti. Lital sem po predzadnjem bloku svojih službenih sogovornikov in ga našel. Pred nekaj leti je bilo pred devetimi leti in pol. Vmes pa ... Ker je prihodnost abstraktna, sedanost sprešana, je blokec naenkrat postal spominska knjiga.

Peljal me je od kuharja pri fuzbalskem klubu, Planice in vožnje z ratrakom po doskočišču, srečanja s cestnimi kolesarji treh generacij, na Vrščicu je strokovnjak sneg rezal in mi razlagal strukturo odeje ter plazove nevarnosti, navsezgodaj sem bil v Semčiču, kjer je delavkam grozilo, da se bodo morale vsak dan v službo voziti v Kranj. Dolgo je že, kar sem spoznal reketlon, pa seveda dolgo, kar sem nanj spet pozabil, pričeval sem, ko je Liska v hlevu na svet spravila Milko, istega dne, to pomnim, sem čez nekaj ur na Šmarno goro komaj sledil možaku brez noge, s skupino invalidov, večino na vozičkih, sem se dva dni pod vodstvom znanega junaka šel preživeti v naravi, spoznal sem, da so bodibiderske mišice na zunaj enake, pa naj jih gradi mesojedec ali vegetarijanec, okušal sem vonjave v garderobi ženskega hokejskega kluba in se tam zadržal, dokler je bilo spodobno, nekoliko sem se dolgočasil ob vragolijah pasje dresure ...



Pričeval sem, ko je Liska v hlevu na svet spravila Milko, istega dne, to pomnim, sem čez par ur na Šmarno goro komaj sledil možaku brez noge.

Mojstra, ki mu je uspelo sredi toplih mesecev ustvariti ledeno plezalno steno, vem, da ni več, z njimi nisem tekel, so mi pa pokazali, kako se pušta pripravljati laurfarji v Cerknem. Videl sem nastajanje predstave v gledališču slepih, spoznal izjemnega turnega smučarja, še zdaj mi je toplo pri srcu, ko pomislim na odisejajo s fantinom, ki me je vlekla na Komno, kjer smo v praznišču ob sončnem vzhodu dočakali, mislim, da je bilo minus 37 in mrazi.

Na svojih nogah sem v približno dvanajstinski meri skušil, kako se počutijo udeleženci 24-urnega teka k sv. Primožu, tam pri Kamniku, zelo sorodno sem se počutil kot udeleženece treking ligaškega tekmovanja, ko sem nekrvavi pot potil po Vremščici.

Pod Storžičem sem na nori strmini lovil ravnotežje in užival ob pogledu na kosce, srečal sem se s parom, katerega dom je avtomdo, gorenjski mladec se je pripravil na salto s štirikolesnikom, severnoafriški možak je na Bledu pekel kremšniten, tam nekje od Kočevja naprej mi je bilo razloženo, da jeleni ne morejo izgovoriti črke f, zatorej sem prislunil veličastju jelenjega roka, govoril sem z deathmetalcem in preživel, zdrvel na Kras in se najedel doma pripravljnih polžev na štiri načine. Zelo hecno je bilo z bobnarjem, ki je po instrumentu najraje udrihal ob avtocesti nad Izolo, za zrakom sem hlastal med fuzbalsko tekmo na rekordni nadmorski višini, bilo je na planini Korošica, čudil sem se, kako zmore gospodična zrelih let tedne dolgo zdržati na jadrnici in se boriti s paletjo oceanskih nevšečnosti.

Ne navaden je bil pogovor z edinim prebivalcem odmaknjene vasice, nasprotje pa vrvenje v družini z desetimi otroki. Buljil sem ob dejstvu, da se da z mobilom upravljati molžo in vse drugo delo z večdesetgla-vo čredo govedi, ja, za robokmetijstvo je šlo, nikakor pa nisem zavidal temu, lahko le snel klubok (ki ga ne nosim) ob Ljubljancu, ki je vstal sredi noči in vsak dan pretekel, če se ne motim, 33 kilometrov.

Človek obrne nekaj strani v bloku, vsevišnji, če sem metaforičen, pa par let. In če bo sedanost stopicala na mestu, naslednjič nadaljujem sprehod proti današnjim dnevom.



Mladi pogrešajo neposreden stik z vrstniki, a med njimi so tudi takšni, ki so se nevarno odvadili druženja v živo. FOTO JURE ERŽEN