

Kako obravnavati zdravstvene teme pri pouku

Uporaba izsledkov raziskave in priročnika Zdravje skozi umetnost

✉ Helena Jeriček Klanšček, Anja Čuš

Tako v šoli kot doma se velikokrat srečujemo s temami, ki so tako ali drugače povezane z zdravjem, življenjskim slogom in podobnimi zdravstvenimi temami. Pogovorov o takšnih temah se pogosto lotevamo po občutku, z dobrimi nameni, brez poznavanja strokovnih smernic, dokazano učinkovitih načinov in tudi podatkov. V pomoč tako učiteljem kot staršem je lahko različna literatura, med drugim tudi mednarodna raziskava Z zdravjem povezana vedenja pri mladostnikih (v nadaljevanju HBSC) in priročnik Zdravje skozi umetnost.

Priročnik Zdravje skozi umetnost

Zdravje skozi umetnost je priročnik, ki ga je izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje, in je namenjen predvsem pedagoškim delavcem in vsem, ki delajo z mladostniki. Priročnik podaja strokovne smernice za obravnavo različnih zdravstvenih tem oz. pogovore o njih, ključne izzive ter odgovore na vprašanja, ki se ob tem lahko pojavljajo. Opozarja tudi na morebitne pasti oz. strokovne dileme, na katere naletimo, če se lotevamo določenih tem ali zahtevnejših življenjskih problematik na manj primeren način.

Smernice obravnavajo področje duševnega zdravja, motenj hranjenja, zdravega prehranjevanja, telesne dejavnosti, zdrave spolnosti ter problematike alkohola, tobaka in drog. Vsebine so prilagojene na način, da jih lahko obravnavamo v okviru šolskih ur pri različnih predmetih, izbirnih vsebin, razrednih ur, naravoslovnih dni in vsebujejo tudi priporočila, na kaj moramo biti pozorni, kadar obravnavamo določeno zdravstveno temo s pomočjo umetniških del (npr. preko ogleda filma, gledališke igre ali prebiranja literarnih del). Umetniška dela so namreč lahko “v veliko podporo, če so skrbno izbrana, če imajo pravo ciljno publiko, če so ustrezno predstavljena in obravnavana” (Roškar in Konec Juričič v: Jeriček Klanšček in sod., 2015a: 37).

Splošne smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah v šoli za pedagoške delavce

- Pedagoški delavec mora upoštevati svojo usposobljenost in kompleksnost obravnavane tematike. Pri obravnavi zdravstvenih tem moramo upoštevati svojo usposobljenost, poznati možne pasti ter učinkovite načine sporočanja. Pomembno je, da se na obravnavo teme pripravimo vnaprej.
- Upoštevanje razvojne stopnje otroka in mladostnika. Pri izbiri tematike in umetniškega dela moramo biti pozorni na stopnjo (kognitivnega, socialnega itd.) razvoja (n. d.: 35) ter preverjati, ali in kako so mladostniki razumeli naše sporočilo.

- Upoštevanje različnih izkušenj, življenjskega konteksta otrok in mladostnikov in upoštevanje najbolj ranljivih posameznikov v razredu. Treba je upoštevati, da lahko pogovori o zdravstvenih temah pri nekaterih mladostnikih obudijo težke, negativne spomine, ki lahko sprožijo različne čustvene reakcije, na katere mora biti pedagoški delavec pripravljen. Nekateri mladostniki imajo lahko negativne ali travmatične izkušnje na določenih področjih, lahko imajo starše z določenimi težavami, problemi ali boleznimi, in vse to je treba pri obravnavi različnih tematik upoštevati.
- Upoštevanje, da lahko govorjenje o določenih temah ali posploševanje doseže nasprotni učinek, kot ga želimo. Včasih lahko kljub dobrim namenom dosežemo ravno nasprotno učinke. Pogovor o drogah pri mlajših učencih je lahko reklama za droge, prekomerno ali neprimerno govorjenje o duševnih težavah lahko še poveča stigmo ali pa lahko pride do precenjevanja problema – v smislu, če imajo vsi težave z duševnim zdravjem, jih nima smisla reševati. Zato je koristno poznati strokovne smernice in dokazano učinkovite pristope, ki se s časom tudi spreminjajo.

Kako obravnavati zdravstvene teme s pomočjo umetniških del?

Najbolj učinkovit način obravnave zdravstvenih tem s pomočjo umetniških del je v treh korakih:

1. Prvi korak: pedagoški delavec si ogleda, prebere ali poslušna določeno umetniško delo in presodi, oz. se posvetuje, ali je delo primerno za učence določene starosti.
2. Drugi korak: pedagoški delavec presodi, ali je dovolj usposobljen, da se lahko loti pogovora o določeni tematiki. Če presodi, da ni, lahko izbere drugo delo ali pa poišče strokovnjaka, ki mu lahko pri pogovoru pomaga.
3. Tretji korak: učence oz. mladostnike na obravnavo določene tematike ustrezno in temeljito pripravimo. Pred in po branju/ogledu/poslušanju se z njimi pogovorimo. V pogovoru spodbujamo kritično razmišljanje. Še posebej smo pozorni na odziv in reakcijo učencev ter jim nudimo varno okolje za izražanje njihovega doživljanja.

Kako obravnavati tematiko duševnega zdravja?

Dobro duševno zdravje je osnova našega življenja in je ključno za učinkovito delovanje. Žal v zadnjih letih težave na področju duševnega zdravja naraščajo tako med odraslimi kot pri otrocih in mladostnikih in vse več mladostnikov obišče zdravnika zaradi duševnih motenj (Jeriček Klanšček v: Jeriček Klanšček in sod., 2015a: 11). Po podatkih HBSC raziskave 36 % 15-letnikov redno doživlja več psihosomatskih simptomov, 30 % jih poroča o depresivnih mislih; skoraj vsak šesti petnajstletnik (15,5 %) pa poroča o samomorilnih mislih (Jeriček Klanšček in Britovšek v: Jeriček Klanšček in sod., 2015b: 29).

Pri pogovoru o tematiki duševnega zdravja se držimo splošnih smernic za obravnavo zdravstvenih tem. Glede na stopnjo razvoja otroka ali mladostnika velja, da se v prvi triadi osnovne šole usmerjamo predvsem v vsebine 'pozitivnega duševnega zdravja' (kot so npr. komunikacija, izražanje čustev in prijateljstvo), v višjih triadah in srednji šoli pa se lahko usmerjamo tudi v vsebine, ki obravnavajo duševne težave (Roškar in Konec Juričič v: Jeriček Klanšček in sod., 2015a: 35).



Foto: Marej Hožjan

Predvsem pri manj zahtevnih tematikah je dobro "mladostnikom pustiti, da diskusija o določeni tematiki teče predvsem med njimi, ne da bi se sami pretirano vmešavali s svojimi nasveti, nauki ali celo grožnjami." (Gorenc, Jeriček Klanšček in Bajt v: Jeriček Klanšček in sod., 2015a: 27). Namesto tega motivirajmo mladostnike za razmišljanje in premišljeno ravnanje ter vključimo metode, ki vzpodbujajo predvidevanje, analiziranje in iskanje drugačnih alternativ (Roškar in Konec Juričič v: Jeriček Klanšček in sod., 2015a: 35).

Pozornost pri obravnavi duševnih težav, motenj, samomorilnih misli

Pri obravnavi bolj specifičnih vsebin duševnega zdravja (duševne motnje, motnje prehranjevanja, samomorilne misli in podobno) je pomembno sodelovanje s svetovalno službo in/ali zunanjim strokovnjakom (prav tam).

Kadar se pogovarjamo o samomoru, poudarimo, da je vsaka stiska začasna, četudi se trenutno zdi nerešljiva ali večna. Ključno je tudi, da se pogovorimo o konstruktivnih načinih reševanja težav in "kaj narediti, če težav ne znamo ali ne zmoremo rešiti sami" (prav tam). Za prepoznavanje virov pomoči lahko z učenci naredimo vajo Moja varnostna mreža:

"Otroke oziroma mladostnike povabimo, naj na list narišejo majhen

krog, okoli njega enega večjega in okoli njiju še dva. Osrednje polje, najmanjši krog, predstavlja mladostnika. V drugo polje naj mladostnik napiše osebe, ki jim lahko zaupa in so mu zelo blizu. V tretje polje naj napiše tiste osebe, s katerimi ni v tako tesnem odnosu, vendar jih pogosto vidi in bi se z njimi lahko pogovoril, če bi imel težave. V četrti krog naj doda vsa druga imena ali kontakte strokovnih pomoči, ki se jih lahko spomni. Kot dodatek lahko pod

svojo varnostno mrežo napiše tudi, kaj lahko sam naredi, da se bo lažje soočal s stisko ter se bo počutil varnega in močnejšega." (Tančič v: Tančič in sod., 2009: 89–90; Roškar in Konec Juričič v: Jeriček Klanšček in sod., 2015a: 42).

Podobne vaje in iztočnice za pogovore so predstavljene v priročniku Zdravje skozi umetnost, ki je (ravno tako kot izsledki raziskave HBSC) dosegljiv v pdf formatu na spletni strani NIJZ:

Priročnik *Zdravje skozi umetnost*: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_umetnost_feb.2016.pdf. Publikacija Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc_2015_e-verzija30_06_2015.pdf. ■

Literatura

Jeriček Klanšček, Helena; Hočevar Grom, Ada; Konec Juričič, Nuša; Roškar, Saška, (ur.) (2015a): *Zdravje skozi umetnost. Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jeriček Klanšček, Helena; Koprivnikar, Helena; Drev, Andreja; Pucelj, Vesna; Zupanič, Tina; Britovšek, Karmen (2015b): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tančič, Alenka (2009): *Od teorije k praksi*. V: Tančič, Alenka; Poštuvan, Vita; Roškar, Saška (ur.): *Spregovorimo o samomoru med mladimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.