

Stiske učencev, ki ne izhajajo iz šolskega okolja

Mladinski program *To sem jaz* in možnosti v praksi šolske preventive

KSENIJA LEKIČ, Zavod za zdravstveno varstvo Celje
ksenija.lekic@zzv-ce.si

.....
NUŠA KONEC JURIČIČ, Zavod za zdravstveno varstvo Celje
nusa.konec@zzv-ce.si

.....
ALENKA TACOL, Zavod za zdravstveno varstvo Celje (zunanja sodelavka)
alenka.tacol@guest.arnes.si

.....
PETRA TRATNJEK, Zavod za zdravstveno varstvo Celje
petra.tratnjek@zzv-ce.si

.....
● **Povzetek:** Preventivni program *To sem jaz* je primer dobre prakse javnozdravstvenega pristopa, ki smo ga vzpostavili in dolgoročno razvijali na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje v sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki in praktiki šolske preventive. Stroka promocije zdravja lahko učinkovito pristopi k populacijski skupini, tako da identificira problem, razume potrebe ranljive skupine, določi cilje, komunikacijske pristope in orodja ter aktivnosti. Program ponudi pod določenimi standardi in ustrezno spremlja ter vrednoti rezultate. Po tej analogiji so se odvijali tudi dogodki v dvanajstih letih razvoja programa *To sem jaz*. Od ustanovitve leta 2001 je usmerjen v krepitev pozitivnega duševnega zdravja mladine – v razvijanje pozitivne samopodobe, socialnih in komunikacijskih veščin ter drugih življenjskih kompetenc, ki mladostnike podpirajo v vsakdanjem življenju. V članku bomo predstavili razvoj in vsebino programa, priročniško literaturo za izvajanje preventivnih delavnic po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe* in rezultate evalvacije programa. Nakazali bomo nekatera načela na področju šolske preventive in varovanja duševnega

zdravja mladine v Sloveniji ter opozorili na nujnost sistemske rešitve pri zagotavljanju celostnih in enako dostopnih preventivnih programov.

Ključne besede: duševno zdravje, samopodoba, šolska preventiva, mladostniki, program *To sem jaz*.

The youth programme *That's me* and prevention options in schools

● **Abstract:** The prevention programme *That's me* presents good practice of the public health care system approach which was set and developed by the Institute of Public Health Celje in cooperation with some other experts and school prevention practitioners. The health promotion profession is able to effectively approach the population in question by identifying the problem, understanding the needs of the vulnerable group, setting goals, defining communication approaches as well as tools and activities. The programme is then offered under certain standards; its results are monitored and assessed. Following the above analogy, the programme *That's me* has been developing in the past 12 years. Since its establishment in 2001 it has been oriented towards the strengthening of positive youth mental health – development of positive self-image, social and communication skills and other life competencies that accompany young people in their everyday life. The article presents the development and the content of the programme, a manual containing prevention workshops following 10 steps to better self-image and programme evaluation results. The article shows some principles in the field of school prevention and the protection of youth mental health in Slovenia; furthermore it is concerned with the urgency of the systematic solution when assuring integral and equally accessible prevention programmes.

Key words: mental health, self-image, school prevention, adolescents, programme *That's me*.

Uvod

Duševnemu zdravju namenjajo današnje evropske zdravstvene in socialne politike veliko pozornosti. Tudi v praksi javnega zdravja v Sloveniji si prizadevamo, da bi bilo varovanje duševnega zdravja na področju šolske preventive podprto z učinkovitimi programi. Kako skrbimo za zdravo duševnost otrok in mladine kot zibelko zdravja in narodov kapital? Na primeru bomo prikazali, kako lahko skrb za duševno zdravje praktično umestimo v slovenski šolski prostor. Šole so edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj mladostniki v ključnem življenjskem obdobju od otroštva do adolescence v njej preživijo vsaj petnajst tisoč ur, so že pred leti zapisali v priročniku za učitelje *Promocija zdravja v Evropi* (Metcalf, 1998). V načrtovanih pristopih krepitev zdravja sledimo logiki sobivanja otroka in pedagoških delavcev še zmeraj z enako vnemo. Praktiki preventive in krepitev zdravja pripisujemo šolski skupnosti, šolskemu etosu, šolskemu svetovalnemu delavcu in učitelju močno podporno vlogo pri oblikovanju zdrave mladostnikove osebnosti.

Leta 2000 smo se na oddelku za socialno medicino in promocijo zdravja Zavoda za zdravstveno varstvo Celje začeli načrtno ukvarjati z razvojem preventivnega programa z namenom, da odgovorimo na aktualne probleme mladostnikov v celjski regiji. Za prepoznavanje in razumevanje problema smo opravili regionalno raziskavo med več kot 900 mladostniki, stari od 13 do 17 let. Odgovori mladine so našo pozornost usmerili v izstopajoče probleme nizkega samospoštovanja in šibke samozavesti, pomanjkanja optimizma, stra-

hu pred neuspehi in doživljanja življenjske praznine (Podkrajšek idr., 2001). Rezultate raziskave smo primerjali z obstoječim znanjem o mladini. Raziskovalci mladine so v tem obdobju predvsem opozarjali, da narašča negotovost v vodenju življenjskega poteka. Našo pozornost so usmerili tudi na naraščanje pomena nestandardnih dejavnikov, kot so »sociokulturni kapitali, interakcijske, komunikacijske kompetence, koncept sebe, emocionalna stabilnost« (Ule 2002, str. 32). S strnjanimi ugotovitvami smo žarišče prihodnjega preventivnega delovanja opredelili kot **krepitev pozitivne mladostnikove samopodobe kot vodilne opore med odraščanjem**. Dobro samopodobo in obogatene socialno-komunikacijske kompetence mladega človeka smo ustvarjalci programa tedaj prepoznali kot dodatno zagotovilo za spoprijemanje z izzivi v negotovih in zaostrenih razmerah odraščanja. To so glavna izhodišča, iz katerih izhaja preventivni program *To sem jaz*.



Slika1: Zaščitni znak mladinskega preventivnega programa. S sloganom *To sem jaz* mladostnika pozivamo k stiku s samim seboj.

V oblikovanju programa na področju varovanja duševnega zdravja smo se soočili z odločilnim izborom komunikacijskega pristopa. Kot praktiki smo verjeli, da pri komuniciranju vsebin o zdravju mladina pričakuje jasna sporočila in konkretne koristi. To nam je narekovalo neizogiben premik - preskok od informacije k aktivni, individualizirani komunikaciji. Pri izboru komunikacijskega orodja smo prisluhnili predvsem ciljni skupini in mladina je že tedaj skoraj v en glas zahtevala, da hočejo do vsebin o zdravju in odraščanju dostopati na svetovnem spletu. Tako smo na svetovni dan zdravja, 7. aprila 2001, odprli **mladinsko spletno svetovalnico**¹ na naslovu www.tosemjaz.net. Danes je to največja in najstarejša mladinska spletna svetovalnica v Sloveniji, ki mladostnikom omogoča brezplačen, javen, hiter, preprost dostop do strokovnega nasveta. Mladinsko spletišče je virtualno shajališče mladostnikov z vsakdanjimi dilemami in težavami odraščanja. V prispevku ne bomo podrobneje opisovali značilnosti spletišča, poudarimo le, da desetletje izkušenj in odziv mladine potrjujeta odličnost spleta kot podpornega orodja pri reševanju težav in varovanju zdravja.

Programa nismo zastavili samo na spletu že zaradi prepričanja, da moramo mladostnikom ponuditi različne opore in do njih pristopiti na različne načine - vabimo jih v hišo duševne čvrstosti in dobrega počutja, a skozi mnogotera okna in vrata. Uporabili smo

Spletna svetovalnica je zgodba, ki deluje s svojevrstno dinamiko spletne skupnosti samostojno zunaj šole in jo vsakodnevno soustvarjamo v uredništvu Zavoda za zdravstveno varstvo Celje skupaj z več kot petdesetimi zunanji strokovnjaki prostovoljci.

individualizirani (reaktivni) in **skupinski** (proaktivni) pristop. Individualizirani pristop uporabljamo v smislu reaktivnega odzivanja na probleme, ki jih mladostniki sami obelodanijo na spletu in se nanje odzove strokovnjak. Skupinski pristop uporabljamo v smislu proaktivnega, načrtnega preventivnega dela z razredom in izvajanja delavnic. Spletna svetovalnica je zgodba, ki deluje s svojevrstno dinamiko spletne skupnosti samostojno zunaj šole in jo vsakodnevno soustvarjamo v uredništvu Zavoda za zdravstveno varstvo Celje skupaj z več kot petdesetimi zunanji strokovnjaki prostovoljci (zdravniki različnih specializacij, psihologi, psihoterapevti, socialnimi pedagogi, socialnimi delavci idr.). Naša temeljna platforma za

proaktivno preventivno delo pa je šola. Ta del programa zajame izobraževanje zainteresiranih pedagoških delavcev in izvajanje preventivnih delavnic, ki krepijo pozitivno samopodobo mladostnika, bogatijo njegovo duševnost in prispevajo k boljšemu vzdušju v razredni skupnosti.

Ko smo v zadnjem desetletju s programom *To sem jaz* skušali prispevati k dvigu organizirane skrbi za duševno zdravje v slovenskih šolah, smo naleteli na več nepričakovanih izzivov in tveganj. Z leti in z vztrajnostjo smo nekatere premostili. V nadaljevanju bomo pojasnili, kako izbrani pristop podpira preventivno delovanje šolskih svetovalnih delavcev in učiteljev.

Iz prakse spletnega komuniciranja v jezik šolske preventive

Delavnice po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe* so nastale kot nadgradnja spletnega komuniciranja z mladino. Besedilo o korakih do boljše samopodobe smo najprej objavili na spletišču www.tosemjaz.net leta 2005 s preprostim namenom, da bi mladostniki o teh vsebinah brali, razmišljali, spraševali. Avtorica koncepta psihologinja **Alenka Tacol** je tako mladostnike v spletni rubriki *Verjamem vase*

nagovorila na desetih temeljnih področjih življenja (samospoštovanje, uresničevanje ciljev, reševanje problemov, sodelovanje z drugimi, odgovorno vedenje, asertivnost, obvladovanje stresa, pozitivna življenjska naravnost, unikatna

individualnost in ravnanje s čustvi). *10 korakov do boljše samopodobe* po mnenju avtorice ne pomeni korakov v smislu napredovanja od manj pomembnega do najpomembnejšega, ampak izbor desetih področij posameznikovega doživljanja in vedenja. Na vsakem od teh področij se mladostniki učijo različnih socialnih spretnosti, ki jim pomagajo graditi kakovostnejše odnose in večjo osebno čvrstost. V nadaljevanju smo si v okviru delovanja v šolskem okolju zastavili cilj, da korake nadgradimo in ustrezno prevedemo v jezik šolske preventive: ustvarimo **celovit koncept** z vodenimi skupinskimi aktivnostmi na vsakem od desetih področij, ki so podpora pri razvijanju stabilne samopodobe. Na vsakega od desetih korakov smo vezali delavnico.

¹ Pri načrtovanju spletne svetovalnice smo se oprli na izkušnje zdravstvenega spletnega portala Med.Over.Net, prvega velikega spletnega portala v Sloveniji, ki je uporabnikom ponudil pomoč strokovnjakov in je že leta 2000 pristopil k ustvarjanju spletne zdravstvene skupnosti. Med.Over.Net je torej predhodnik mladinskega portala www.tosemjaz.net in danes najobsežnejši spletni zdravstveni portal za odrasle na Slovenskem.

Program je prehajal v sprotno preverjanje, popravke in sosledje sprememb - tako spontanih kot načrtno obvladovanih. Znali smo prisluhniti uporabnosti tekoče evalvacije. V obdobju od leta 2000 do 2008 so pedagoški delavci, ki so se udeležili naših izobraževanj, v okviru programa opravili približno 1.200 preventivnih ur, namenjenih razvijanju pozitivne samopodobe in socialnih veščin. Izobraževalnih dogodkov za krepitev mladostnikove samopodobe se je v osmih letih udeležilo približno petsto pedagoških delavcev. Vodilne ideje izobraževanj, ki so se jih poleg šolskih svetovalnih delavcev udeleževali učitelji različnih strokovnih profilov, so se nanašale na komunikacijo v razredu, večšine spodbujanja dobrih odnosov, kreativno reševanje problemov in dobro samopodobo razrednika in učencev. Sporočali so nam pozitivne povratne informacije (npr.: *Odlično izobraževanje, lepa izkušnja in pravi prijemi za najstnike v današnjem svetu. Nekaj za učiteljevo dušo.*). V evalvacijo je bilo, denimo, v šolskem letu 2004/2005 vključenih več kot 2.000 najstnikov in evalvacijska poročila smo prejeli iz 43 šol. Ugotovili smo zanimivo nasprotje: število udeležencev na izobraževanjih v okviru programa *To sem jaz* je z leti naraščalo,² število opravljenih preventivnih dogodkov in ur na letni ravni pa se je zmanjševalo. Tako smo se leta 2007 soočili z velikim upadom, saj smo prejeli evalvacijske vprašalnike le še od petih izvajalcev iz petih šol. Skromni rezultat nas je pozival k prevrednotenju programskih vsebin in k spremembi do tedaj vzpostavljenega sistema, saj je ta v izvajanju delavnic začel ugašati.

Merski pristop k ugotavljanju učinkovitosti preventivnih delavnic

Na razvojni stopnji, ko je bil koncept *10 korakov do boljše samopodobe* izpolnjen z osmimi delavnicami (delavnici, vezani na dva koraka, sta še manjkali), smo leta 2007 izvedli poskusno ovrednotenje programa, s katerim smo preverili učinkovitost preventivnih delavnic po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*. Zanimalo nas je, ali so tovrstne delavnice za mladostnike koristne v njihovem vsakdanjem življenju. K preverjanju smo pristopili v sodelovanju s **Centrom za psihodiagnostična sredstva**. Z analizo smo želeli ugotoviti morebitne spremembe v razrednem vzdušju in samopodobi učencev, ki so bili vključeni v osem zaporednih delavnic o samopodobi. V različne oblike evalvacije smo zajeli 79 učencev osmega in devetega razreda na štirih osnovnih šolah (dveh mestnih in dveh podeželskih). Moderatorke delavnic so bile pedagoške delavke različnih strokovnih profilov (teologinja, učiteljica slovenščine, učiteljica matematike, socialna delavka in psihologinja), tri od petih so bile razredničarke. Različ-

ne profile izvajalk smo vključili načrtovano. S štirimi skupinami so izvedle 31 preventivnih delavnic v obdobju od januarja do konca maja 2007.

Kot prvi merski pripomoček v okviru evalvacije smo uporabili vprašalnik *Razredno okolje*, ki meri razredno vzdušje. Poleg enovite ocene nam razredno vzdušje opiše tudi z dvema kategorijama *medosebni odnosi* (ta kategorija vsebuje podatke o zaznavanju socialnih stikov v razredu, podpori učitelja in angažiranosti učencev) in *sistem* (ta kategorija vsebuje podatke o zaznavanju jasnosti pravil ter reda in organizacije v razredu). V evalvacijo smo zajeli osmošolce in devetošolce štirih izbranih razredov, ki so bili sočasno vključeni tudi v druge načine preverjanja. Na vprašalnik o razrednem vzdušju so odgovarjali pred izvedbo preventivnih delavnic *To sem jaz* in po zaključenem nizu osmih delavnic. Izidi merjenja so bili na tem področju razveseljivi, saj se po analizi in ugotovitvah Centra za psihodiagnostična sredstva po izvedenem programu zaporednih preventivnih delavnic **jasno kaže trend k boljši oceni razrednega vzdušja**.

V istih skupinah smo kot drugi merski instrument uporabili psihodiagnostično preizkušnjo *SPA - Vprašalnik samopodobe za mladostnike*, ki smo ga aplicirali pred začetkom delavnic in po koncu izvedenih delavnic. Rezultate teh skupin smo primerjali z rezultati kontrolnih skupin oziroma razredov, v katerih učenci niso bili vključeni v delavnice. Vprašalnik se je nanašal na področja socialne, družinske, telesne, učne, emocionalne in globalne samopodobe. S tem merskim pristopom nismo dokazali učinkov, ki bi jih lahko pripisali izvajanju delavnic, saj smo v vseh skupinah - tudi v kontrolnih razredih - ugotovili porast določenih vidikov samopodobe, pri čemer sta izstopali socialna in emocionalna samopodoba.

K vrednotenju smo pristopili še z dodatnimi tehnikami in pripomočki. Tako smo poleg vprašalnikov o samopodobi in razrednem vzdušju uporabili še opažanja moderatorja delavnic (vodenje dnevnika v času izvajanja dogodkov), vprašalnik za učitelje (ki so poučevali učence v izbranih razredih) in vprašalnik o zadovoljstvu, na katerega so odgovorili učenci. Iz analize vprašalnika za učence je razvidno, da je bilo zadovoljstvo učencev z delavnicami dobro in jim je popestrilo šolski urnik z vsebinami, ki so jih prepoznali kot koristne. Povprečna ocena delavnic na lestvici od 1 do 5 je znašala 3,8. Vsebina individualnih odzivov je bila skladna s cilji delavnic. Navajamo nekaj primerov: *Zelo v redu, ker si lahko razmišljal o sebi. Hkrati si se lahko sprostitil. / Zanimivo, kako nam vživljanje v drugega pride prav v življenju. / Moramo znati sklepati kompromise. / Spoznal sem, zakaj nam starši dajejo omejitve. / Kako občutiš jezo in veselje. / Izrazili smo svoja mnenja. / Vsi smo drugačni. / Pridobila sem na samospoštovanju, na svoji samopodobi. / Čustva so v redu, čeprav niso vedno najboljša.* >

2 Od 49 udeležencev leta 2002 do 169 leta 2007.

/ Rezultati evalvacije zadovoljstva učencev so pritrdili, da je mladostnikom skupinsko učenje socialnih spretnosti blizu in da potrebujejo vsebine o samopodobi.

Rezultati skupne evalvacije, pridobljene z različnimi merskimi pripomočki, so nas prepričali o smiselnosti uvajanja celostnega kompleta preventivnih delavnic v šolsko delo. Predpostavljali smo, da je delavnice mogoče v teku šolskega leta umestiti v razredne ure ali učni načrt posameznih predmetov. Strinjali smo se, da je izvajalec teh delavnic lahko razrednik in ne nujno šolski svetovalni delavec. Rezultati evalvacije so nas okrepili v nadaljnji viziji razvoja programa: delavnice je bilo treba v celoti zasnovati, na novo premisliti koncept *10 korakov do boljše samopodobe* kot celoto in ga izpiliti. Tudi na področju izobraževanja smo naredili premik in izoblikovali enodnevni in nadaljevalni dvodnevni program za preventivno delo z razredom. Koncept preventivnih delavnic je bil ustrezno preverjen in usmerili smo se v uresničevanje ideje o implementaciji programa v širši slovenski prostor.

Izid priročnikov za preventivno delo z mladino po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*

Decembra 2010 smo ob podpori Ministrstva za zdravje izdali dva priročnika, ki temeljita na konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*: prvega za pedagoške delavce, drugega za mladino. V priročniku za učitelje avtorice Alenke Tacol je na voljo komplet 10 delavnic za preventivno delo z razredom ali s skupinami mladostnikov, starih od 13 do 17 let. Učiteljem daje strokovno utemeljene zamisli, kako mladostnike ustvarjalno podpreti pri razvoju pozitivne in realne samopodobe ter socialnih in komunikacijskih kompetenc. Namen-

Da bi delavnice v mladostnikih sprožile morebitne spremembe in bi mladi lahko osmislili sami pri sebi nove možnosti in koristi, bi morali biti deležni vseh desetih delavnic. Program si torej zadaja cilj, da učitelj (moderator) izpelje ves niz desetih delavnic v isti skupini oziroma razredu (Lekić idr., 2009).

jen je osnovnošolskim in srednješolskim učiteljem, ki doživljajo preventivno delo z mladino kot potrebno in dragoceno delo (Tacol, 2010). Zasnova priročnika je preprosta in pregledna. Poleg teoretičnega ozadja prinaša napotke za izvajanje delavnic, ki se opirajo na izkustvene vaje. Delavnice so pripravljene po enakem principu in opredeljujejo vsebine: razlaga, cilj, ciljna skupina, pripomočki, metode dela, napotki za izvedbo delavnic

(delovni listi in priporočila), zaključek delavnice in vrednotenje dogodka. Da bi delavnice v mladostnikih sprožile morebitne spremembe in bi mladi lahko osmislili sami pri sebi nove možnosti in koristi, bi morali biti deležni vseh desetih delavnic. Program si torej zadaja cilj, da učitelj (moderator) izpelje ves niz desetih delavnic v isti skupini oziroma razredu (Lekić idr., 2009).

Program kot celostna ideja vsebuje **deset delavnic - korakov do boljše samopodobe** (Tacol, 2010).

1. delavnica: **Spoštujem se in se sprejemam**. Nanaša se na samospoštovanje, ki je pomemben del samopodobe in pomeni njen vrednostni vidik. Mladostniki se učijo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen s seboj, se ceni in občuti, da je vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi. Razvijajo zaupanje v lastno vrednost.

2. delavnica: **Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel**. Vsebuje informacije in vaje, skozi katere se mladostniki učijo, kako si organizirati čas, kako prepoznavati svoje potrebe, premagovati odlašanje, razvijati svoje sposobnosti in interese, se učiti iz napak. Sporoča jim, da z doseganjem zastavljenih ciljev pridobivajo samozavest, razvijajo svoj občutek sposobnosti, koristnosti in občutek, da ima njihovo življenje smisel.

3. delavnica: **Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje**. Spodbuja socialno vključenost in razkriva, kaj lahko mladostnik naredi za to, da pridobi in obdrži prijatelje. Spoznava vlogo empatije, uživanja v druge, pomen sodelovanja z drugimi, sprejemanja razlik med ljudmi, vlogo pomoči drugim in seveda pomen uspešnega pogovora, to je govorjenja in tudi poslušanja.

4. delavnica: **Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati**. Mladim pomaga razumeti, da uspešno reševanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebnostni čvrstosti, neuspehi pri reševanju težav pa povzročajo psihične obremenitve ali privedejo celo do duševne krize. Poudarjeno je sporočilo mladim, naj se ne izogibajo problemom, ampak jih poskušajo reševati aktivno. Spoznajo

navodila, kako lahko pristopajo k reševanju problema - od poimenovanja problema do preverjanja primernosti rešitve.

5. delavnica: **Učim se spopadati s stresom**. Mladostnikom pojasnjuje, kaj vse vpliva na doživljanje stresa. Mladi spoznajo razliko med manj ustreznim in bolj uspešnim odzivanjem na stres. Učijo se učinkovitih

načinov obvladovanja stresa, kar jim lahko pomaga v obremenjujočih okoliščinah.

6. delavnica: **Izbiram pozitivne misli.** Delavnica pomaga mladostnikom razvijati pozitiven pogled na določene življenjske okoliščine in nase. Vključuje vaje s primeri iz vsakdanjega življenja. Z njihovo pomočjo se mladi učijo spreminjati negativne misli, prepričanja, ocene, interpretacije v bolj pozitivne, realne ter s tem vplivati na svoje počutje in ravnanje.

7. delavnica: **Prevzemam odgovornost za svoje vedenje.** Mladim sporoča, da ne morejo vedno izbirati, kaj se jim bo zgodilo, lahko pa izberejo, kako se bodo odzvali na to, kaj bodo naredili v določenih okoliščinah. Cilj je razvijati pri mladih zavest o tem, da je od njih samih odvisno, katero obliko vedenja v nekem trenutku izberejo, ter da so s tem tudi odgovorni za posledice svojih dejanj.

8. delavnica: **Zavedam se, da sem edinstven in nepovljiv človek.** Mladim pomaga pri utrjevanju samozavesti tako, da jih opozarja na njihovo edinstvenost, ki je že sama po sebi pomembna in dragocena.

9. delavnica: **Postavim se zase.** Mladi spoznajo, da imajo pravico povedati svoje mnenje, izraziti svoje potrebe, želje, zahteve. Spoznajo, da imajo pravico do asertivnega, to je samozavestnega in odločnega vedenja, ki pa ni takšno, da bi žalilo ali poniževalo druge.

10. delavnica: **Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.** Delavnica razlaga mladim doživljanje in izražanje čustev. Uči mladostnike sprejemati vsa njihova čustva in pojasnjuje, zakaj ljudje včasih težko izrazimo čustva na ustrezen način.



Slika 2: Avtorica koncepta 10 korakov do boljše samopodobe Alenka Tacol z gimnazijci. V okviru preventivnih delavnic To sem jaz

se mladostniki učijo, kako sprejemati sebe in druge, kako se postaviti zase v odnosu z drugimi, kako razumeti svoja čustva, razvijati realen pogled na različne življenjske okoliščine in na aktivno reševanje problemov. Posredujemo jim spoznanja o tem, kako lahko sami na različnih področjih življenja prevzemajo odgovornost zase. Ko postajajo aktivni, pridobivajo zaupanje vase in večjo osebno trdnost.

Priročnik je zasnovan tako, da je uporaben za učitelje z različnimi znanji. Ne glede na predmet, ki ga poučujejo, lahko kot razredniki vstopijo v razred s temami o sa-

Priročnik je zasnovan tako, da je uporaben za učitelje z različnimi znanji. Ne glede na predmet, ki ga poučujejo, lahko kot razredniki vstopijo v razred s temami o samopodobi.

mopodobi. Recenzentki priročnika sta bili naklonjeni gradivu. Metka Kuhar je zapisala, da vsaka vaja spodbuja osebno rast prek komunikacije in osebnih uvidov na varen, zanesljiv način. Priročniku bodo zlahka sledili razredniki, ki se prvič lotevajo tovrstnih dejavnosti, kot tisti z več izkušnjami. Poudarila je tudi, da priročnik nikakor ne spada med populistično gradivo t. i. gibanja self-esteem, ki je bilo v devetdesetih letih prejšnjega stoletja precej kritizirano, saj Alenka Tacol kot avtorica tudi sama opozarja, da se poskusi nekritične krepitve pozitivne samopodobe otrok in mladostnikov lahko sprevržejo v vzgojo egoističnih in narcisoidnih osebnosti (Tacol, 2010, str. 83). Za razliko od tega izida si prizadevamo, da bi učencem pomagali izoblikovati realno podobo o sebi. Po mnenju recenzentke Martine Tomori preventivne delavnice vključujejo kar nekaj »zelo dragocenih in v pedagoškem delu vse premalo uporabljenih in upoštevanih izhodišč: možnost neposredne, enakovredne, sproščene komunikacije mladostnikov med seboj in z odraslo osebo; poudarek na dejavnem prizadevanju, da vsakdo stori nekaj zase; priložnost za pogovor, izmenjavo mnenj in učenje iz lastnih izkušenj na ključnih poljih osebnostnega razvoja; način obravnave občutljivih mladostniških tem, ki ni niti osladno dobronameren niti odbijajoče sistematično šolski« (Tacol, 2010, str. 80).

Martina Tomori je še podprla program z ugotovitvijo, da je preventivno delo v okviru programa *To sem jaz* »še posebno koristno, pogumno in tudi silno potrebno. Hkrati pa pokaže najboljšo pot, ki se na področju primarne preventive lahko izkaže kot učinkovita, smiselna, sodobna in strokovna.« (Tacol, 2010, str. 81) >

3 Recenzija ni bila objavljena v priročniku, saj je namenjen mladostnikom. Recenzija je interni dokument v projektni dokumentaciji Zavoda za zdravstveno varstvo Celje.

Priročnik za učitelje je izšel v paketu s priročnikom za mladostnike. Drug drugega dopolnjujeta, tako kot lahko v krepitvi samopodobe ustvarjalno sodelujeta učenec in učitelj. Priročnik za mladostnice in mladostnike *10 korakov do boljše samopodobe* po mnenju recenzentke Metke Kuhar³ prinaša odprt in pristen pogled na težave sodobnih mladostnikov in mladostnic skozi njihove glasove, pa tudi nasvete, spodbude, kako pristopiti k reševanju posameznih problemov. Priročnik zapolnjuje velik manko pri nas na področju razumevanja mladih, njihovih pogledov, problemov, načina izražanja; predvsem pa gre za izjemno kakovosten in sistematičen pripomoček mladim na poti odrasčanja, poudari M. Kuhar. V priročniku za mladostnike je torej osvetljenih istih deset področij življenja (deset poglavij) kot v priročniku za učitelje. Da bi bilo branje zanimivejše, smo te vsebine podprli s stotimi avtentičnimi⁴ primeri dialogov med mladostniki in strokovnjaki iz mladinske spletne svetovalnice www.tosem-jaz.net. Pravimo jim, da lahko to knjigo uporabijo kot dežni plašč v nevihti odrasčanja - »... *biti zares TI in v stiku s seboj. Ni vedno preprosto, je pa lažje, če verjameš vase.*« (Lekić idr., 2010).

Z izidom obeh knjig po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe* - oba priročnika sta izšla ob desetletnici delovanja *To sem jaz* - je program dozorel za sistematično širitev v slovenski šolski prostor.



Slika 3: Človek, ki ima pozitivno samopodobo, se spoštuje, si zaupa in se ceni. Postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel. Sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje. Se ne umika pred težavami, ampak jih skuša reševati. Pri svojih odločitvah je samostojen,

ne potrebuje odobravanja drugih. Lažje se prilagaja spremembam. Prevzema odgovornost za svoje vedenje. Prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen (iz priročnika za učitelje za preventivno delo z razredom).

Implementacija programa v usklajenem delovanju področij javnega zdravja in šolstva

Širitev programa je temeljila na izvedbi izobraževanj za pedagoške delavce in na distribuciji priročnikov za udeležence izobraževanj oziroma šole. Implementacija so omogočili vsi regionalni zavodi za zdravstveno varstvo, saj so aktivno pristopili k uvajanju programa z izvedbo štiriurnih izobraževanj v vseh slovenskih regijah. V organizacijo in izvedbo dogodkov v regijah se je vključilo tudi vseh devet območnih enot Zavoda RS za šolstvo. Izobraževanja in gradiva so bila za pedagoške delavce in šole brezplačna. Udeleženci izobraževanj so spoznali namen programa in osnovna izhodišča za delo, priročniško literaturo in druga gradiva ter priporočeni sistem izvajanja in evalvacije programa. V obdobju treh mesecev (od septembra do novembra 2011) se je desetih izobraževanj v Ljubljani, Novi Gorici, Celju, Kranju, Ravnah na Koroškem, Novem mestu, Murski Soboti, Mariboru in Kopru udeležilo 733 pedagoških delavcev iz 465 osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov. Z izobraževanji in gradivi smo dosegli približno 65-odstotno pokritost vseh šol v Sloveniji.

Med udeleženci⁵ izobraževanj v okviru uvajanja programa je bilo 57 odstotkov šolskih svetovalnih delavcev, 19 odstotkov šolskih knjižničarjev⁶ in 24 odstotkov učiteljev različnih strokovnih profilov (profesorji slovenskega jezika in književnosti, angleščine, nemščine, francoščine, sociologije, filozofije, biologije, kemije, gospodinjstva, matematike, fizike, likovne umetnosti in športne vzgoje). Udeleženci so priročnik za učitelje - priročnik za preventivno delo z razredom - ocenili visoko, s povprečno oceno 4,9 na lestvici od 1 do 5. Priročnik za mladostnike so ocenili s povprečno oceno 4,8. Kar 80 odstotkov udeležencev je zase ocenilo, da nimajo izkušenj na področju krepitve duševnega zdravja mladine ali jih imajo zelo malo oziroma jih postopoma pridobivajo. »Delavnice v priročniku so dobro zastavljene in jasno strukturirane, tako da jih vsak strokovni delavec lahko brez težav izpelje. Kljub dolgoletnim izkušnjam in velikim naborom gradiv

⁴ Vprašanja, izbrana iz spletne baze več kot 20.000 vprašanj, so ostala zapisana v e-jeziku, s pravopisnimi napakami.

⁵ Opravili smo spletno evalvacijo izobraževanj in v analizo zajeli 476 udeležencev (poročilo Širitev programa *To sem jaz* v slovenski šolski prostor: Izobraževanja in distribucija gradiv v letu 2011, Zavod za zdravstveno varstvo Celje).

⁶ Na izobraževanja smo posebej povabili tudi šolske knjižničarje, saj so jih želeli vključiti v delo s priročnikom za mladostnike in evalvacijo knjige.

KNJIGE IN GRADIVA V PROGRAMU TO SEM JAZ	KNJIGA ZA MLADOSTNIKE TO SEM JAZ. VERJAMEM VASE.	PRIROČNIK ZA UČITELJE ZA PREVENTIVNO DELO Z RAZREDOM	ZGIBANKE O SPLETNI SVETOVALNICI www.tosemjaz.net	KNJIŽNA KAZALA	PLAKATI O SPLETNI SVETOVALNICI
BREZPLAČNA NAKLADA ZA SLOVENSKI ŠOLSKI PROSTOR	6.000	5.000	51.000	175.000	1.000

Preglednica 1: Razpoložljiva brezplačna gradiva, namenjena slovenskim šolam in dijaškim domovom ter strokovnim ustanovam. Izid knjig in gradiv je omogočilo Ministrstvo za zdravje.

za izvajanje preventivnih delavnic ta program zelo obogati moje delo,« je zapisala šolska svetovalna delavka. 98 odstotkov anketiranih pedagoških delavcev je potrdilo posebno vlogo samopodobe, saj ta po njihovem mnenju vpliva na človekovo zadovoljstvo z življenjem. Za približno 90 odstotkov pedagoških delavcev je bila sprejemljiva misel, da je lahko učitelj s svojo pozitivno samopodobo vzor učencem. Da je preventivno delo z mladino v šoli dragoceeno in nujno potrebno, so pritrtili anketirani skoraj v en glas (99 odstotkov). V 96 odstotkih so tudi pritrtili, da bi morala biti skrb za razvijanje pozitivne samopodobe otrok in mladostnikov sistemsko uvrščena v šolsko delo. Že evalvacija pa je nakazala problematično omejitev, ki smo jo pričakovali v nadaljnjem obdobju izvajanja programa in se nanaša na čas za preventivne vsebine v šolskem urniku. Da v šolskem urniku in načinu dela sploh ni časa za izvajanje preventivnih dejavnosti, je menilo 40 odstotkov anketiranih udeležencev. Ta stališča so bila zgovorna, saj so izrazila predstave učiteljev o tem, ali v obstoječem šolskem sistemu vidijo realne možnosti za lastno preventivno delo z mladino.

Ambasadorji *To sem jaz* – doseženi rezultati po izobraževanjih in distribuciji priročniške literature

Z uvedbo programa smo zainteresiranim šolam in pedagoškim delavcem z izobraževanjem o krepitvi pozitivne samopodobe mladine in distribucijo brezplačnih gradiv ponudili konkretne pripomočke za preventivno delo. Naša priporočila za izvajanje v šolskem letu

2011/12 smo usmerili v tri temeljne cilje: izvajanje preventivnih delavnic z mladostniki od 13. do 17. leta (čim več od desetih korakov v enem razredu, tem boljše), razširjanje priročnika za mladostnike o samopodobi in promocijo spletne svetovalnice www.tosemjaz.net kot opore pri reševanju vsakdanjih težav. Pedagoške delavce, ki so po izidu priročnikov aktivno pristopi-

Za razvoj šolske skupnosti je lahko v pomoč tudi podatek, da je 55 odstotkov pedagoških delavcev zatrdilo, da si želijo kakovostnejših odnosov z učenci.

li k izvajanju koncepta *10 korakov do boljše samopodobe*, smo poimenovali *ambasadorji To sem jaz*.

Program po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe* je v šolskem letu 2011/12 izvajalo **292 pedagoških delavcev** iz 204 osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov.⁷ Program je zaživel na približno tretjini vseh osnovnih in srednjih šol v Sloveniji. Glede na strokovni profil je bilo med izvajalci preventivnih delavnic 45 odstotkov šolskih svetovalnih delavcev in 50 odstotkov učiteljev. 77 odstotkov izvajalcev je program izvajalo v osnovnih šolah. Dobra tretjina izvajalcev je imela več kot 21 let strokovnih izkušenj v šolstvu. Pedagoški delavci so izvedli **1.466 preventivnih delavnic o samopodobi in vanje vključili skoraj 13.000 otrok in mladostnikov**, starih od 11 do 18 let. Izvajalci so večino delavnic izvedli v osnovni šoli z učenci 7., 8. in 9. razreda, v srednji šoli pa z dijaki 1. in 2. letnika. Izvajalec je v povprečju izpeljal štiri do pet delavnic po priročniku za preventivno delo z razredom. Celoten program 10 delavnic v istem razredu (kar je ambiciozna ideja programa oziroma priročnika *10 korakov do boljše samopodobe*) je uspelo izpeljati devetim izvajalcem od 292 (trije odstotki vseh izvajalcev). Med največjimi ovirami pri izvajanju programa številni izvajalci navajajo pomanjkanje časa v obstoječem šolskem urniku. Re-

⁷ Rezultate dela navajamo na podlagi spletne evalvacije, opravljene junija 2012 (Rezultati programa *To sem jaz* v šolskem letu 2011/2012. Zaključno evalvacijsko poročilo. Zavod za zdravstveno varstvo Celje).

Število izvajalcev delavnic	292	45 % šolskih svetovalnih delavcev 36 % osnovnošolskih učiteljev 12 % srednješolskih učiteljev	
Število vključenih šol in dijaških domov	204	161 osnovnih šol 40 srednjih šol 2 dijaška domova 1 društvo	31 % vseh šol v Sloveniji
Število izvedenih preventivnih delavnic po priločniku	1.466	V povprečju 4 do 5 delavnic na izvajalca Povprečna ocena delavnice: 4 (na lestvici od 1 do 5)	
Število vključenih učencev in dijakov	12.972	Stari od 11 do 18 let Večinoma učenci 7., 8. in 9. razreda V povprečju 44 učencev na izvajalca delavnice	
Število izvajalcev, ki so izvedli celoten program 10 korakov do boljše samopodobe z enim razredom	9 (3 % vseh izvajalcev)		

Preglednica 2: Opravljeno preventivno delo v okviru programa *To sem jaz* v šolskem letu 2011/12

zultati evalvacije potrjujejo, da je program s priločnikom za preventivno delo z razredom dosegel razredničke. Namreč kar 76 odstotkov izvajalcev je poročalo, da so delavnice umestili tudi v okvir razrednih ur; kot naslednja uporabljena priložnost za preventivne delavnice se je pokazala ura nadomeščanja, ki jo je v šolskem urniku uporabila približno četrtina izvajalcev. Sledijo dodatna ura po pouku, učna ura in druge priložnosti, kot so kulturni ali naravoslovni dan, šola v naravi, interesne dejavnosti, obvezne izbirne vsebine, sobotna šola in drugi šolski dogodki.

Pedagoški delavci so izvajanje programa ocenili skozi tri vrednostna področja: sodelovanje učencev v delavnicah, zadovoljstvo izvajalcev z izvedbo delavnic in skupna ocena izvedbe delavnice. Vsa tri področja so bila ugodno ocenjena s povprečno oceno 4 (na lestvici od 1 do 5). Ocene potrjujejo, da je bilo izvajanje preventivnih delavnic uspešno tako za učence kot učitelje in njihovo šolo. Tudi uporabna vrednost delavnic po priločniku *10 korakov do boljše samopodobe* je bila ocenjena pozitivno. Da je priločnik preprost, pregleden in uporaben, je potrdilo 90 odstotkov izvajalcev. **Kar 92 odstotkov izvajalcev je pritrnilo, da priločnik za preventivno delo z razredom obogati učiteljevo vsakodnevno delo z mladino.** Polovica izvajalcev je ugotovila, da se je z izvajanjem delavnic izboljšalo razredno vzdušje. 77 odstotkov izvajalcev delavnic je poročalo, da so se v delavnicah z učenci lahko pogovarjali o čustvih, osebnih stiskah, stresu in drugih podobnih temah, ki jih ne morejo obravnavati pri rednem pouku. Boljši odnos

z oddelkom kot celoto je zaznalo 61 odstotkov izvajalcev, približno toliko jih je tudi potrdilo, da so se v delavnicah tesneje povezali in zblížali z učenci in dijaki. Približno tretjina izvajalcev je ocenila, da bi za izvedbo nekaterih delavnic potrebovali več teoretičnega znanja in moderatorskih veščin. Po mnenju velikega deleža izvajalcev (83 odstotkov) bi bilo izobraževanje o samopodobi učitelja in učencev koristno za ves učiteljski kolektiv. 62 odstotkov izvajalcev je izrazilo željo po dodatnem izobraževanju na področju šolske preventive. Za razvoj šolske skupnosti je lahko v pomoč tudi podatek, da je 55 odstotkov pedagoških delavcev zatrdilo, da si želijo kakovostnejših odnosov z učenci.

»Z velikim navdušenjem sem spremljala program *To sem jaz*, saj sem pri dolgoletnem delu v šolski svetovalni službi močno pogrešala preventivni program, ki bi bil strokovno utemeljen in oblikovan za slovenske razmere. V preteklosti smo si namreč pri izvajanju tovrstnih vsebin morali pomagati s tujo literaturo, sami izbirati in sestavljati program. Všeč mi je, da smo dobili gradivo, ki je uporabno, saj so delavnice zasnovane tako, da jih lahko izvajajo tudi učitelji, ki imajo manj veščin pri moderiranju skupine in manj znanja s področja osebnostnega razvoja in se zato v razredu niso upali izpostavljati s takimi temami,« je v evalvaciji sporočila ena od izvajalk. Po podatkih iz spletne evalvacije je program zaživel v vseh devetih slovenskih regijah.⁸ Glede na izvajalce, ki so se vključili v spletno anketiranje, jih je bila približno petina (21 odstotkov ali 61 izvajalcev) iz celjske regije, prav tako petina (21 odstotkov ali 60 izvajalcev) z Dolenjske

⁸ V zaključnem evalvacijskem poročilu Rezultati programa *To sem jaz* v šolskem letu 2011/2012 smo prikazali **devet zdravstvenih regij** (celjska, dolenjska, gorenjska, koroška, ljubljanska, mariborska, goriška, pomurska in koprška) – razdelitev, v okviru katere deluje devet regijskih zavodov za zdravstveno varstvo.

in skoraj petina (19 odstotkov ali 55 izvajalcev) iz mariborske regije. V ljubljanski regiji je bilo aktivnih 39 izvajalcev ali 13 odstotkov. Sledile so preostale regije z manj izvajalci.

V sodelovanju s šolskimi knjižničarji smo opravili tudi **evalvacijo mladinskega priročnika o samopodobi** *To sem jaz. Verjamem vase*. V anketi smo zajeli 933 učencev in dijakov iz 85 osnovnih in srednjih šol, ki so izpolnili vprašalnike, potem ko so prebrali priročnik. Polovica anketiranih bralcev je bila stara 13 ali 14 let. Presenetljiv je bil delež učencev, ki so bili mlajši od 13 let: bralcev, starih od 9 do 12 let je bilo namreč 29 odstotkov. Dejstvo, da so po priročniku posegli tudi otroci v prednastniškem obdobju, nas opozarja, da moramo knjigo v prihodnjem obdobju v šolskem okolju razširjati s poudarkom, da je namenjena najstnikom, starejšim od 13 let, in ne mlajšim. Kot smo zapisali v mladinskem priročniku, ustvarjalci knjige verjamemo, da lahko mladostnik z upoštevanjem desetih korakov do boljše samopodobe izboljša svoje življenje. Po mnenju 58 odstotkov anketiranih bralcev je to knjiga, ki bi jo moral prebrati vsak mladostnik. 74 odstotkov učencev in dijakov se strinja, da deset korakov v knjigi zajame pomembna področja mladostnikovega življenja. Polovica je izrazila mnenje, da bodo, potem ko so prebrali priročnik, lažje reševali svoje probleme. 71 odstotkov učencev je ocenilo, da je knjiga privlačna, berljiva in vsebinsko pregledna.

V šolskem letu 2011/12 smo zaradi implementacije programa v šolsko okolje zaznali tudi močno povečanje uporabe informativnih in svetovalnih storitev v mladinski spletni svetovalnici www.tosemjaz.net (62-odstotni porast odgovorov strokovnjakov na vprašanja mladostnikov: z 2.070 vprašanj na 3.360 vprašanj).

Na podlagi opravljenih evalvacij smo ocenili, da smo dosegli prelomno leto v razvoju preventivnega programa *To sem jaz*.

Mladi, duševno zdravje in praksa šolske preventive

V nadaljevanju bomo opozorili na pomen duševnega zdravja, osmislili vsebinska izhodišča programa

To sem jaz in odgovorili, ali pristop ustreza sodobnim zahtevam na področju šolske preventive.

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Dobro duševno zdravje se med drugim torej kaže v občutku sreče, veselja, izpolnjenosti, uspešnem soočanju s stresom ipd. (Kamin idr., 2009). Prav duševno zdravje, je zapisal Andrej Marušič, je »osnova za dober odnos do samega sebe, do svojih bližnjih, do širše okolice in sveta, živega in neživega v celoti« (Marušič, 2009, str. 10). Številni raziskovalci in praktiki s področja šolske preventive danes soglašamo, da *pozitivno duševno zdravje* zaznavamo predvsem kot dobro osebno počutje. Na duševno zdravje gledamo kot na pozitiven koncept in ga obravnavamo »kot vir blaginje: sposobnosti zaznavanja, razumevanja, interpretacije in prilagajanja okolju, sposobnost medosebnega komuniciranja, dobre samopodobe, optimizem ipd.« (Kamin idr., 2009, str.

Med cilji promocije (krepitve) duševnega zdravja prepozna, da moramo »usposobiti in okrepiti ljudi, da obvladujejo predvidljive in nepredvidljive življenjske dogodke, katerim so izpostavljeni. Kakovost življenja znatno sodoloča zmogljivosti obvladovanja.«

15). Predvsem je duševno zdravje, kot poudarja Anica Mikuš Kos, stvar vsakodnevnega življenja. Med cilji promocije (krepitve) duševnega zdravja prepozna, da moramo »usposobiti in okrepiti ljudi, da obvladujejo predvidljive in nepredvidljive življenjske dogodke, katerim so izpostavljeni. Kakovost življenja znatno sodoloča zmogljivosti obvladovanja.« (Mikuš Kos, 2006, str. 122).

Ko skušamo izostriti vpogled v duševno zdravje slovenskih otrok in mladine kot posebno ranljive skupine, se lahko ozremo v periodične raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, ki jih je opravil Inštitut za varovanje zdravja RS.⁹ Raziskovalci so analizirali trende od leta 2002 in poročajo, da se večina kazalnikov vedenj, ki so povezani z zdravjem, ni bistveno poslabšala, nekateri kazalniki pa so se celo izboljšali. Obenem poudarjajo, da vsa področja - od prehrane do tveganih vedenj in duševnega zdravja - zahtevajo našo skrb in pozornost tudi v prihodnosti, pri tem pa bi morali ukrepi zajemati strateško, zakonodajno raven, preventivne in promocijske programe in vsebine za >

9 Periodične raziskave, opravljene v Sloveniji v letih 2002, 2006 in 2010 med mladostniki, starimi 11, 13 in 15 let.

različne cilje populacije, med njimi starše, mladostnike in pedagoške delavce v šolskem in zdravstvenem sistemu ter drugih okoljih (Jeriček Klanšček idr., 2012). Opozarjajo torej na ukrepanje na vseh ravneh, od zakonodaje, šolskega in zdravstvenega sistema do posameznika. Navedli bomo nekatere ugotovitve iz omenjenih periodičnih raziskav, ki se nanašajo na duševno zdravje mladostnikov. Večina mladostnikov v Sloveniji je zadovoljna z življenjem in dobro ocenjuje svoje zdravje. Še vedno pa skoraj tretjina (29 odstotkov) mladostnikov doživlja občutke depresivnosti, 33 odstotkov pa jih ocenjuje, da ima nizko z zdravjem povezano kakovost življenja. Več psihosomatskih znakov, kot so npr. bolečine v želodcu, križu, občutki, da si na tleh, razdražljivost, nervoza, nespečnost itn., doživlja približno 17 odstotkov mladostnikov, več deklet kot fantov. Ko pogledamo področje telesne samopodobe, ugotovimo, da se po samooceni kot predebele doživlja kar 39 odstotkov mladostnikov. Večina mladostnikov dobro komunicira s starši in z vrstniki, vendar se je komunikacija v zadnjem desetletju poslabšala. Kakovostna komunikacija tako s starši kot z vrstniki, poudarjajo

**Veliko lahko prispevamo, ko odpremo vrata
in okna šolske skupnosti v celovito delovanje
šolske preventive, s poudarkom na promociji
in varovanju duševnega zdravja ter drugih
gradnikov, kot so dobra samopodoba, socialne
opore in komunikacijske veščine.
Tudi v krepitev sočutja in povezovanja,
občutka zase in za drugega.**

raziskovalci, pa je pomemben varovalni dejavnik mladostnikovega zdravja. Med najpomembnejšimi socialnimi okolji za mladostnike strokovnjaki prepoznajo družino, vrstnike in šolo. V zadnjem desetletju zaznavamo med mladostniki porast nezadovoljstva s šolo. Naši mladostniki se počutijo s šolo bolj obremenjene kot njihovi vrstniki iz drugih držav (Koprivnikar idr., 2012, Jeriček Klanšček idr., 2012).

Značilnost zadnjega desetletja je po mnenju Mirjane Ule, da se spreminjajo pogoji odraščanja, vrsta ambivalenc pa povečuje socialno in psihološko ranljivost mladine: »Za razliko od prejšnjih desetletij imajo mladi danes največ problemov ravno na najpomembnejših področjih življenja, bistvenih za njihovo socialno promocijo in odraščanje (šolski pritiski, zaposlitev). Zaskrbljujoči so problemi, vezani na samopodobo, socialne stike (osamljenost), emocionalne težave (samodestruktivnost). Značilen odgovor ogroženih mladih na povečanje tveganj in negotovosti v življenju je poseben psihosocialni položaj, ki se kaže v občutkih nemoči, samoodtujitvi, socialni izolaciji, občutku nesmisla

in praznosti, občutku nepravilnosti. Med mladimi se povečuje stopnja nezaupanja do življenja. Mladostniki svet vse bolj doživljajo kot sovražen, od katerega ne morejo pričakovati nič dobrega. Ta svet se zdi nepravilčen, izkoriščevalen, nasilen in vedno bolj tuj. Tak svet minira občutek življenjske suverenosti mladostnikov.« (Ule, 2011) Aktivno zanimanje mladih za vsebine duševnega zdravja lahko podkrepimo tudi s podatki iz spletne svetovalnice *To sem jaz*, v kateri na letni ravni mladostniki približno 20 odstotkov vprašanj namenijo prav temam, kot so nizka samozavest, komunikacijski problemi, izražanje in obvladovanje čustev, iskanje življenjskega smisla, pomanjkanje veselja, osamljenost, občutki žalosti, tesnobe in depresivnosti, samomorilne misli in poskusi, motnje hranjenja in samopoškodbeno vedenje. Po eni od raziskav ima tudi sicer v Sloveniji približno petina mladostnikov resne težave na področju duševnega zdravja. (Roškar, 2011).

Vhodna vrata v izboljševanje duševnega zdravja otrok in mladine so različna, a med najpomembnejšimi vstopnimi točkami so osnovne in srednje šole. V izhodiščih za načrtovanje politik, usmerjenih v varovanje zdravja mladostnikov, je šola opredeljena kot ključno okolje, v katerem je mogoče spodbujati zdrav življenjski slog, socialne spretnosti in pozitivno duševno zdravje, preprečevati tvegana vedenja in zmanjševati neenakosti v vedenjih, povezanih z zdravjem, saj zajame večino mladostnikov. Na-

črtovalci še poudarjajo pomen dostopnosti enotnega standarda znanja in veščin v vseh šolah, predvsem pa da je v šolah »treba uvesti celosten pristop promocije zdravja, ki poleg vsebin v učnem načrtu, dodatnih programov in aktivnosti vključuje tudi šolska načela, norme, prizadevanja celotne šolske skupnosti za spodbudno ozračje in dobre odnose v šoli, krepí povezanost in medsebojno skrb in varovalne dejavnike ter preprečuje dejavnike tveganja in upošteva medsebojne povezave med učenci oziroma dijaki, družino, šolo, skupnostjo in družbo (Koprivnikar idr., 2012, str. 45). V okviru šolskega sistema in šolske skupnosti (vodstvo, učitelji, učenci in starši) moramo biti zavezani soustvarjanju pogojev za zdrav razvoj otrokove osebnosti. Veliko lahko prispevamo, ko odpremo vrata in okna šolske skupnosti v celovito delovanje šolske preventive, s poudarkom na promociji in varovanju duševnega zdravja ter drugih gradnikov, kot so dobra samopodoba, socialne opore in komunikacijske veščine. Tudi v krepitev sočutja in povezovanja, občutka zase in za drugega. Pomembno je, kako se učenec v šoli počuti. Raziskovalci mladine nam sporočajo, da bi se bilo v slovenskem

prostoru »treba usmeriti v programe, ki bi promovirali zdravje, krepili zdrav življenjski slog ter sočasno povečevali tudi zadovoljstvo v šoli, šolski uspeh in obvladovanje stresa, povezanega z delom za šolo. Očitno je, da sta zdravje in izobraževanje povezana ter ključna za doseganje tako boljšega zdravja kot tudi boljših izobraževalnih rezultatov. Zato so tudi programi, ki sledijo obojim ciljem, tako izobraževalnim kot zdravstvenim, veliko bolj uspešni kot tisti, ki sledijo le enim. (Pucelj, 2011, str. 69) Pričakujemo lahko, da bodo prihodnost zdravja mladine in vsebino programov zaznamovale tudi posledice gospodarske krize, povečanje revščine in neenakosti v zdravju. V zaostrenih družbenih razmerah bo skrb za duševno zdravje še tehtnejša.

Preventivno delovanje razumemo kot ukrepanje, še preden se problem v (duševnem) zdravju sploh pojavi. Zato je priporočljivo, da v preventivi zajamemo vse mladostnike, ne glede na stopnjo njihove ranljivosti. V smernicah, ki jih je na področju šolske preventive opredelil Inštitut za raziskave in razvoj Utrip, so zapisali, da je *univerzalna* preventiva usmerjena na vso populacijo, *selektivno* pa dosegamo ranljive skupine (Smernice in priporočila na področju šolske preventive 2012). Šola je učno okolje v najširšem smislu, in tisto, kar naučimo mlade, bi moralo doprinesti k razvoju posameznika kot celote ter njegovih zmožnosti, da lahko doseže svoj potencial na vseh področjih - na osebni, socialni in akademski ravni. Za področje preventive je dragoceno spoznanje na podlagi izkušenj, da »je najboljši način za preprečevanje neželenega vedenja osredotočanje na pozitivno in ne na negativno. V zadnjem času se v preventivi zato vse bolj osredotočamo na krepitev varovalnih dejavnikov, ki mladim pomagajo pri izogibanju uporabe drog in drugih oblik nezdravega ali tveganega vedenja. Osredotočamo se tudi na prepoznavanje dejavnikov tveganja, ki lahko povzročijo neželene oblike vedenja, in na izgradnjo odpornosti mladih, da se lahko uspešno spopadejo s pritiski in izzivi, ki jih prinaša vsakodnevno življenje. Pomembna sta tudi izgradnja in krepitev osebnih in socialnih kompetenc ter življenjskih veščin, s pomočjo katerih se bodo mladi lažje prebijali skozi življenje.« (Smernice in priporočila na področju šolske preventive, 2012, str. 5)

Če se ozremo na program *To sem jaz* skozi prizmo sodobne šolske preventive, ugotovimo, da ta ustrezno odgovarja na njene zahteve. Skrb za pozitivno in realno samopodobo mladostnikov je ena od temeljnih nalog vzgoje in izobraževanja. Predvsem pa, poudarja v priročniku za pedagoške delavce Alenka Tacol, je pozitivna samopodoba in iz nje izhajajoče samospoštovanje varovalni dejavnik duševnega zdravja (Tacol, 2010). Z izkustvenimi delavnicami *To sem jaz* dajemo mladost-

nikom informacije in veščine, ki jih opremijo za lažje obvladovanje življenja (realno samospoštovanje, odgovorno skrb zase in za druge, zdrave izbire, ravnanje s čustvi, uresničevanje ciljev itn.). Pritrdimo lahko, da bodo s tovrstnim znanjem, spretnostmi in z aktivnim odnosom do sebe in sveta zares lažje krmarili skozi izzive vsakdana. Ko mladostnike podpremo pri krepitvi duševnega zdravja, pridobivajo večjo osebnostno čvrstost ali duševno odpornost. Učimo jih ostati v stiku s seboj in s svojimi potrebami (dober odnos do sebe) ter obenem gojiti pristno povezanost z drugimi (dober odnos do drugih). In ko mladostnikom pomagamo krepiti gradnike duševnega zdravja, jih podpremo tudi v tem, da iščejo zase občutja veselja, sreče in življenjskega smisla.

Sklep

V letu 2013 je preventivni program *To sem jaz* pripravljen za izvajanje v slovenskem šolskem prostoru, podprt s priročniki za izvajalce preventivnih vsebin v šolskem okolju. Ponuja celostno zastavljen in preverjen model na področju šolske preventive in z dovolj praktičnimi pomagali, ki jih lahko uporabijo šolski svetovalni delavci in učitelji v osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih za krepitev dobre samopodobe mladine in drugih gradnikov duševnega zdravja. Program, ki je prejemnik šestih domačih in mednarodnih nagrad,¹⁰ je rezultat dolgoročnega razvoja in preverjanja delujočih pristopov v šolski praksi. Kot primer dobre prakse je zabeležen v publikacijah Evropske komisije (Braddick idr., 2009) in Svetovne zdravstvene organizacije (Stengard idr., 2010). V preteklem desetletju so ga strokovnjaki javnega zdravja in šolstva z zanimanjem sprejeli na mednarodnih konferencah in drugih strokovnih dogodkih (Dunaj, Stockholm, Helsinki, Pariz, Dubrovnik, Priština, Niš, Amsterdam, Vilna). Program je v Sloveniji vzpostavil nacionalno mrežo učiteljev *ambasadorjev To sem jaz*, ki so v šolskem letu 2011/12 izvedli več kot 1.400 delavnic o samopodobi in vanje vključili skoraj 13.000 otrok in mladostnikov. Brezplačne priročnike po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe* je prejelo 65 odstotkov šol v Sloveniji. Z mladinskim priročnikom o samopodobi sta opremljeni dve tretjini šolskih knjižnic. Brezplačnih izobraževanj za preventivno delo z razredom se je v obdobju širitve programa udeležilo več kot 700 pedagoških delavcev. Na podlagi zapisanega sklepamo, da je program prispeval k dvigu organizirane skrbi za duševno zdravje mladostnikov v slovenskih šolah. Šolskega sistema so se že precej dotaknila spoznanja o pomenu samopodobe za zdrav razvoj otrok in mladostnikov, kljub temu pa poenotena, celostna in dolgoročna skrb za pozitivno duševno zdravje ni sistemsko >

¹⁰ Program je leta 2012 prejel nacionalno nagrado za komunikacijsko odličnost **prizma** v kategoriji celovitih družbenih akcij v javnem neprofitnem sektorju. Program so uvrstili med izstopajoče primere dobre prakse vodenja kampanj osveščanja.

umeščena v šolsko delo. To je temeljni problem pri izvajanju preventivnega dela v šolah. S programom *To sem jaz* je resda vzpostavljena spodbudna nacionalna platforma za preventivno delo, vendar je vsakič znova odvisna od prostovoljne naravnosti posameznikov ali šole. Rezultati prikazanega pristopa potrjujejo smi-

selnost uvajanja programa v slovensko šolsko prakso in zagotovo bomo mladim v pomoč, če jih bomo podprli pri krepitevi duševne čvrstosti. A pri tem potrebujemo sistemsko rešitev - standardizacijo in izbor ustreznih programov, enotnih in enako dostopnih za vso populacijo mladostnikov. <

Viri in literatura

1. Arhiv Zavoda za zdravstveno varstvo Celje: Analiza vprašalnika razredno okolje: projekt *To sem jaz*. Center za psihodiagnostična sredstva (2007).
2. Arhiv Zavoda za zdravstveno varstvo Celje: Širitev programa *To sem jaz* v slovenski šolski prostor: Izobraževanja in distribucija gradiv v letu 2011: Poročilo. Zavod za zdravstveno varstvo Celje (2012).
3. Arhiv Zavoda za zdravstveno varstvo Celje: Rezultati programa *To sem jaz* v šolskem letu 2011/2012: Pedagoški delavci, mladostniki in razvijanje pozitivne samopodobe: Zaključno evalvacijsko poročilo. Zavod za zdravstveno varstvo Celje (2012).
4. Braddick, F., Carral, V., Jenkins, R. in Jane-Llopis, E. (2009). *Child and Adolescent Mental Health in Europe: Infrastructures, Policy and Programmes*. Luxembourg: European Communities.
5. Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V., Bajt, M. in Zupanič, T. (ur.). (2011). *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji.
6. Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V. in Bajt, M. (ur.). (2012). *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002-2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
7. Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. in Dernovšek, M. Z. (2009). *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
8. Koprivnikar, H., Drev, A., Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2012). *Z zdravjem povezana vedenja mladostnikov v Sloveniji - izzivi in odgovori: izhodišča za načrtovanje politik*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
9. Marušič, A. (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
10. Metcalfe, O., Weare, K., Wijnsma, P., Williams, T., Williams, M. in Young, I. (1998). *Promocija zdravja mladih v Evropi: priročnik za učitelje in vse, ki delajo z mladimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
11. Mikuš Kos, A. (2006). Kaj je Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše prispeval k varovanju duševnega zdravja otrok v skupnosti. V: *Mozaik našega delovanja: Zbornik prispevkov ob 50-letnici Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, str. 120-143.
12. Lekić, K., Konec Juričič, N., Tacol A. in Šafran, P. (2009). Primer preventivne prakse: mladinski program *To sem jaz*. V: Gaber, S. (ur.), *Za manj negotovosti: aktivno državljanstvo, zdrav življenjski slog, varovanje okolja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 189-200.
13. Lekić, K., Tratnjek, P., Tacol, A. in Konec Juričič, N. (ur.). (2010). *To sem jaz, verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
14. Podkrajšek, D., Lekić, K. in Kopač Vidmar, T. (2001). *To sem jaz*. In *to potrebujem*. Rezultati anketiranja mladih celjske regije o težavah odraščanja. V: *Mladostnik in zdravje. Tretji kongres šolske in visokošolske medicine Slovenije*. Zdravstveno varstvo, str. 223-228.
15. Pucelj, V. (2011). Odnos do šole. V: *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji, str. 55-70.
16. Roškar, S. (2011). Prednosti in slabosti različnih vidikov duševnega zdravja. V: *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji, str. 115-121.
17. *Smernice in priporočila na področju šolske preventive*. (2012). Ljubljana: Inštitut Utrip. http://www.institut-utrip.si/doc/smernice/Smernice_in_priporocila_solska_preventiva_utrip.pdf (18. 3. 2013).
18. Stengard, E. in Appelqvist-Schmidlechner, K. (2010). *Mental Health Promotion in Young People - an Investment for the Future*. WHO Regional Office for Europe.
19. Tacol, A. (2010). *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
20. Ule, M. (2002). Mladina: fenomen dvajsetega stoletja. V: Mihelj, V. (ur.), *Mladina 2000*. Maribor: Aristej, str. 9-37.
21. Ule, M. (2011). *Recenzija knjige Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji.