

Izboljšanje duševnega zdravja v šoli



■ **Teja Gracin**, doc. dr. znanosti (sociologija), mag., prof. inkluz. ped., učiteljica DSP, svetovalna delavka, koordinatorica OPP, zaposlena na OŠ Ivana Cankarja Ljutomer.

Ustrezno duševno zdravje mladostnikov ima velik pomen. Še posebej pozorni moramo biti pri duševnem zdravju otrok s posebnimi potrebami, ki so vključeni v redno osnovno šolo, vendar v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Njihova samopodoba in duševno zdravje sta prav zaradi pogostih neuspehov ogrožena. Srečujejo se s pomanjkljivo motivacijo, in kot vemo, je najboljša motivacija prav uspeh. V nadaljevanju predstavljamo nekaj tehnik in pristopov za izboljšanje le-tega in učinkovito delovanje otrok v šolskem sistemu. Pristopi so usklajeni s smernicami, ki so zastavljene v vzgojnem načrtu šole.

Vzgojni načrt s poudarkom na zdravju

Izhajamo iz izhodišča, da imajo otroci in mladostniki pravico do ustreznega socialnega, pravnega in ekonomskega varstva oziroma da se jim zagotavlja učinkovito uresničevanje pravice do izobraževanja v okolju, ki spodbuja celovit razvoj njihove osebnosti ter njihovih telesnih in duševnih zmogljivosti. Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS, 1996) med drugim navaja, da je treba uresničevati cilje, kot so spodbujanje posameznikovega skladnega telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega, duhovnega in socialnega razvoja z upoštevanjem razvojnih zakonitosti, ter razvijati pozitivno samopodobo. Zdravje mladostnikov je torej zelo pomembno, zato tudi delovanje šole usmerjajo vzgojna načela in vrednote, ki so povezane z oblikovanjem optimalnega življenja in dela v šoli v fizičnem, psihosocialnem in duhovnem smislu. To pa poteka v okviru zdrave šole na oddelčni ravni in na ravni posameznika pri pouku. Cilj na vzgojnem področju med drugim zajema razvoj odgovornosti in samostojnosti s poudarkom na izvajanju minut za zdravje. Zato prav zdravju, še posebej duševnemu zdravju, dajemo velik pomen.

Izhodišča pri individualnem delu

Pri delu z učenci upoštevamo načela celostnega pristopa, interdisciplinarnosti, sodelovanja s starši, postavljanja optimalnih ciljev in aktivne udeležnosti učenca ter uporabljamo inkluzivne pedagoške pristope, kot so prilagojene oblike in metode dela ter strategije podpore in pomoči. Sestava načrta pomoči in podpore poleg funkcionalnih ciljev, kot so razvijanje motorike, branja, pisanja, zaznavanja, matematičnih spretnosti, sloni tudi na razvijanju pozitivne samopodobe. Poudarek je na telesnem in duševnem zdravju, samovrednotenju, spreminjanju negativnih stališč, samozavesti in samostojnosti. Poseben pomen namenjamo razvoju ustrezne samopodobe in jo povezujemo z razvojem zdravja. Ne gre samo za telesno podobo, ampak predvsem za duševno samopodobo, kamor uvrščamo oblikovanje pozitivnih stališč, odnos do sebe, samovrednotenje lastnega razvoja, dosežkov, napredka, korekcijo pre nizkih in previsokih pričakovanj staršev in učiteljev, korekcijo negativnih stališč in odnosov, razvoj samozaupanja, samozavesti, zmanjševanje izoliranosti, odvisnosti, samostojno in postopno opravljanje zahtevnejših del, samostojno primerjanje, vrednotenje in nasprotovanje ...

Duševno zdravje otrok s posebnimi potrebami

Storilnost je v današnjih časih zelo pomembna. Otroci s posebnimi potrebami se v inkluzivni šoli srečujejo s številnimi težavami in ovirami, in to bolj kot kdajkoli prej. Težave v duševnem zdravju so, kot navaja Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, tudi ključni razlog za izgubo produktivnega človeškega kapitala. Gabrijelčič (v Jeriček Klanšček idr., 2016: 6) poudarja, da je dobro duševno zdravje eden najbolj pomembnih varovalnih dejavnikov zdravja, motnje duševnega zdravja pa eden od vodilnih globalnih, pa tudi eden od bolj spregledanih vzrokov manjzmožnosti v odrasli dobi. Prav mladostništvo je obdobje, ko se ključno dooblikuje ne le posameznikov pogled na svet, ampak se utrdijo tudi elementi za njegovo dobro duševno zdravje ali pa se pojavijo motnje duševnega zdravja in vedenjske motnje.

Z zdravjem je povezana tudi motivacija učencev. Še posebej je na to opozarjal Ščuka (Ščuka idr., 2007: 68–70), ki poudarja pomen tako imenovanega »energetskega naboja« učenca, ki je odvisen od genetskih značilnosti, zdravstvenega stanja, telesne vzdržljivosti, čustvenih značilnosti, socialnega okolja, doseganja izkušenj ...

O pomenu duševnega zdravja govorijo tudi različne motivacijske teorije, še posebej teorija skladnosti med razvojno stopnjo in okoljem, ki se nam zdi pomembna in uporabna, predvsem pri preučevanju motivacije odraščajočih otrok s posebnimi potrebami. Temeljna predpostavka teorije skladnosti med razvojno stopnjo in okoljem (angl. *stage-environment fit*) je, da je mladostnikov zdrav duševni razvoj odvisen od skladnosti med spremembami v mladostnikovih razvojnih potrebah in

spreminjajočimi se priložnostmi v okolju, da te potrebe zadovolji (Puklek Levpušček idr., 2009: 57). In prav zaradi izhodišč pomena motivacije, duševnega zdravja in problematike pri inkluziji otrok s posebnimi potrebami predstavljamo nekaj dejavnosti, ki krepijo to šibko točko.

Krepitev duševnega zdravja

Duševno zdravje lahko zelo uspešno krepimo tako pri skupinskem kot pri individualnem delu. V nadaljevanju predstavljamo nekaj dejstev, podkrepljenih z didaktičnimi pristopi, ki pripomorejo k boljšemu duševnemu zdravju otrok in mladostnikov.

Gibanje zmanjšuje stres

Vemo, da obstaja velika povezava med umom in telesom. Gibanje izboljša posameznikovo duševno zdravje, še posebej ko se izvaja v naravi. Zavedamo se pomena pouka na prostem, saj številne raziskave (Novak idr., 2022) govorijo o pozitivnih vplivih takega pouka na znanje, učenje in počutje učencev, pa tudi na šole kot skupnosti. Pouk na svežem zraku izboljša učne dosežke, poveča motivacijo, izboljša fizično in mentalno zdravje, poveča koordinacijo, ravnotežje in ročne spretnosti ter omogoča socialni razvoj učencev. Zato se tudi sami poslužujemo pouka na prostem, ko se le da. Prikazujemo primer igre za krepitev pozornosti, koncentracije, fonološkega zavedanja, širjenja besedišča in tudi gibanja. Bistvo igre je, da otrok preko gibanja, raziskovanja in pozornega opazovanja najde predmete ali pojme na vse črke abecede.

Že samo zaradi tega, ker je učenec v naravi, je njegovo počutje pozitivno in sproščeno. Tovrstni pouk je nedvomno izboljšal počutje, interes za učenje in samopodobo. Učenec je bil motiviran, poiskal je večino zahtevanega. Ugotovili smo, da sta pozornost in koncentracija na prostem veliko boljši, nalogo je opravljal z veseljem in zavzeto.

Kompenziranje zaslonov

Današnji otroci so bili, če ne prej, pa v času epidemije covid-19, primorani več ur dnevno uporabljati zaslone, čeprav otroške oči temu niso bile namenjene. Zavedati se moramo, kako invaziven je ta vpliv na razvoj osebnosti, možganov, duševnega zdravja in tudi odnosov. Pri individualnem delu v sodelovanju s starši poudarjamo pomen urnika, kjer ima otrok dovoljenje za 'prisostvovanje ekranom'. Zavedati se moramo, da nam ti jemljejo dragocene izkušnje gojenja odnosov, spoznavanja sveta ter zavedanja sebe.

Razvijanje samovrednotenja in pozitivne samopodobe

Ena izmed osnov dobrega duševnega zdravja je razvijanje pozitivne samopodobe in ustrezno samovrednotenje. Pozitivna samopodoba je realna in zdrava. Ima veliko motivacijsko vlogo pri šolskih in drugih obveznostih. Povezana je s socialnim okoljem, lastnim telesom in duševnim vidikom. V nadaljevanju predstavljamo tri primere samovrednotenja in vrednotenja samopodobe, saj opažamo, da se otroci lahko večkrat precenijo ali pa tudi podcenijo. Pri vrednotenju »jaz sem/nisem ...« učenci spoznavajo in vrednotijo svoj jaz. Raz-

mišljajo, a jim je kar težko zapisati, se ovrednotiti. Pri samovrednotenju (»pingvin presenečenja«) učenci s pomočjo ogledala poskušajo ovrednotiti sebe. Pri didaktični igri »zemljevid občutkov« jim gre lažje, saj so odgovori že podani. Z barvnimi elastikami morajo označiti besede/pojme, ki jih razveseljujejo, jim povzročajo stres, jih razjezijo ali jim dajejo upanje. Med drugim so navedeni: mir, zdravje, šport, učenje, družina, počitnice, glasba, preteklost, pomoč, duša, pravila, igra, sreča ... Te didaktične igre so odlična iztočnica za prikaz mladostnikovega duševnega zdravja, za pogovor o težavah in za krepitev močnih področij, ki spodbujajo samopodobo in posledično krepijo duševno zdravje.

Učencem je težko ovrednotiti samega sebe. Ob dobri spodbudi nalogo ustrezno opravijo. To je kar izziv, njihovi občutki so na koncu vseeno pozitivni, kar je tudi cilj. Ob analizi so s svojim samovrednotenjem zadovoljni.

Didaktična igra Pozorko služi za razvijanje pozornosti in koncentracije, pri čemer učenec iz simbolov razbere poved v povezavi s »pingvinom presenečenja«. Dobi navodilo, da odkrije list, pod listom pa se skriva ogledalo. Učenec pove nekaj lepega o tem, kar vidi, torej o sebi. Opažamo, da učenci težko povedo kaj lepega o sebi, imajo težave z ovrednotenjem samega sebe, se težko izrazijo. Vloga učitelja je, da jih pri tem spodbuja. Takšne vrste didaktičnih iger dajejo večji vpogled v učenčevo mišljenje in ga celostno upoštevajo. Pomembno je, da jih uporabljamo v celotnem izobraževalnem procesu in učenca tako obravnavamo kontinuirano in celostno. Tako lažje zaznavamo tudi morebitna odstopanja.

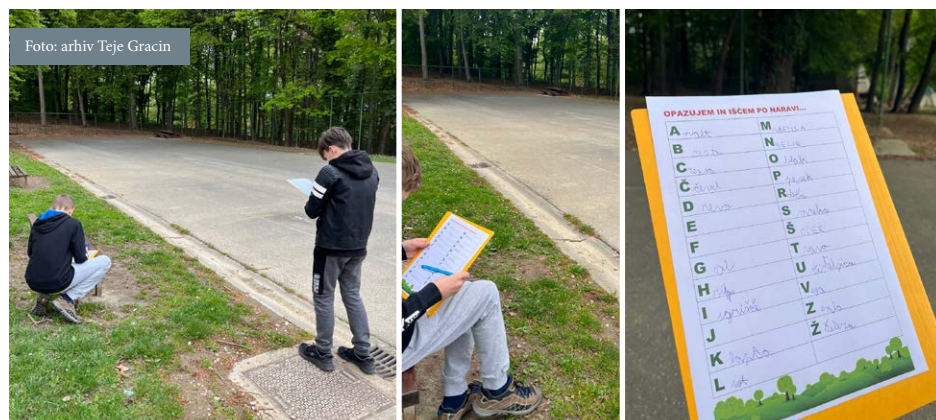


Foto: arhiv Teje Gracin



Tema naslednjega
Žarišča

Vloga kulture

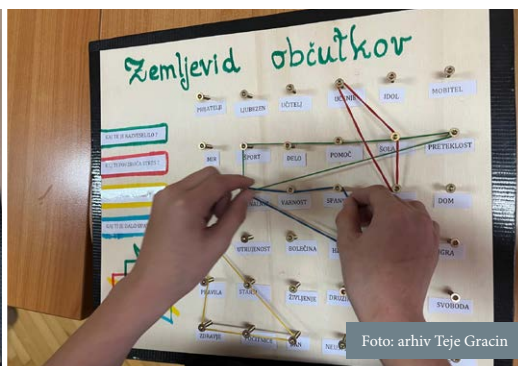
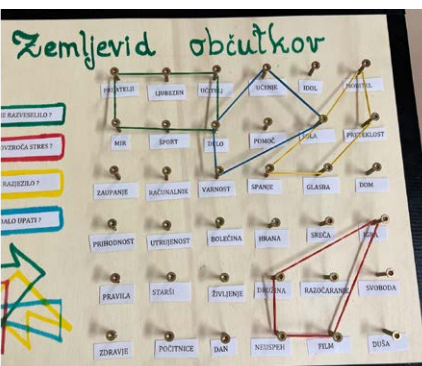
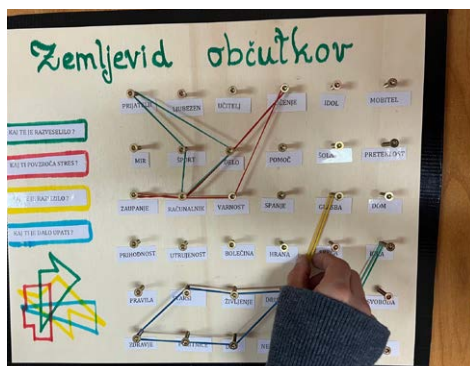


Foto: arhiv Teje Gracin

Sklepne misli

Ugotavljamo, da duševno zdrav mlado-
stnik lažje premaguje težave, se sooča z
izzivi ter lažje premaguje stres. Na du-
ševno zdravje mladostnikov nedvomno
vplivajo šolske obveznosti. To je veliko-
krat narušeno, kadar je pred ocenjevan-
jem znanja. Če pa gre za mladostnika s
posebnimi potrebami, je to še veliko bolj
izraženo. Vemo tudi, da sta pomemb-
na dejavnika okolje in dednost. Zato je
pomembno, da je duševno dozorevanje,
v katerem se mladostniki nahajajo, čim
manj podvrženo stresnim situacijam,
skrbno opazovano, prilagojeno in spod-

budno. Kot prednostna naloga mora biti
zavedeno tudi v vzgojnem načrtu šole,
prav tako se mora kot prednostna naloga
krepi v celotnem izobraževalnem pro-
cesu. Če otrok rad hodi v šolo, ima do-
bro samopodobo, podporo in motivacijo,
bodo posledično uspehi večji in duševno
zdravje ustrezno. ◀

Literatura

- Destovnik, Karl idr. (1997): *Uresničevanje integracije v praksi: vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. Zbornik prispevkov s strokovnega simpozija v Portorožu od 13. do 15. 2. 1997. Ljubljana: CenterKontura.
- Jeriček Klanšček, Helena; Roškar, Saška; Britovšek, Karmen idr. (2016): *Mladostniki o duševnem zdravju*. Pridobljeno 30. 3. 2022 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf.

- Kogovšek, Tina; Pavlin, Samo (2007): *Identifikacija dejavnikov, ki vplivajo na izbiro izobraževalnega programa. Teorija in praksa*, letnik 44, št. 5. Pridobljeno 15. 9. 2021 s spletne strani: http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/tip20075_Kogovsek_Pavlin.pdf.
- Novak, Nina; Dolgan, Katarina; Vrščič, Vesna idr. (2022): *Pouk na prostem – priročnik za učitelje in učitelje razrednega pouka*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Puklek Levpušček, Melita; Zupančič, Maja; Marentič Požarnik, Barica idr. (2009): *Osebnostni, motivacijski in socialni dejavniki učne uspešnosti*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPZ18–28)* (2018). Pridobljeno 25. 3. 2022 s spletne strani: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120>.
- Ščuka, Viljem; Kostić, Mladen; Šalehar Stupica, Marija Ana idr. (2007): *Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti: priročnik za učitelje in starše*. Radovljica: Didakta.
- Zakon o osnovni šoli (1996). *Uradni list RS*, št. 81/06 Pridobljeno 15. 4. 2022 s spletne strani: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>.

Globlje značilnosti iger

■ **Katarina Jensterle Nečimer**, prof. športne vzgoje, je učiteljica športa na OŠ Poldeta Stražišarja Jesenice.



V svetu se ustvarja motorično manj aktivna družba, ki je dolgoročno zelo problematična za celoten sistem. Pomembno je poudariti, da imamo športni pedagogi v današnjem svetu zelo pomembno vlogo. Smo edini, ki neposredno vplivamo na otrokovo zdravje. Gre za raziskovanje, kako vsakemu posamezniku predstaviti šport kot dejavnost, ki jo bo vzljubil in jo gojil celo življenje. To pa lahko dosežemo le, če že v otroški dobi predstavimo igro kot nekaj, kar ni prisila in je zanimivo do te mere, da se nam bodo otroci želeli priključiti sami od sebe. Članek obravnava otroke do konca druge triade. V tem obdobju je ključno, da ne ponudimo tekmovalnih iger. Žal pri tekmovalnih igrah vedno zmaga samo eden oz. samo ena skupina otrok, vsi ostali pa so poraženci. S tem otroku ne priljubimo športa, ampak ga od njega celo odbijemo.

Gibanje nekoč in danes

Otroci so se na motoričnem področju v zadnjih desetih letih precej spremenili. Pri večini se je telesna teža nekoliko ali pa precej povečala. Tudi otroci z normalno telesno težo so postali okorni in nekateri presenetljivo nespretni. Športni pedagogi se srečujemo z otroki, ki lahko hajo za glavoboli, bolečinami v trebuhu in pretirano utrujenostjo. Ko vstopijo v telovadnico, se 'prilepijo' na klopi in nimajo volje vstati. Potrebujemo precej motivacijskih sposobnosti, predvsem pa potrpljenja, da jih