

ODKLANJANJE ŠOLE –

preprečevanje,
prepoznavanje
in pomoč

Priročnik za osnovne
in srednje šole



ODKLANJANJE ŠOLE – preprečevanje, prepoznavanje in pomoč

Priročnik za osnovne in srednje šole

ODKLANJANJE ŠOLE – preprečevanje, prepoznavanje in pomoč

Priročnik za osnovne in srednje šole

Avtorji po abecednem redu: Miran Babič, Neja Briški, dr. Mateja Hudoklin, dr. Peter Janjušević, Dorotea Kralj, Mateja Petric, mag. Alenka Seršen Fras, Daša Vervega

Uredil: dr. Peter Janjušević

Strokovni pregled: prof. dr. Ivanka Živčič Bečirević

Lektoriranje: Simona Vidic

Oblikovanje: Jana Kuharič

Naslovnica in ilustracije: Gloria Košmrlj Dobršek

Tisk: Demat

Izdal: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana (zanj: dr. Zoran Pavlović)

Ljubljana, 2019



Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Kopru

Centro di consulenza per bambini, adolescenti e genitori



SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE LJUBLJANA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Nastanek publikacija je bil omogočen s sofinanciranjem Ministrstva za zdravje Republike Slovenije (Sklep št. C2711-17-708386; razpis v okviru Programa varovanje zdravja in zdravstvena vzgoja, ukrep št. 2711-11-0009 – Varovanje in krepitev zdravja za leto 2017 in ukrep št. 2711-17-0011 – Varovanje in krepitev zdravja za leti 2018 in 2019) v okviru programa »Podpora šolskim svetovalnim delavcem in staršem na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov«, tematski sklop »Preprečevanje odklanjanja šole«.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.015.3
616.89-008.441.1:37

ODKLANJANJE šole : preprečevanje, prepoznavanje in pomoč : priročnik za osnovne in srednje šole / [avtorji Miran Babič ... [et al.] ; uredil Peter Janjušević]. - Ljubljana : Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 2019

ISBN 978-961-93422-6-8
1. Babič, Miran
COBISS.SI-ID 301689344

Spoštovani učitelji, svetovalni delavci, vzgojitelji, asistenti in drugi pedagoški strokovnjaki ter drugi zaposleni v osnovnih in srednjih šolah!

Priročnik **ODKLANJANJE ŠOLE: preprečevanje, prepoznavanje in pomoč** je delo skupine avtorjev, ki smo se leta 2017 iz treh Svetovalnih centrov za otroke, mladostnike in starše (Ljubljana, Maribor in Koper) ter Posvetovalnice za učence in starše Novo mesto združili v triletnem projektu »Podpora šolskim svetovalnim delavcem in staršem na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov«. Projekt s finančnimi sredstvi omogoča Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije iz razpisa za programe varovanja in krepitve zdravja.

V projektu smo poleg izvajanja 12-urnih izobraževanj o odklanjanju šole, ki se jih je po celotni Sloveniji v 17 izvedbah udeležilo prek 400 svetovalnih in strokovnih delavcev, krajših izobraževanj pa več kot 120 strokovnjakov iz zdravstva, izdali tudi dve publikaciji. Prva je knjižica za starše »Moj otrok noče v šolo«, druga pa je pričujoči priročnik za šole o prepoznavanju, preprečevanju in pomoči pri vedenjih, povezanih z odklanjanjem šole.

Pri pripravi in izvedbi izobraževanj in pisanju priročnika smo pod supervizijo klinične psihologije prof. dr. Ivanke Živčič Bećirević z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Reki sledili trem osnovnim smernicam. Prva smernica, ki se povezuje tudi z razpisnimi zahtevami Ministrstva za zdravje, je, da morajo imeti vse aktivnosti v projektu empirične dokaze o učinkovitosti. Druga smernica je bila, da smo se samega pisanja priročnika lotili šele v drugi polovici projekta, ko smo po vsebinsko bogatih izmenjavah z vami, strokovnjaki iz šol, ki ste se udeležili izobraževanj, lahko zares začutili, kako vi zaznavate in se spopadate s problemom odklanjanja šole. Tretja smernica pa je bila, da smo poskušali biti pri pisanju usmerjeni v čim večjo uporabnost priročnika v vsakdanjem delu, predvsem za šolske svetovalne delavce in učitelje.

Upamo, da bo tudi priročnik med vami sprejet tako pozitivno in bo v pomoč v tolikšni meri, kot so po povratnih informacijah pomagala izobraževanja o preprečevanju odklanjanja šole.

Delovna skupina tematskega sklopa »preprečevanje odklanjanja šole«: Miran Babič, Neja Briški, dr. Mateja Hudoklin, dr. Peter Janjušević, Dorotea Kralj, Mateja Petric, mag. Alenka Seršen Fras, Daša Vervega

KAZALO

Predgovor prof. dr. Ivanke Živčić Bećirević, supervizorke v projektu	7
Opredelitev odklanjanja šole	9
Kaj je odklanjanje šole	11
Zakaj nekateri otroci odklanjajo šolo	12
Resnost problematike	12
Kratek pogled nazaj na odklanjanje šole	13
Terminološke razlike (šolska fobija, odklanjanje šole, absentizem, separacijska anksioznost ...) ...	13
Razlikovanje med zavračanjem šole in neopravičenim izostajanjem oziroma »špricanjem«	15
Pogostost odklanjanja šole	16
Značilnosti otrok, ki odklanjajo šolo	17
Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz otroka	19
Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz družine	20
Varovalni dejavnik in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz šole	20
Težave in motnje, pove-zane z odklanjanjem šole	23
Anksioznost	25
Separacijska anksioznost	26
Socialna anksioznost	26
Panična motnja	27
Depresija	27
Kontinuum in posledice odklanjanja šole	29
Kontinuum odklanjanja šole	31
Posledice odklanjanja šole	33
Funkcionalni model odklanjanja šole	35
Ojačevanje oziroma podkrepljevanje vedenja	37
Funkcionalni model odklanjanja šole	38
Negativno ojačano odklanjanje šole	39
Pozitivno ojačano odklanjanje šole	42
Sestavljene ali prepletene funkcije odklanjanja šole	44
Ocenjevanje odklanjanja šole	47
Zgodnja identifikacija	49
Ocenjevanje posameznega učenca oziroma dijaka	50
<i>Dnevno spremljanje vedenja in prisotnosti/odsotnosti</i>	51

<i>Lestvica odklanjanja šole</i>	53
<i>Intervju za ocenjevanje narave odklanjanja šole</i>	54
<i>Neposredno opazovanje vedenja</i>	56
<i>Eksperimentalna funkcionalna ocena oziroma mini eksperimenti</i>	57
<i>Združevanje podatkov iz ocenjevanja</i>	58
Ocenjevanje drugih področjih otrokovega funkcioniranja	59
Preprečevanje in pomoč pri odklanjanju šole	61
Preprečevanje odklanjanja šole	64
Ciljne oziroma usmerjene intervencije na drugi ravni	66
Intervencije pri odklanjanju šole, ki je negativno ojačano	69
<i>Poučevanje o naravi anksioznosti</i>	69
<i>Obvladovanje telesnih znakov anksioznosti</i>	71
<i>Delo z disfunkcionalnimi mislimi in prepričanji</i>	73
<i>Delo s čustvi</i>	76
<i>Postopno uvajanje nazaj v šolo</i>	77
<i>Intervencije glede na stopnjo intenzivnosti odklanjanja šole</i>	79
Intervencije pri odklanjanju šole, ki je pozitivno ojačano	83
<i>Pomoč pri odklanjanju šole zaradi pridobivanja pozornosti drugih</i>	83
<i>Pomoč pri odklanjanju šole zaradi pridobivanja otipljivih nagrad zunaj šole</i>	87
Pomembnost sodelovanja s starši	90
Povezovanje z zunanjimi ustanovami	93
Seznam ustanov, na katere se šole lahko obrnejo po pomoč, kadar menijo, da je potrebno medinstitucionalno sodelovanje	95
Priloge	97
Revidirana lestvica odklanjanja šole SRAS-R (različica za otroke in mladostnike)	99
Revidirana lestvica odklanjanja šole SRAS-R (različica za starše)	102
Tabela za vrednotenje lestvice odklanjanja šole SRAS-R	104
Shema intervjuja z otrokom oziroma mladostnikom	105
Shema intervjuja s starši oziroma skrbniki	109
Progresivno mišično sproščanje za otroke	112
Seznam situacij ali prostorov, ki vzbujajo neprijetna čustva in izogibanje	115
Viri	116

Opomba: V besedilu uporabljeni izrazi, ki se nanašajo na osebe in so zapisani v moški ali ženski slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za ženski in moški spol.

Predgovor prof. dr. Ivanke Živčić Bećirević, supervizorke v projektu

Odklanjanje šole je pomemben izvor stresa za učenca, njegovo družino in šolo. Pregled aktualne literature kaže, da na področju razumevanja tega kompleksnega problema, pri nastanku katerega imajo vlogo mnogi individualni, družinski, šolski in socialni dejavniki, ostaja še precej nejasnosti. Avtorji tega priročnika se obravnavanja odklanjanja šole, ki se lahko kaže na različne načine in z različnimi motivi, lotevajo celostno.

Na žalost v današnjem času precej otrok v šolo ne hodi z veseljem, pomembno število pa jih odklanja odhod v šolo in prepogosto izostaja od pouka. Zavračanje šole srečujemo pri celo do petih odstotkih šolskih otrok, kar pomeni, da lahko skorajda v vsakem razredu najdemo vsaj enega učenca s tem močno ovirajočim problemom. Hkrati pa šola predstavlja velik in pomemben del otrokovega življenja. Omogoča mu temeljne pogoje za socializacijo, odkrivanje sveta in novih spoznanj ter doseganje pomembnih življenjskih veščin in znanj. Težave funkcioniranja na teh pomembnih področjih odraščanja preprečujejo ali otežujejo normalno osvajanje akademskih, socialnih in drugih življenjskih veščin ter tudi ustreznega aдекватnega čustvenega in socialnega razvoja otroka. Starši in tudi šolski delavci si želijo, da bi učenci v šolo prihajali radi in da bi iz raznovrstnih šolskih izkušenj kar največ pridobili.

Odklanjanje šole ima poleg kratkoročnih negativnih posledic tudi celo vrsto dolgoročnih negativnih posledic pri akademskem, čustvenem, socialnem in splošnem funkcioniranju otroka. Otroci, ki izostajajo iz šole, težje vzpostavljajo in vzdržujejo socialne stike z vrstniki, zaostajajo v svojih šolskih dosežkih, pri njih pa se pojavlja tudi povečano tveganje, da bodo iz šole izostajali v prihodnosti, zlasti v srednji šoli. Pravočasno prepoznavanje teh težav ter pravočasne in učinkovite intervencije so izjemno pomembne za zagotavljanje zdravega čustvenega, socialnega in splošnega razvoja otroka.

Intervencije, opisane v tem priročniku, temeljijo na načelih kognitivno-vedenjske terapije kot »edine intervencije z dovolj empirične podpore, da jo lahko smatramo kot tretma prvega izbora« (Doobay, 2008, str. 265). Kot navajajo tudi avtorji priročnika, je poudarek predvsem na individualni pomoči, načrt zanjo pa se oblikuje po natančni oceni in analizi funkcij otrokovega vedenja ter vloge predispozicijskih, sprožilnih, vzdrževalnih, varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja. Primarni cilj teh intervencij je čimprejšnja vrnitev v šolo ter zmanjšanje kratkoročnih in dolgoročnih negativnih posledic izostajanja. Avtorji zelo natančno pojasnjujejo opisane intervencije, s praktičnimi napotki za strokovne sodelavce, ki imajo manj znanj in izkušenj z izvajanjem terapij. Pri tem navajajo vrsto primerov ter nasvetov, ki lahko pomagajo pri aplikaciji posameznih tehnik in tudi pri premagovanju posameznih težav, na katere lahko naletijo.

Posebna vrednost izvedenega projekta je vključevanje vseh relevantnih dejavnikov pri soočanju s problemom odklanjanja šole. Za učinkovito pomoč je nujen timski pristop, ki vključuje individualno pomoč otroku, delo s starši in vključevanje šole. Čeprav raziskave pri terapiji anksioznih motenj pri otrocih ne potrjujejo nujnosti vključevanja staršev v terapevtski proces, je vključevanje staršev pri odklanjanju šole neizogibno (Heyne in sod., 2014). V tem smislu tudi

knjižica »Moj otrok noče v šolo« predstavlja pomemben prispevek k reševanju problema odklanjanja šole.

Supervizirati delo na tem projektu je bilo za mene prijetna in izpolnjujoča izkušnja. V posebno zadovoljstvo mi je bilo opazovati velik entuziazem in žar, s katerim so avtorji pristopili k pripravi in izvedbi izobraževanj za strokovne delavce šol ter tudi k pripravi tega priročnika. Vse to je dopolnjeval dodaten optimizem glede uspeha projekta, doseženi rezultati pa to zdaj potrjujejo. Prepričana sem, da se bo vsaj del pozitivne energije avtorjev tega priročnika uspešno prenesel na vse tiste, ki se soočajo s tem problemom, ki prinaša pomemben izziv.

Prof. dr. Ivanka Živčić Bećirević

Univerza v Reki, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo

Doobay, A.F. (2008). School refusal behavior associated with separation anxiety disorder: A cognitive-behavioral approach to treatment. *Psychology in the Schools*, 45, 261–272.

Elliot, J.G.S, Place, M. (2019). Practitioner review: School refusal: developments in conceptualisation and treatment since 2000. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(1), 4–15.

Heyne, D.A., Sauter, F., Ollendick, T.H., van Widenfelt, B.M., Westenberg, P.M. (2014). Developmentally sensitive cognitive behavioral therapy for adolescent school refusal: Rationale and case illustration. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17, 191–215.

Opredelitev odklanjanja šole

1



Opredelitev odklanjanja šole



Jana je sedmošolka. V maju je bila žrtev spletnega nasilja sošolk prek socialnih omrežij in po dveh tednih objav ni zmogla več v šolo. Šolsko leto je zaključila z individualnim ocenjevanjem. Na začetku osmega razreda je prišla v šolo samo prvi dan. Sicer se je vsako jutro pripravila na odhod v šolo, celo šla z mamo skupaj do šole, potem pa ni zmogla stopiti iz avtomobila in jo je mama odpeljala domov.

Miha je prvošolec. Ko se med poukom spomni na mamo, začne jokati, umakne se v kot in pove, da je zelo žalosten in da bi šel rad domov. Ko se njegova stiska stopnjuje, se pojavijo bolečine v trebuhu in slabost. Učiteljica potem pokliče starše, ki ga pridejo iskat. Jutranje poslavljanje od matere je naporno in čustveno intenzivno.

David je dijak drugega letnika. Letnik ponavlja, učno je neuspešen. Je vase zaprt in nezgovoren. Letošnje šolsko leto ima ogromno izostankov, veliko je tudi neopravičenih ur. Pogosto ima težave z želodcem, ki se vlečejo že od osnovne šole. Ko ostane zjutraj doma, si zapolni dan z igranjem računalniških igr.

Zveni znano? Jana, Miha in David so otroci in mladostniki, ki težko odhajajo v šolo in v njej ostanejo cel dan. V šoli se počutijo neprijetno, so napeti, tesnobni, njihov vsakdan se vedno bolj vrti okoli šole in z njihovo stisko je lahko obarvano celotno družinsko življenje. Govorimo o odklanjanju šole, s katerim se v zadnjem obdobju srečujemo vedno pogosteje. Pričujoči priročnik obravnava odklanjanje šole iz več perspektiv ter ponuja nekatere možne rešitve problemov, s katerimi se v šolah srečujemo, kadar otroci in mladostniki odklanjajo šolo.

Namen priročnika je ponuditi oporo in pomoč pedagoškim delavcem osnovnih in srednjih šol, da bodo lahko kompetentno razumeli naravo in stopnjo težav, povezanih z odklanjanjem šole, jih prepoznali, ocenjevali ter izvajali preventivne in osnovne svetovalne intervencije v šolskem okolju, zlasti ob pojavu začetnih težav z odklanjanjem šole. Zgodnje prepoznavanje in ukrepanje šolskih strokovnjakov je pogosto ključno za učinkovito pomoč in preprečitev poslabševanja težav otroka ali mladostnika. Ob tem se nam že v uvodu zdi pomembno poudariti, da lahko otroci in mladostniki šolo odklanjajo zaradi dejanske nevarnosti – na primer zaradi medvrstniškega nasilja – in pri takih problemih se je najprej treba lotiti reševanja izvirnega problema in nasvete v priročniku morda uporabiti pozneje.

Kaj je odklanjanje šole

Odklanjanje šole predstavlja vedenje in ne klinične diagnoze. Nanaša se na zavračanje obiskovanja šole ali na težave, da otrok ali mladostnik (v nadaljevanju: otrok) ostane pri pouku cel dan [1]. Sam pojem odklanjanja šole obsega širok nabor različnih vedenj, ki se povezujejo s težavami obiskovanja šole oziroma prisotnosti v šoli in jih lahko umestimo v kontinuum vedenj, povezanih z odklanjanjem šole, ta pa so povezana z otrokovo čustveno stisko [2].

Izraz odklanjanje šole je obširnejši kot šolska fobija in ne predpostavlja, da je izostanek iz šole nujno povezan s specifičnim dražljajem v okolju (kar je osnovna predpostavka fobij). Odklanjanje šole se pojavlja pri otrocih in mladostnikih v starosti od 5 do 17 let, ki odklanjajo obiskovanje šole ali pa v šoli težko zdržijo celoten pouk. Pri otroku ali mladostniku lahko opazimo, da v šolo sploh ne pride, v šolo pride, vendar jo med poukom predčasno zapusti, gre v šolo, vendar ima ob odhodu v šolo vedenjske težave (izbruhe jeze, joka, trme ...), ali pa je zanj obiskovanje šole povezano z neobičajnim stresom ter prosi starše ali sorojence, naj ga nikar ne silijo v šolo [3].

Odklanjanje šole se lahko pojavlja v akutni ali kronični obliki. Prva traja od dveh tednov do enega leta, druga pa dlje od enega koledarskega leta in se lahko razteza tudi čez dve šolski leti. Vzorci odsotnosti od pouka se od otroka do otroka razlikujejo, tako so pri nekaterih obdobja popolne odsotnosti iz šole, lahko pa otrok zjutraj pride v šolo in prej odide. Odklanjanje šole pa se lahko kaže tudi kot kronično zamujanje pouka.

Zakaj nekateri otroci odklanjajo šolo

Razlogi za odklanjanje šole so zelo različni. Otroci se lahko bojijo oseb, ki so povezane s šolo (npr. učiteljev, ravnatelja, vrstnikov, ki so do njih nasilni), lahko jih je strah določenih prostorov na šoli (npr. temnejših hodnikov, odmaknjenih WC-jev, natrpanih jedilnic), lahko se želijo izogniti določenim situacijam (ocenjevanju znanja, reševanju nalog na tablo pred celim razredom, sodelovanju v skupini pri skupinskem delu, preoblačenju v skupni garderobi ...). Po drugi strani lahko otroci in mladostniki, ki odklanjajo šolo, s tem zase pridobijo določene ugodnosti, prijetnejše izkušnje (npr. če otrok ostane doma, z njim ostane tudi mama in tako dobi njeno pozornost, lahko pa tudi celo dopoldne gleda televizijo ali igra računalniške igrice). Razlogi za to, da otrok izkazuje vedenja, povezana z odklanjanjem šole, so vedno individualni, specifični za posameznika, po navadi pa imajo skupne imenovalce, povezane s funkcijo odklanjanja šole. Več o tem v poglavju o funkcionalnem modelu odklanjanja šole.

Resnost problematike

Odklanjanje šole je pogosto povezano z resnimi in neugodnimi posledicami [2], vključno z učnim neuspehom, družinskimi težavami, težavami v medvrstniških odnosih, dolgoročno pa tudi z zmanjšanimi priložnostmi za nadaljevanje izobraževanja, težavami pri zaposlovanju, težavami z medosebnimi odnosi in povečanim tveganjem za pojavljanje psihiatričnih bolezni [4]. Pri odklanjanju šole je treba omeniti tudi pravni vidik. Vključenost v osnovnošolsko izobraževanje je obvezna in starši so zakonsko obvezani, da poskrbijo za šolanje otroka. To posledično pomeni, da je prisotnost v šoli obvezna. Če otrok nima določenih objektivnih razlogov za neprisotnost pri pouku, potem starši za to tudi načeloma pravno odgovarjajo.

Kratek pogled nazaj na odklanjanje šole

Vse do tridesetih letih prejšnjega stoletja so veljale različne oblike izostajanja iz šole za t. i. špricanje, ki so ga obravnavali kot obliko delinkventnega vedenja. Leta 1941 je Johnson s sodelavci [5] opozoril, da je pri nekaterih otrocih prisotna čustvena stiska, ki se povezuje z izrazito anksioznostjo in vodi k resnemu izostajanju iz šole. Ta fenomen so poimenovali šolska fobija.

Hersov [6] je v svojih študijah v šestdesetih letih med prvimi uporabil deskriptivno opredelitev odklanjanja šole, ki ni odražala delinkventne narave izostajanja, pač pa je odklanjanje šole opredelila kot manifestacijo čustvene motnje, pri čemer je v ospredju anksiozna simptomatika (predvsem strah pred ločitvijo). T. i. špricanje je pojmoval kot znak vedenjske motnje. Odklanjanje šole je tako obravnaval kot vedenjski simptom in ne kot klinično diagnozo.

Novejše klinične študije kažejo tri skupine otrok, pri katerih se odklanjanje šole povezuje z anksioznostjo: gre za otroke s separacijsko anksioznostjo, otroke s socialno fobijo in otroke z anksiozno-depresivno simptomatiko [2]. Prav tako strokovnjaki ugotavljajo, da je odklanjanje šole zaradi čustvenih stisk pomembno povezano s povečanim sopojavljanjem psihiatričnih motenj [6].

Terminološke razlike (šolska fobija, odklanjanje šole, absentizem, separacijska anksioznost ...)

V povezavi z odklanjanjem šole se pogosto pojavljajo tudi nekateri drugi izrazi oziroma pojmi, katerih pomen ni identičen ali se delno prekriva.

Izostajanje ali absentizem se nanaša na dovoljeno ali nedovoljeno odsotnost od pouka. Večina odsotnosti (približno 80 odstotkov) je opravičena in je posledica bolezni, obiskov pri zdravniku, družinskih obveznosti, vremenskih nevšečnosti in drugih izjemnih družinskih okoliščin, ki preprečujejo obisk pouka. Preostalih 20 odstotkov pomeni nedovoljeno odsotnost, kar pomeni, da za otrokovo odsotnost od pouka ni opravičljivega razloga.

Nedovoljeno izostajanje iz šole je lahko spodbujeno s strani otroka in tudi staršev. Če je odsotnost od pouka spodbujena s strani staršev, potem govorimo o umiku iz šole. Ta se lahko pojavi zaradi različnih, tudi finančnih razlogov (npr. varovanje mlajših otrok ali služenje denarja), zaradi težav z duševnim zdravjem staršev (hude separacijske težave starša, duševne bolezni starša, zlorabe drog). Prav tako sta lahko razlog umika iz šole nasilje in zloraba otroka (otrok ni v šolo, da bi prikrili modrice ali druge znake zlorabe).

Preglednica 1: Terminologija, povezana z odklanjanjem šole [1]

IZRAZ	Opredelitev
ABSENTIZEM/IZOSTAJANJE	Dovoljeno ali nedovoljeno izostajanje od pouka ali šole
NEOPRAVIČENO IZOSTAJANJE (»ŠPRICANJE«)	Nedovoljena ali neopravičena odsotnost brez vednosti staršev
OPUSTITEV ŠOLANJA	Prezgodnji izstop iz šole, tj. pred zaključkom šolanja
UMIK IZ ŠOLE	Izostanek iz šole, spodbujen s strani staršev
SEPARACIJSKA ANKSIOZNOST	Pretirana skrb in težave z ločevanjem pri otroku ali staršu
ŠOLSKA FOBIIJA	Odsotnost, pri kateri so v osnovi specifični strahovi, vezani na šolo
ZAVRAČANJE ŠOLE	Odsotnost, povezana s čustveno stisko v zvezi s šolo
VEDENJA, POVEZANA Z ODKLANJANJEM ŠOLE	Nadredni pojem, ki zajema izostajanje od pouka zaradi čustvenih dejavnikov in »špricanja«

Nedovoljeno izostajanje iz šole, spodbujeno s strani otroka, lahko opredeljujemo kot špricanje, odklanjanje šole, šolsko fobijo in opustitev šolanja. Špricanje pomeni nedovoljeno ali neopravičeno izostajanje od pouka brez vednosti staršev. Pogosto ga povezujemo z delikventnim vedenjem (npr. vandalizmom, kršenjem pravil ali zlorabo drog). Zavračanje šole je povezano z izostajanjem iz šole zaradi anksioznosti. Otroci imajo težave z vstopanjem v šolo ter jih lahko opišemo kot boječe, tesnobne, zaskrbljene, žalostne in negotove. Šolska fobija se povezuje z izostajanjem iz šole zaradi strahu – specifičnega strahu pred nečem, kar je povezano s šolo (npr. šolskim avtobusom, razredno domačo živalico, šolskim zvoncem). Se pa ta izraz v strokovni literaturi v zadnjem času opušča. Separacijska anksioznost se nanaša na težave, ki jih ima otrok, včasih tudi starš, pri ločitvi od starša (oziroma otroka), ko želi na primer oditi v šolo ali prespati pri sošolcu. Strah in anksioznost sta lahko komponenti odklanjanja šole.

Opustitev šolanja je prezgodnji in prehitel zaključek šolanja. Podatki iz ZDA kažejo, da znaša delež mladostnikov, ki prezgodaj zaključijo šolanje, približno 10 odstotkov populacije [1]. Podatki iz Evropske unije [7] kažejo, da je delež dijakov, ki predčasno zapustijo izobraževanje, po podatkih Eurostata največji v Grčiji, in sicer znaša 34 odstotkov. V Sloveniji, podobno kot v Nemčiji in Italiji, 13 odstotkov dijakov, vpisanih v srednje šole, v šolskem letu 1993/94 (ta generacija je bila zadnja spremljana) v petih letih po prvem vpisu ni končalo šolanja na nobeni zahtevnostni stopnji. V Veliki Britaniji izraz »ničelni status mladih« (angl. Status Zero Youth) [8] označuje celotno zelo deprivilegirano skupino mladih od 15. do 19. leta, ki se ne izobražuje niti ne usposablja niti ne dela. Termin ničelni status mladih opozarja na to, da celo uradna statistika pozablja na to skupino. Ti mladi ne tvorijo enovite skupine, večina med njimi je šolo opustila pri 12. ali 13. letih.

Razlikovanje med zavračanjem šole in neopravičenim izostajanjem oziroma »špricanjem«

V praksi je lahko razlikovanje med zavračanjem šole, ki je povezano s čustvenimi dejavniki oziroma stiskami, in neopravičenim izostajanjem ali »špricanjem«, težko. Pri tem nam lahko pomagajo nekatere značilnosti, ki se navadno razlikujejo glede na to, ali otrok šolo zavrača ali šprica. Kearney [9] ugotavlja, da so to predvsem intenzivnost čustvene stiske, seznanjenost staršev o otrokovi odsotnosti, pridružena antisocialna vedenja, kje je otrok v času, ko bi moral biti pri pouku, ter otrokova pripravljenost za opravljanje šolskega dela. Odsotnost od pouka je kar v 80 odstotkih primerov upravičena. To pomeni, da imajo otroci upravičen, legitimen razlog za to, da jih ni pri pouku. K tem razlogom spadajo bolezni in poškodbe, obiski pri zdravniku ali drugih strokovnjakih, družinske obveznosti, družinski prazniki, vremenske razmere, izjemne družinske situacije ipd.

Čustvena stiska. Preostalih 20 odstotkov odsotnosti v ozadju nima enega ali več že omenjenih razlogov. Za tako odsotnost pravimo, da ni upravičena. Lahko pa med temi razlogi ločimo glede na to, ali se pri otroku pojavlja čustvena stiska, povezana z obiskovanjem šole, ali ne. Kadar pri otroku lahko opazimo izrazito oziroma hudo čustveno stisko, povezano z odhodom v šolo ali s prisotnostjo pri pouku, govorimo o zavračanju šole. Taka stiska se lahko kaže v obliki znakov anksioznosti ali depresivnosti, lahko se pojavljajo izbruhi trme in besa, pojavlja se lahko različna telesna simptomatika). Kadar otrok pri pouku ni prisoten in pri njem ni mogoče opaziti čustvene stiske, povezane z obiskovanjem šole, lahko bolj verjetno govorimo o neopravičenem izostajanju iz šole (špricanju).

Seznanjenost staršev. Pri otrocih, ki šolo zavračajo zaradi čustvene stiske, so njihovi starši običajno seznanjeni z njihovimi izostanki. Odsotnost otrokom opravičujejo in po navadi kot razloge navajajo različne telesne bolezni, družinske obveznosti ipd. Kadar starši vztrajajo, da otrok mora v šolo, jih ta skuša prepričati, da v šolo zaradi različnih razlogov ne more. Otroci, ki šolo »špricajo«, skušajo svojo prisotnost staršem prikriti. Starši pogosto za odsotnost otroka od pouka izvedo šele iz obvestila učitelja oziroma šole.

Antisocialna vedenja. Pri otrocih, ki obiskovanje šole zavračajo zaradi čustvene stiske, se antisocialna vedenja praviloma ne pojavljajo. Pri otrocih, ki »špricajo«, je situacija drugačna. Pri njih se pojavljajo moteča vedenja, prestopki (npr. laži, kraje), pogosteje se tudi družijo z vrstniki, ki izkazujejo podobna vedenja.

Zadrževanje doma. Ob doživljanju čustvenih stisk otroci, ki šolo zavračajo, ostajajo doma, saj dom zaznavajo kot varno okolje, najsi bo to zaradi bližine staršev ali ker šolo zaznavajo kot nekaj neprijetnega, kot okolje, ki je nevarno. Otroci, ki neopravičeno izostajajo od pouka, pogosto pohajkujejo naokoli in se v času, ko bi morali biti pri pouku, ne zadržujejo doma.

Pripravljenost za šolsko delo. Kadar otrok ostaja doma zaradi čustvene stiske in ne obiskuje pouka, večino časa izraža pripravljenost za opravljanje šolskega dela. Pozanima se, kaj so delali v šoli in glede domačih nalog, pripravlja se na preverjanja in ocenjevanja znanja. Vse šolsko delo tudi bolj ali manj redno opravlja doma. Pri otrocih, ki »špricajo«, opažamo pomanjkanje

interesa za šolo ter nepripravljenost na prilagajanje šolskim in vedenjskim zahtevam oziroma pričakovanjem.

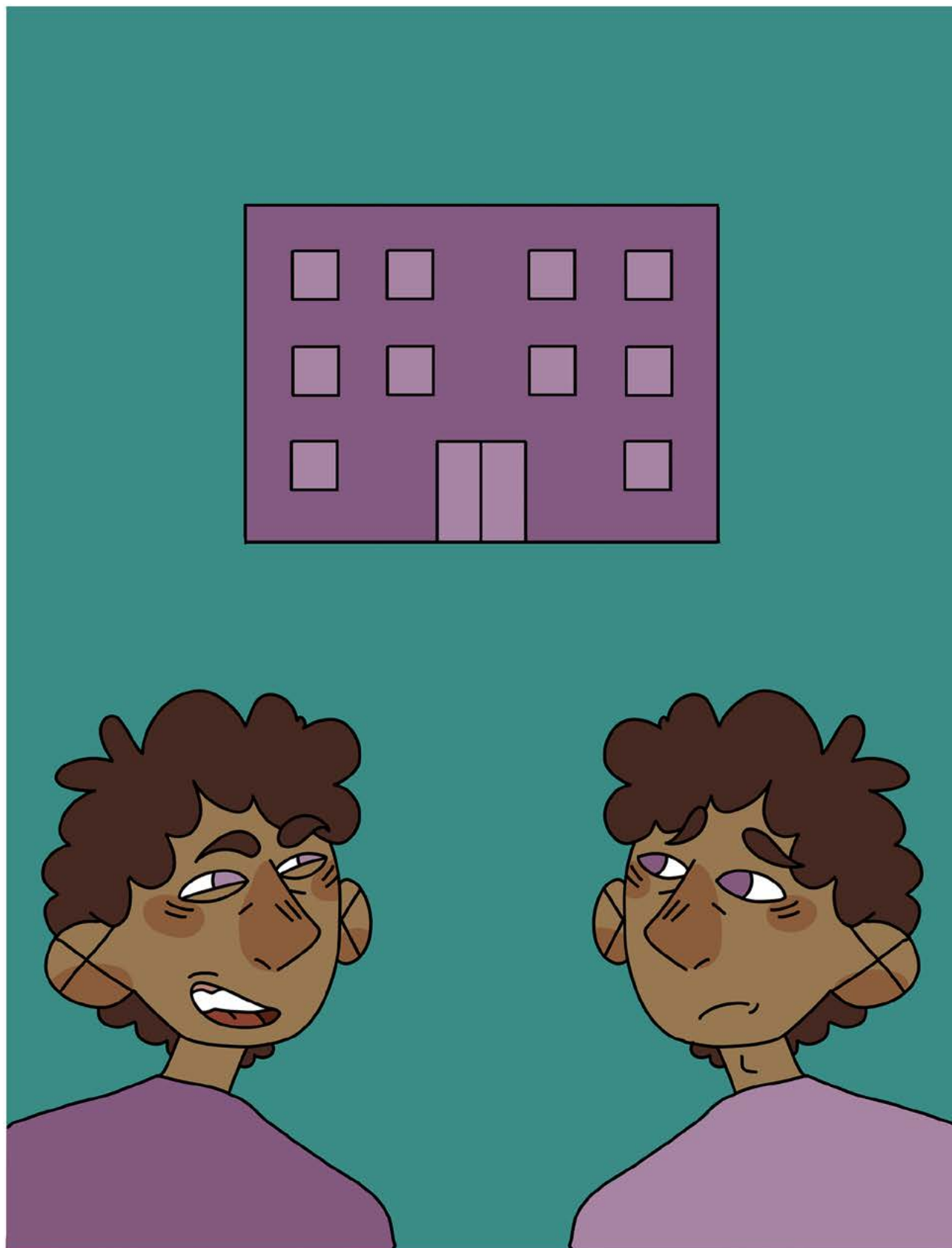
Pogostost odklanjanja šole

Ker se tudi v strokovni literaturi kaže precej nekonsistentnosti pri rabi različnih pojmov pri opredeljevanju vedenj, povezanih z odklanjanjem šole, so podatki o pogostosti tega pojava manj zanesljivi. Novejši pregledi podatkov in raziskave kažejo, da se odklanjanje šole zaradi čustvenih dejavnikov pojavlja pri največ 5 odstotkih vseh šolajočih se otrok [6, 10, 11], podatki iz tujine pa kažejo tudi, da je pojavljanje odklanjanja šole pogostejše v nekaterih bolj urbanih področjih [12-14]. Odklanjanje šole se lahko pojavlja skozi celotno obdobje šolanja, pogostejše pa je v določenih starostih, in sicer ob določenih prehodnih obdobjih v otrokovem življenju, na primer med 5. in 6. letom ter 10. in 11. letom [15]. Kaže, da se odklanjanje šole ne povezuje s socialno-ekonomskim statusom družine [16]. Tuji podatki kažejo tudi, da se vedenja, povezana z odklanjanjem šole, pojavljajo enako pogosto med dekleti in fanti [17], ki pa se razlikujejo po razlogih v osnovi odklanjanja. Tako so pri dekletih pogostejši razlogi odklanjanja šole čustveni, predvsem strahovi in anksioznost, pri fantih pa vedenjske težave [18]. Če zajamemo vsa vedenja, povezana z odklanjanjem šole, podatki iz tujine kažejo, da ima celo do 28 odstotkov otrok in mladostnikov v enem ali drugem obdobju šolanja težave z rednim obiskovanjem pouka [19], pri čemer so te za večino k sreči prehodne.

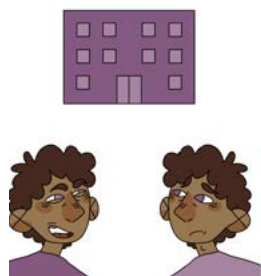
Zanesljivih podatkov o pogostosti odklanjanja šole v Sloveniji nimamo. Različne raziskave, ki temeljijo na uradnih statistikah s področja vzgoje in izobraževanja ter zaposlovanja, se ukvarjajo predvsem z osipništvom, torej deležem dijakov, ki ne zaključijo srednješolskega izobraževanja [20]. Pri tej skupini mladih so lahko vsaj delno razlogi za osipništvo povezani tudi z odklanjanjem šole, vendar pa jasnih podatkov ni na voljo. Podatki iz evalvacije, ki smo jo izvajali v projektu, iz katerega izhaja tudi pričujoča publikacija, kažejo, da je na vsaki povprečni osnovni ali srednji šoli v Sloveniji osem otrok, ki zaradi odklanjanja šole od pouka izostanejo vsaj deset dni v šolskem letu. Pri teh številkah se je pomembno zavedati omejitev, saj podatki niso bili zbrani za oceno epidemiologije, temveč zaradi evalvacije programa.

Značilnosti otrok, ki odklanjajo šolo

2



Značilnosti otrok in mladostnikov, ki odklanjajo šolo, njihovih družin in šole



Dejavniki, ki vplivajo na otrokovo odklanjanje šole, imajo lahko svoj izvor v otroku, družini, šoli in okolju. Vsi v nadaljevanju naštetih dejavniki (lahko) intenzivno in dolgotrajno posegajo v otrokovo življenje v obdobjih njegovega razvoja in šolanja ter tako pomembno vplivajo na njegovo funkcioniranje. Ti dejavniki lahko delujejo kot varovalni dejavniki ali kot dejavniki tveganja. Čustveno izogibanje šoli se najpogosteje pojavi, ko so tveganja večja kot odpornost, ko stres in tesnoba presežeta podporo in zmožnost obvladovanja ter ko so dejavniki, ki spodbujajo izogibanje šoli, močnejši ali številčnejši od dejavnikov, ki spodbujajo obiskovanje šole. V nadaljevanju povzemamo varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, ki izhajajo iz otroka, družine, šole in strokovnjakov, kot jih opisuje Kearney [9].

Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz otroka

Nekatere lastnosti otroka pripomorejo k njegovemu boljšemu funkcioniranju in spoprijemanju s stresnimi situacijami ter jih opredeljujemo kot varovalne dejavnike otroka v kontekstu odklanjanja šole. Pomembna varovalna dejavnika sta otrokovo fizično zdravje in njegova čustvena stabilnost. Velikega pomena je predvsem zadovoljenost otrokovih osnovnih potreb po spanju, gibanju, prehranjevanju, saj otrok ob dobrem počutju in zdravju lažje obvladuje svoje čustveno odzivanje in vedenje. Za dobro počutje otrok v šoli sta potrebni dobra šolska in razredna klima. Otroci so v razredu enakovredni partnerji, če se jim nudi priložnost za izražanje misli, oblikovanje vprašanj in če lahko stvarjem pripišejo pomen [21]. Otroku potrebuje stalne in sprotne povratne informacije odraslih (staršev, učiteljev, starejših vrstnikov) o uspehu, napredovanju in obvladovanju organizacijskih, učnih in delovnih veščin. To pripomore k njegovemu samozaupanju ter razvijanju pozitivne samopodobe in samospoštovanja. Ob razvijanju kognitivnih funkcij pri otroku je treba razvijati tudi otrokove socialne spretnosti, komunikacijske sposobnosti in tehnike obvladovanja stresa. Gre za veščine, ki so otrokova dragocena življenjska popotnica in močan varovalni dejavnik v vsakodnevnem življenju.

Določene lastnosti otroka pomenijo povečano tveganje za pojavljanje odklanjanja šole. Med te uvrščamo učno neuspešnost, telesno drugačnost, fizično oviranost, gibalno nespretnost (slabi dosežki pri športu), telesno bolezen (zlasti dolgotrajnejšo), fizične znake stresa (glavobol, bolečine v trebuhu, pretirana utrujenost, nemirnost ...). Upoštevati je potrebno tudi izkušnje iz preteklosti, ki zbujajo strah, na primer nerazumljivi in ekstremni strahovi, strah pred dogodki v šoli. Odklanjanje šole v veliki meri povzročajo tudi učne težave, težave z ohranjanjem koncentracije in pozornosti ter strah pred učnim neuspehom.

Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz družine

V življenju in razvoju vsakega otroka je družina lahko velik varovalni dejavnik, lahko pa postane tudi velik dejavnik tveganja.

Med varovalne dejavnike v družini spadajo navezanost na družino (varno, ljubeče okolje), varna in trdna družina (naklonjenost, toplina, podpora, skrbnost), zdrave meje in avtoriteta, visoka raven odgovornosti v družini, morala, vrednote v družini in ekonomska varnost.

Dejavniki, ki izhajajo iz družine, vplivajo tudi na otrokovo obiskovanje šole. Nekateri vzgojni stili staršev, kot so pretirano zaskrbljeni, zaščitniški, dopuščajoči ali avtoritarni starši, lahko povečujejo tveganje za otrokovo odsotnost iz šole. Tudi nizka stopnja izobrazbe staršev, brezposelnost in pomanjkanje časa za družino, so pomembni dejavniki, ki vplivajo na otrokovo odsotnost iz šole. Pri otrocih, ki odklanjajo šolo, je zlasti prisotno veliko pomanjkanje starševske angažiranosti in vpletenosti v zanimanje za otrokovo življenje in delovanje v šoli.

Povečano tveganje za odklanjanje šole pri otroku pomenijo tudi zmedenost, anksioznost in jeza staršev glede odklanjanja šole, konflikt med staršema glede ravnanja ob odklanjanju šole ter nerazumevanje med staršema in nehoteno podkrepljevanje odklanjanja šole. Starši imajo lahko od otrokovega odklanjanja šole sekundarno korist. Pomemben dejavnik tveganja so težave s telesnim in duševnim zdravjem staršev ter psihiatrične težave staršev (depresivnost, anksioznost ipd.). Na odklanjanje šole lahko vplivajo tudi stresni dogodki v družini (spremembe v družini, ob katerih se otrok počuti ogroženega – bolezn, smrt družinskega člana, ločitev), pa tudi podobne težave v preteklosti pri sorojencih. S povečanim odklanjanjem šole je povezano mesto otroka v družini glede na vrstni red rojstva (najmlajši otrok v družini). Pomemben vpliv na potencialno odklanjanje šole imajo starši, ki otroka kaznujejo in ustrahujejo, kjer so prisotni kriminal, nasilje, zloraba, slab nadzor staršev, ločitev od staršev, odsotnost enega/obeh staršev, socialno neprilagojeni starši, dolgotrajna brezposelnost staršev in revščina, socialna izolacija družine in selitev družine.

Varovalni dejavnik in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz šole

Šola s kakovostjo svojega dela določa pomemben del otrokovega življenja. Šola se poleg družine uvršča med najpomembnejše dejavnike, povezane z duševnim zdravjem otrok in mladostnikov. Med drugim vpliva na splošno doživljanje sebe, na oblikovanje in razvoj interesov, na oblikovanje in vzdrževanje socialnih stikov, na pridobivanje spretnosti za obvladovanje različnih problemskih in socialnih situacij ter z vsem tem tudi sodeluje pri oblikovanju otrokove samopodobe.

Kakovostna šola in pozitivne, spodbudne šolske izkušnje so pomembni varovalni dejavniki. Šola vsebuje številne pozitivne in varovalne dejavnike psihosocialnega razvoja, ki nekaterim otrokom vsaj delno nadomestijo manj ugodne družinske okoliščine. Med te varovalne dejavnike štejemo učiteljevo osebnost, socialno in organizacijsko strukturo šole, razredno ozračje, odnose med otrokom in skupino, otrokom in vrstnikom, otrokom in učiteljem ali drugimi šolskimi delavci ter različna dogajanja na šoli, dobro klimo, sodelovalni odnos: zaposleni–otroci–starši,

občutek pripadnosti skupini, realna (ustrezno visoka) pričakovanja, ponudba različnih aktivnosti, individualni dosežki in napredovanje otroka, jasne meje, zahtevana odgovornost in podpora drugim in priložnosti za uspeh.

Po drugi strani je šola pomemben dejavnik tveganja. Šola je lahko močan stresogeni dejavnik za mnoge učence, saj vsakodnevne šolske situacije lahko ustvarjajo stres in obremenitve. Med dejavnike tveganja z vidika šole uvrščamo moteče vedenje med sošolci, neustrezne medsebojne vrstniške odnose, strah pred obiskovanjem pouka zaradi nasilja (ta se nanaša na viktimizacijo učiteljev ali vrstnikov v šolah) in druženje z deviantnimi vrstniki. Pomembni dejavniki tveganja so tudi ustrahovanje, težave pri določenem predmetu, struktura šolskega dne, prevoz ali potovanje v šolo, preverjanje znanja, testi, izpiti, težave v odnosih med zaposlenimi, slaba klima na šoli (odnosi: učitelji–učenci), viktimizacija s strani šolskega osebja, učiteljeva osebnost in pomanjkanje učiteljeve podpore, medvrstniško nasilje, težave v medosebnih odnosih z vrstniki, visoka pričakovanja glede učne uspešnosti/dosežkov in zahtevnost šole, strah pred neprijetnim šolskim okoljem (»odmaknjeni« prostori, WC), menjava šole in prehodi med ravnmi šolanja.

Pomembno je, da k težavi, s katero se sooča otrok, pristopimo z razumevanjem, dovolj zgodaj, celostno in multidisciplinarno. Vsak strokovni delavec v okviru strokovne ocene in diagnostike poda svoje mnenje in ugotovitve. Zato sta timsko delo in multidisciplinaren pristop temeljnega pomena pri oblikovanju korakov pomoči otroku, šoli in družini. Vsak član tima ima svoje naloge in odgovornosti. Pogosto se zgodi, da med različnimi strokovnimi delavci ne pride do pravočasne in zadostne komunikacije oziroma izmenjave informacij in delitve mnenj. Vzroki za to so najpogosteje pomanjkanje strokovnjakov in posledična preobremenjenost vseh, ki delujejo na področju duševnega zdravja otrok. Institucij in ustreznih strokovnjakov (psihologi, klinični psihologi, pediatri, psihiatri, specialni pedagogi, logopedi ...), ki lahko pomagajo otrokom (in staršem) s težavami (učnimi, čustvenimi, vedenjskimi, socialnimi), je glede na izražene potrebe premalo.

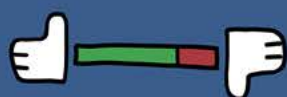
Odkrivanje in prepoznavanje težav zahteva interdisciplinarni pristop, sodelovanje učenca in staršev, učitelja in svetovalne službe, predvsem v težjih primerih in ob sopojavljanju drugih motenj in ovir, tudi specialnega pedagoga, specialista klinične psihologije, pedopsihiatra in drugih strokovnjakov.

Okolje deluje na odklanjanje šole varovalno takrat, kadar gre za multidisciplinarni, sodelovalni in celostni pristop strokovnjakov, ki se srečujejo z otrokom, starši in družino. Vsak strokovnjak prevzema odgovornost posebej, komunikacija med njimi je ustrezna (pri tem imajo pomembno vlogo povratne informacije otroku in staršem), ustrezni strokovnjaki so dostopni, vključitev v obravnavo pa pravočasna.

Okolje je lahko s svojimi značilnostmi tudi dejavnik tveganja, zlasti kadar ni dovolj strokovnjakov ter s tem možnosti zgodnje identifikacije in intervencij, kadar se prelaga koordinacija med posameznimi strokovnimi službami ter kadar so strokovnjaki pri komunikaciji s starši neusklajeni glede pomena somatskih in drugih simptomov, ki izražajo otrokovo odklonilnost.

Težave in motnje, povezane z odklanjanjem šole

3



😊 74%

4+

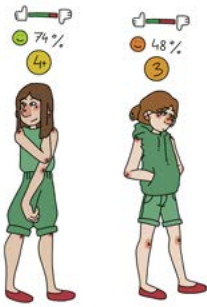


😊 48%

3



Težave in motnje, povezane z odklanjanjem šole



Kot je bilo že omenjeno, vedenja, povezana z odklanjanjem šole, oziroma samo odklanjanje šole, niso klinična diagnoza. V okviru sopojavljajna odklanjanje šole vseeno pojmujeemo kot motnjo v psihosocialnem funkcioniranju. Komorbidnost je sopojavljanje dveh ali več motenj pri istem otroku ali mladostniku v istem času ali v jasno razvidnem vzročnem zaporedju [22]. O sopojavnosti govorimo, kadar se neka težava pojavlja skupaj z določeno motnjo, kar je za populacijo otrok in mladostnikov prej pravilo kot izjema, saj so stopnje sopojavnosti visoke, s tem pa tudi oviranosti, ki se po navadi kažejo na mnogih področjih otrokovega funkcioniranja.

V ozadju odklanjanja šole pri določenem delu otrok lahko prepoznamo tudi motnje na področju psihosocialnega funkcioniranja. Predvsem pri odklanjanju šole, ki ima v ozadju čustveno stisko otroka, se v študijah vedno znova potrjuje ugotovitev, da lahko pri mnogih otrocih, ki odklanjajo šolo, prepoznamo znake ene ali več motenj [6]. Pri otrocih, pri katerih se odklanjanje šole povezuje z anksioznostjo, je povečano tveganje za pojavljanje generalizirane anksiozne motnje in depresivnosti, prav tako se pri njih pogosteje pojavlja socialna fobija. Avtorji [14, 18, 23] ugotavljajo, da tretjina otrok, ki odklanjajo šolo, ne izpolnjuje kriterijev za postavitev psihiatrične diagnoze, pri petini se pojavlja separacijska anksioznost, pri desetini generalizirana anksiozna motnja, v manjših deležih pa tudi razpoloženjske motnje, druge anksiozne motnje (socialna, specifične fobije in panična motnja) in motnje, pri katerih je v ospredju vedenjska problematika.

V nadaljevanju je na kratko opisanih nekaj najpogostejših motenj pri otrocih, ki odklanjajo šolo.

Anksioznost

Anksioznost ali tesnoba je psihičen, fizičen in vedenjski odziv na dejansko ali zaznano nevarnost. V ozadju vseh anksioznih motenj je povečana tesnoba, katere vzroki so večkrat nejasni (otrok ne ve, česa ga je strah). Anksioznost je opredeljena kot ključni spremljevalec otrok, ki odklanjajo šolo zaradi čustvenih dejavnikov. Čeprav se določena stopnja doživljanja tesnobe šteje za normalen in naraven del odraščanja, lahko nekateri otroci in mladostniki doživljajo povečane stopnje tesnobe, ki vpliva na njihove šolske izkušnje in splošno delovanje. Ko je tesnoba povezana z izogibanjem šoli, lahko otrok doživlja anksioznost ter strašljive misli o obiskovanju šole in lastni sposobnosti za obvladovanje šolskih zahtev. Ta čustva navadno spremljajo tudi fiziološki simptomi anksioznosti, kot so slabost, tresenje, potenje itd. Da bi se izognili tem čustvom in doživljanjem, povezanim z obiskovanjem šole, se lahko otrok v danem trenutku umakne iz situacije, se ne pripravi na obisk pouka in ne gre v šolo.

Separacijska anksioznost

Pri separacijski anksioznosti gre za razvojno neustrezno in intenzivno anksioznost, ki se nanaša na odhod od doma/oseb, na katere je posameznik navezan. Reakcije in odzivi otrok so različni: otrok se pogosto pritožuje, da je bolan, pred odhodom ga je strah biti stran od doma ali staršev, pojavlja se dlje časa trajajoča in pretirana skrb glede možne izgube ljudi, na katere je navezan. Stanje se lahko pojavi ali poslabša po dlje časa trajajočih odsotnostih iz šole (počitnice, odsotnost zaradi bolezni ...). Pojavi se lahko tudi ob nenadni stresni situaciji (smrt bližnjega, sprememba prebivališča/šole ...).

Separacijska anksioznost je del razvoja vsakega otroka. Do težav pride takrat, kadar se te težave pojavijo s tolikšno intenzivnostjo, da postane za otroka vsaka najmanjša odsotnost ali ločitev od starša skoraj nevzdržna. V hudih primerih lahko tesnoba traja več mesecev ali celo let, otrok pa staršu sledi na vsakem koraku, kot da ne bi prenesel nikakršne ločitve od njega. Pri šoloobveznem otroku se simptomi separacijske anksioznosti pogosto začnejo pojavljati med šestim in sedmim letom starosti, lahko pa se pojavljajo že od petega leta, čeprav je pri tej starosti večina otrok že zmožna prenesti začasno ločitev oziroma odsotnost od starša brez prestajanja hude stiske.

Znaki težav s separacijsko anksioznostjo se lahko kažejo na najrazličnejše načine: huda stiska ali potrto zaradi odsotnosti oziroma ločenosti od starša; pretirani strahovi in misli otroka o tem, da bo izgubil starša; izogibanje kakršnemu koli odhodu od doma ali oddaljitvi od staršev, stiske ob tem, ko ga starša pripeljeta v šolo in odideta brez njega ali kadar zamujata, ko se vračata ponj v šolo ipd. Lahko se kaže tudi kot oklepanje starša, ki mu otrok nenehno sledi po stanovanju, z zahtevami, da je starš zvečer ob njem, dokler ne zaspi ipd.

Socialna anksioznost

Pri doživljanju socialne anksioznosti ali socialne fobije gre za dlje časa trajajoč strah pred pojavljanjem oziroma izpostavljanjem v socialnih situacijah. Socialno anksioznost otrok doživlja na različne načine, izraža pa jo prek svojega celostnega funkcioniranja (razmišljanja, čustvovanja, delovanja, doživljanja).

Znaki socialne anksioznosti otroka vključujejo strah pred tem, da bi se osramotil pred drugimi. Motnja se najpogosteje pojavi v zgodnji adolescenci: otrok se izogiba ustnim nastopom pred razredom, včasih se izogiba druženju z vrstniki, hranjenju pred vrstniki ipd. Socialna anksioznost se lahko kaže tudi kot pretiran in vztrajen strah pred ocenjevanjem (osebnim in šolskim) ter kritiko s strani drugih ljudi, zaradi česar se otrok izogiba okoliščinam, v katerih bi jim utegnil biti izpostavljen (javno nastopanje, druženje, pogovor, preoblačenje v garderobi, izvajanje telovadnih vaj ali na primer igre z žogo pred drugimi ...).

Veliko otrok se boji nastopati v javnosti, spoznavati nove ljudi, jesti ali pisati v navzočnosti drugih oseb, se pogovarjati, celo uporabljati skupna stranišča. Otroci s socialno fobijo pri socialnih stikih občutijo močan strah in jim stisko lahko vzbudi že zgolj misel na druženje, zabavo ali »nastop«.

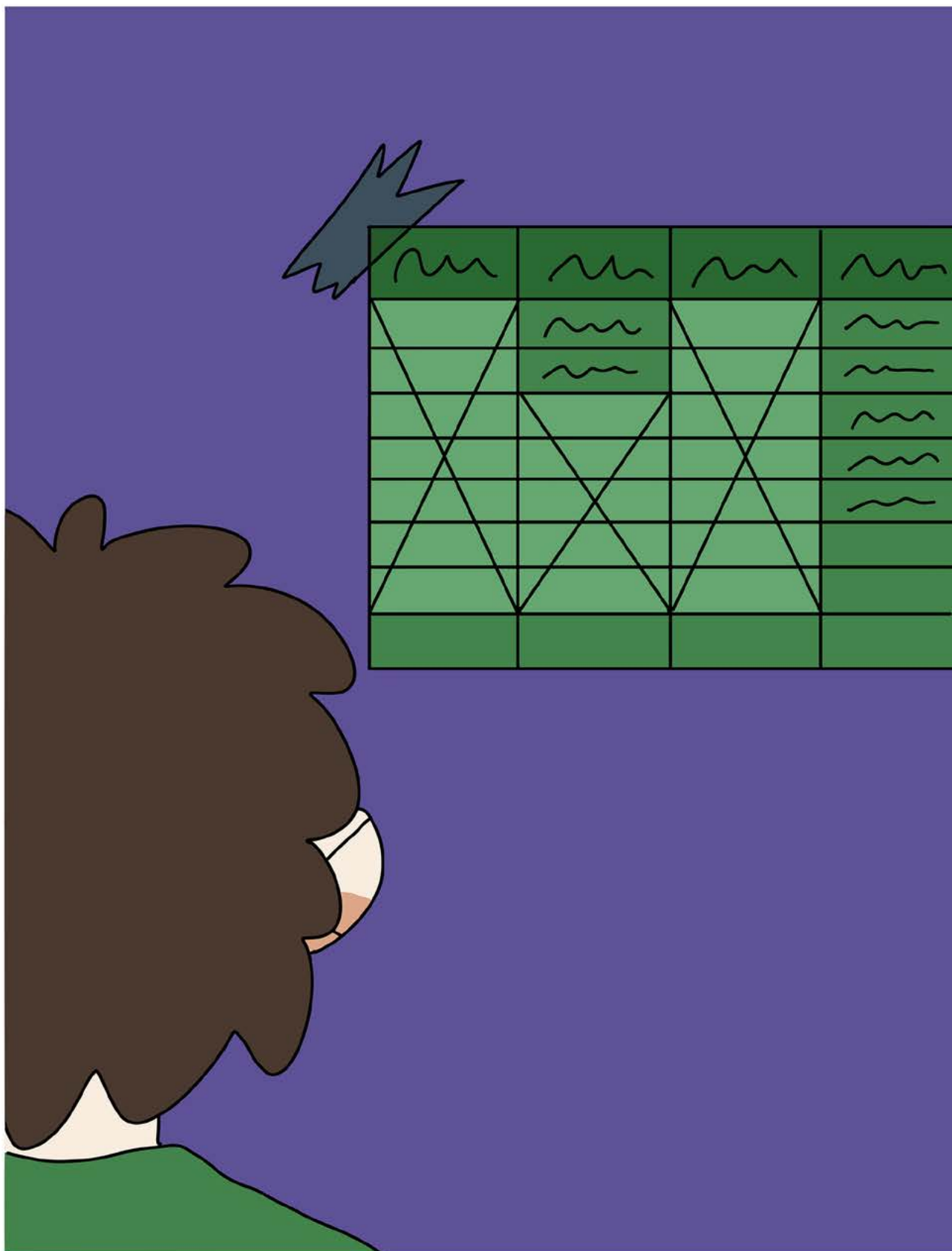
Panična motnja

Otrok lahko doživi panični napad enkrat oziroma nekajkrat v življenju ali pa se ti ponavljajo. Kadar se napadi hude tesnobe ponavljajo in jih spremljajo neprijetni telesni občutki, ki niso omejeni na kakšne posebne okoliščine, govorimo o panični motnji.

Pri panični motnji gre za nepričakovana in neprijetna obdobja intenzivnega strahu in neugodja. Simptomi vključujejo povečan srčni utrip, občutek pomanjkanja zraka, tresenje, potenje, vrtoglavico, strah pred izgubo kontrole ipd. Simptomi se lahko stopnjujejo: vse do strahu pred smrtjo, izgubo nadzora ali norostjo. Posledično se nekateri začnejo izogibati situacijam, v katerih bi se panični napad lahko zgodil, in s tem tudi šoli.

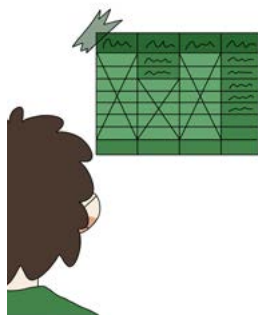
Depresija

Depresivna motnja je v predpubertetnem obdobju razmeroma redka, saj se pojavlja pri enem do dveh odstotkih otrok, z začetkom pubertete pa začne pogostost depresivnih motenj pri mladostnikih naraščati; podatki kažejo, da bolj med dekletih kot fantih, ter doseže 12-mesečno prevalenco 4 do 5 odstotkov [24]. Nekateri simptomi in znaki depresije pri otrocih so nespecifični, saj se lahko kaže predvsem prej neobičajna razdražljivost, ob tem pa lahko depresivni otroci v nekaterih situacijah, predvsem z vrstniki, navzven funkcionirajo povsem običajno. Pogosti znaki depresivnosti so predvsem motnje spanja oziroma spremembe v dnevno-nočnem ritmu, ki lahko pomembno otežujejo jutranje vstajanje in odhod v šolo, povečan ali zmanjšan apetit, umik iz vrstniške skupine ali spremembe v njej in izolacija. Ključni simptomi depresivne motnje so med drugim depresivno, nižano razpoloženje, upad interesa in zmožnosti uživanja v prijetnih aktivnostih, upočasnenost ali nemirnost, pomanjkanje energije, občutki brezupa, ničvrednosti, nekompetentnosti in krivde, težave na področju koncentracije ter pogosto tudi misli o smrti in samomoru.



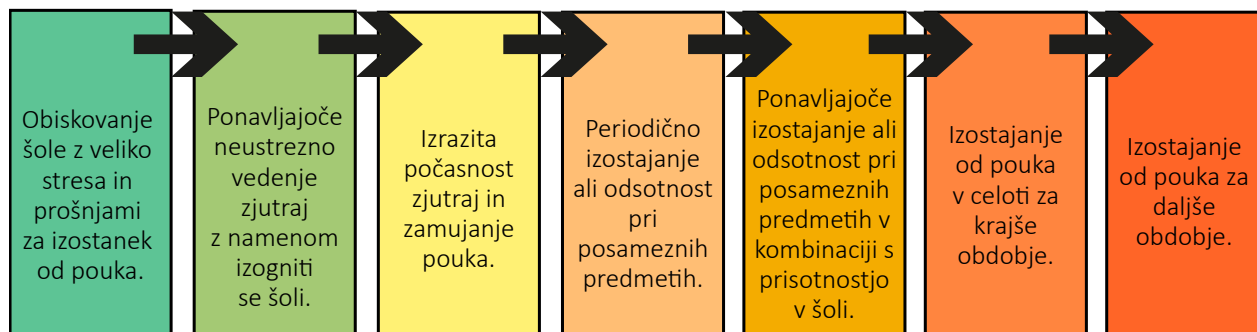
Kontinuum in posledice odklanjanja šole

Kontinuum odklanjanja šole



Odklanjanje šole se lahko pojavlja v različnih stopnjah intenzivnosti, ki se veže na dolžino časa, ko je otrok odsoten iz šole, ter na čustvene in vedenjske manifestacije odpora do šole. Kontinuum opisuje stopnjevalne oblike vedenja, povezanega z odklanjanjem šole, od na videz povsem vsakdanjih vzorcev vedenja do razvoja pogostega izogibanja šole in skrajne točke izostajanja od pouka skozi daljše časovno obdobje. Posebno pozornost je treba nameniti prav začetnim oblikam odklanjanja šole, pri katerih otrok sicer je v šoli, vendar se morda pojavljajo jutranji togotni izbruhi v okviru odpora do šole. Če smo pozorni na ta vedenja, ki še niso pripeljala do dejanskega odklanjanja šole in se še niso globoko zakoreninila v otrokovo funkcioniranje, so na voljo možnosti za učinkovite oblike pomoči že na začetni stopnji. Vzorci vedenja, ki se pojavijo na drugem koncu kontinuumu, so trdovratni in jih v šolskem kontekstu težje obravnavamo, saj otroka v šolo praktično ni več. V šolskem okolju je zato redno spremljanje tovrstnih začetnih izostankov v izredno veliko pomoč, saj lahko tako prepoznamo naravo otrokovega odklanjanja šole in pravočasno ukrepamo.

Že sam izraz odklanjanje šole se nanaša na otrokovo zavračanje obiskovanja šole ali težave s tem, da ostane pri pouku celotni šolski dan. Izraz ne predvideva določenega vzorca vedenja, kot to opisujejo drugi termini, na primer špricanje (kot del delikventnosti), zavračanje šole (na primer zaradi anksioznosti) ali šolska fobija. Nanaša se na spekter različnih težav s prisotnostjo pri pouku prek celotnega kontinuumu. Termin »odklanjanje šole« izključuje opustitev šolanja ali umik iz šole, ki je spodbujen s strani staršev [9]. Intenzivnost odklanjanja šole lahko glede na trajanje opredelimo tudi kot *kratkotrajno oziroma prehodno* in ki samostojno izzveni po dveh tednih (npr. se pojavi ob začetku šolskega leta in izzveni v kratkem času), *akutno* (traja od 2 do 52 tednov) ali *kronično*, ki se pojavlja več kot eno koledarsko leto ali skozi več šolskih let [25].



Slika 1: Kontinuum odklanjanja šole [1]

Odklanjanje šole glede na intenzivnost lahko delimo na tako, kjer je resnost tega vedenja nižja, zmerna ali visoka. Na te stopnje se po navadi veže tudi intenzivnost pomoči, ki jo tak otrok potrebuje, pri tem pa velja, da je najučinkoviteje pomoč aktivirati takoj, ko se pojavijo prvi znaki odklanjanja šole, še preden vedenje preide na višje stopnje resnosti.

Nižja stopnja resnosti odklanjanja šole

Nekateri učenci in dijaki, ki izkazujejo vedenja, povezana z odklanjanjem šole, so lahko v šoli večino časa, vendar je pri njih prisotno neustrezno vedenje, ki že nakazuje zavračanje šole. Tvrstna vedenja so bolj prikrita in manj očitna, kot je opisano v nadaljevanju.

1. Obiskovanje šole z veliko stresa in prošnjami za izostanke od pouka.

Pogosta jutranja bitka s starši, da bi se izognili šoli, vodi v kronično zamujanje pouka. Otroku izkazuje veliko stopnjo stresa, toži za bolečinami v telesu, predvsem takrat, ko se približa šoli. Želi si, da bi se šolal na domu ali da bi bila na primer mama prisotna pri pouku.

2. Ponavljajoče neustrezno vedenje zjutraj z namenom izogniti se šoli.

Nekateri otroci obiskujejo šolo redno, vendar izkazujejo neustrezna vedenja predvsem ob jutrih z namenom, da bi se v celoti izognili šoli. Otroku se lahko zaklene v sobo, se ne želi obleči in urediti za šolo ali ima morda izbruhe trme.

3. Izrazita počasnost zjutraj in zamujanje pouka.

Otroci obiskujejo šolo, vendar je ob tem prisotno veliko stiske, vedenja so lahko podobna kot pri zgornjih dveh primerih. Ti otroci lahko večkrat jokajo ali prosijo starše in učitelje, da jim v prihodnje ne bi bilo treba ponovno priti v šolo. Jutranje rutine, kot so umivanje, oblačenje, zajtrk ipd., opravljajo zelo počasi, zavlačujejo, vse v funkciji zamaknitve odhoda v šolo.

Srednja stopnja resnosti odklanjanja šole

4. Periodično izostajanje ali odsotnost pri posameznih predmetih.

Periodična celodnevna odsotnost otroka v šoli na vsake toliko časa ali občasne odsotnosti pri posameznih predmetih. Vsota vseh odsotnosti lahko povzroči upad šolskih ocen in veliko število vpisanih izostankov od pouka. Opazimo lahko izogibanje posameznim predmetom, odhode domov po malici ali izostajanje od pouka na določen dan v tednu.

5. Ponavljajoče izostajanje ali odsotnost pri posameznih predmetih v kombinaciji s prisotnostjo na šolskih urah pri drugih predmetih.

Vztrajno zavračanje enega predmeta ob prisotnosti pri vseh drugih predmetih v šoli. Večkrat opazimo opustitev predmetov, kot so športna vzgoja, matematika, slovenščina in tuji jezik.

Visoka stopnja resnosti odklanjanja šole

6. Izostajanje od pouka v celoti za krajše obdobje.

Odsotnost v delih šolskega leta, predvsem v dnevih takoj po počitnicah ali drugih prekinitvah. V to kategorijo uvrščamo tudi posameznike, ki obiskujejo šolo večinoma ob jutrih, vendar so po odmoru (npr. malici ali šolskem kosilu) v celoti odsotni.

7. Izostajanje od pouka za daljše obdobje.

Popolna odsotnost iz šole skozi daljše časovno obdobje; govorimo lahko o tednih ali mesecih odsotnosti od pouka.

Otroci lahko razvijejo najrazličnejše vzorce odklanjanja šole in so pogosto znotraj enega obdobja, na primer šolskega leta, na različnih koncih tega kontinuuma. Stopnja resnosti odklanjanja šole se pogosto spreminja v odvisnosti od različnih dejavnikov, na primer ali gre za obdobje, ko je v šoli veliko ocenjevanj, ali gre morda za začetek šolskega leta ali prve dni po šolskih počitnicah ipd. Običajno vztrajajoče odklanjanje šole sčasoma pomembno poslabša posameznikovo motivacijo za obiskovanje šole tudi v prihodnosti.

Piročeni kriterij, s katerim lahko odklanjanje šole opredelimo kot problematično, velja za otroke [25]:

- ki so zaradi odklanjanja šole izostali od pouka vsaj 25 odstotkov celotnega šolskega časa v zadnjih dveh tednih in/ali
- pri katerih zaznavamo intenzivne težave z obiskovanjem pouka zaradi odklanjanja v zadnjih dveh tednih, ki močno vplivajo na družinsko dinamiko in dnevno rutino, in/ali
- ki zaradi odklanjanja izostanejo iz šole najmanj 10 šolskih dni znotraj 15 tednov.

Primer: Andrej je 13-letnik, ki ima težave z obiskovanjem šole že od petega razreda. Njegova prisotnost v šoli je približno 60-odstotna. V preteklem tednu je Andrej v ponedeljek v celoti manjkal v šoli, v torek je bil pri pouku samo zjutraj, v sredo je prišel v šolo z zamudo in vztrajal cel dan, se izognil matematiki v četrtek in bil v petek v šoli cel dan.

Zgornji primer nazorno prikazuje, kako pomembno je, da dnevno opazujemo otrokovo vedenje in ga ustrezno beležimo, o čemer je več govora v nadaljevanju. Možnost sledenja razvoju otrokovega odklanjanja šole in trenutni naravi tovrstnega vedenja je pomembna pri razumevanju problema in izbiri ustreznih intervencij čim prej, ko se vedenje, povezano z odklanjanjem šole, začne pojavljati. Kronični primeri, v katerih odklanjanje šole traja več kot eno šolsko leto, bodo nedvoumno potrebovali kompleksnejše in s tem dolgotrajnejše oblike intervencij kot pa akutni, v katerih problemi z odklanjanjem šole trajajo šele nekaj tednov [1].

Posledice odklanjanja šole

Posledice odklanjanja šole so večplastne. Neposredno vpliva na otrokovo šolsko kompetentnost in uspešnost ter socialno vključenost v vrstniško skupino, poleg tega vpliva stresno tudi na starše in dinamiko otrokove družine. Narava in dolgoročnost posledic odklanjanja šole sta odvisni tako od značilnosti otroka, morebitne sopojavne psihopatologije, značilnosti staršev oziroma družin, pa tudi pravočasne in učinkovite pomoči otroku.

Kratkoročne posledice

Že začetno izostajanje iz šole lahko povzroči začaran krog še bolj stopnjevanega odklanjanja šole. Manj, ko je otrok prisoten v šoli, večja je lahko njegova tesnoba v povezavi s šolo, saj dejansko nima niti možnosti preveriti, ali so njegove negativne predpostavke o šoli resnične ali

ne, s tem pa se utrjujejo njegova prepričanja in izostajanje od pouka. Predvidljiva posledica odsotnosti od pouka je, da otrok začne zaostajati s šolsko snovjo, kar seveda otežuje sam prihod nazaj v šolo in povečuje strah pred neuspehom, ki je lahko že tako ali tako prisoten. Izguba jutranje rutine odhajanja v šolo in navada preživljanja dopoldanskega časa doma lahko hitro privede do tega, da se bo otrok imel doma bolj prijetno (gledanje TV, igranje igrice, lenarjenje ipd.), kar bo samo okrepilo njegovo vedenje. Pojavi se lahko daljše spanje v dopoldanske ure, kar posledično vpliva tudi na podaljšanje budnosti zvečer in motnje dnevno-nočnega ritma.

V zgodnejših razvojnih obdobjih sta med pomembnejšimi dejavniki pri tvorjenju in vzdrževanju prijateljstev bližina in neposreden stik. Ko otroka nekaj časa ni v šolo, se njegova povezanost s sošolci in prijatelji zmanjša, kar lahko posledično vodi v socialno izolacijo. V času otrokove odsotnosti se njegovi prijatelji povežejo in si najdejo druge vrstnike, kar lahko vodi v težave pri ponovnem vključevanju v šolsko okolje in vrstniške odnose. Sama tesnoba in anksioznost se prek izogibanja problematičnim situacijam samo povečujeta. Izogibanje šoli za tisti dan zmanjša tesnobo, saj se ni treba soočiti s stresno situacijo, vendar pa se tesnoba ob naslednji podobni situaciji samo potencira. Čez čas lahko opazimo vse večjo generalizacijo anksioznosti tudi v situacijah, ki so podobne šoli. Izogibanje najprej samo šoli lahko vpliva na otrokovo samopodobo, povečuje občutke nesposobnosti in žalosti ter ne podpira otrokovega razvoja na več ravneh [26]. Odklanjanje šole zelo hitro pusti močan pečat tudi v družinskem funkcioniranju, saj se začnejo člani družine prilagajati otroku, ki s težavo obiskuje šolo, tako da starši hodijo pozneje v službo, si vzamejo dopust ali so na bolniškem staležu, starša lahko začneta dvomiti o svojih vzgojnih pristopih, kar poveča tveganje za nastanek partnerskih konfliktov.

Dolgoročne posledice

Kronična odsotnost ali opustitev šolanja je resen dejavnik tveganja za razvoj ekonomskih in drugih problemov v posameznikovem življenju. Dolgotrajno odsotnost iz šole lahko povezuje mo tudi z nižjo akademsko uspešnostjo, nižjimi bralnimi in matematičnimi veščinami, ponavljanjem razreda ter v skrajni točki z izpadom iz šolskega sistema. Po raziskavah v ZDA [27] slabi dve tretjini mladostnikov, ki imajo več kot 10 odstotkov ur izostankov zaradi odklanjanja šole, v zaključnem razredu osnovne šole uspešno zaključijo osnovnošolski program ter le dobra polovica od teh mladostnikov se vključi v nadaljnje izobraževanje. Kronična odsotnost iz šolskega sistema je lahko povezana s poznejšimi psihiatričnimi težavami, brezposelnostjo ali težavami v partnerskem odnosu v odraslosti [28].

Celo manjša količina izostankov od pouka zaradi odklanjanja šole lahko vodi do resnih posledic. Problemi, ki se po navadi pojavljajo poleg skrbi za šolo, so tudi težave s spanjem ali somatske pritožbe. Henryjeva [29] je preučevala osnovnošolce v zadnji triadi, ki so izpustili vsaj en dan v šoli v zadnjem mesecu. Ugotovila je, da ima že relativno majhno število izostankov škodljive in resne posledice na posameznika. Najbolj robustni in predvidljivi napovedniki odklanjanja šole so zloraba psihoaktivnih snovi, slabša učna uspešnost in nižje akademske aspiracije. Schwartzeva s sodelavci [30] je ugotovila, da imajo otroci, ki so izpustili 12 odstotkov šolskega časa v tekočem šolskem letu, slabše zdravje, nižjo učinkovitost, več negativnih misli in slabše razvite nekatere pomembne kompetence. Izsledki teh raziskav nam kažejo, da tudi akutno odklanjanje šole lahko prispeva k mnogim dolgoročnim negativnim posledicam [25].

Funkcionalni model odklanjanja šole

5



Funkcionalni model odklanjanja šole

Ojačevanje oziroma podkrepljevanje vedenja



Vsako vedenje se pogosteje in intenzivneje ponavlja, če je ustrezno ojačano oziroma podkrepljeno. Vedenje podkrepimo tako, da mu sledi neka želena posledica, ki služi kot nagrada. Poznamo pozitivno in negativno ojačevanje vedenja. O pozitivno ojačanemu vedenju govorimo takrat, kadar po nekem vedenju sledi nekaj prijetnega (npr. po naporni športni vadbi sledi druženje s prijatelji, tako smo z druženjem ojačali obiskovanje treningov). Pri negativno ojačevanem vedenju odstranimo morebitne neprijetne posledice (npr. po športni vadbi se umijemo in preoblečemo, da se bolje počutimo in ne smrdimo, tako je ojačevano vedenje prhanje). Vedenje posameznika se tako v obeh primerih ojača, kar pomeni, da se bo pojavljalo pogosteje.

Primeri pozitivnega ojačevanja vedenja, v katerih ustreznemu vedenju sledi prijetna posledica z namenom krepiteve vedenja:

- Mama deklico povabi na sladoleđ, ker je samostojno opravila domačo nalogo.
- Učitelj pohvali učence za zbrano poslušanje na predstavi.
- Razred si za vzorno vedenje med tednom v petek zasluži dan brez domače naloge.

Primeri pozitivno ojačevanega vedenja, v katerih se vedenje (v teh primerih odsotnost od pouka) (samo)ojača s tem, da otrok izbere zanj bolj ugodno posledico.

- Deček izostane od pouka, ker bi raje preživel čas z mamo, ki je tako ali tako na porodniški odsotnosti.
- Najstnik šprica zadnje tri ure pouka, ker se je dogovoril s svojo simpatijo za srečanje.
- Dijak, ki je izostal od pouka en dan zato, da se je učil za izpit in dobil pet, se bo za naslednji izpit verjetno spet učil, ker je dobra ocena ojačala učenje, vendar pa se je s tem ojačalo tudi izostajanje iz šole.

Primeri negativno ojačevanega vedenja, v katerih se z odstranitvijo (oz. izognitvijo) neprijetne posledice vedenje krepi:

- Z namenom, da bi prekinil družinsko prerekanje in nerganje matere, se otrok začne učiti.
- Učenci se po telovadbi osvežijo in preoblečejo, da ne bi oddajali neprijetnega vonja.
- Ob glavobolu vzamemo protibolečinsko zdravilo, da zmanjšamo bolečino.

Primeri negativno ojačevanega vedenja, v katerih se vedenje (samo)ojača s tem, da se otrok izogne situacijam, ki so zanj neprijetne, in s tem izbere manj stresno posledico.

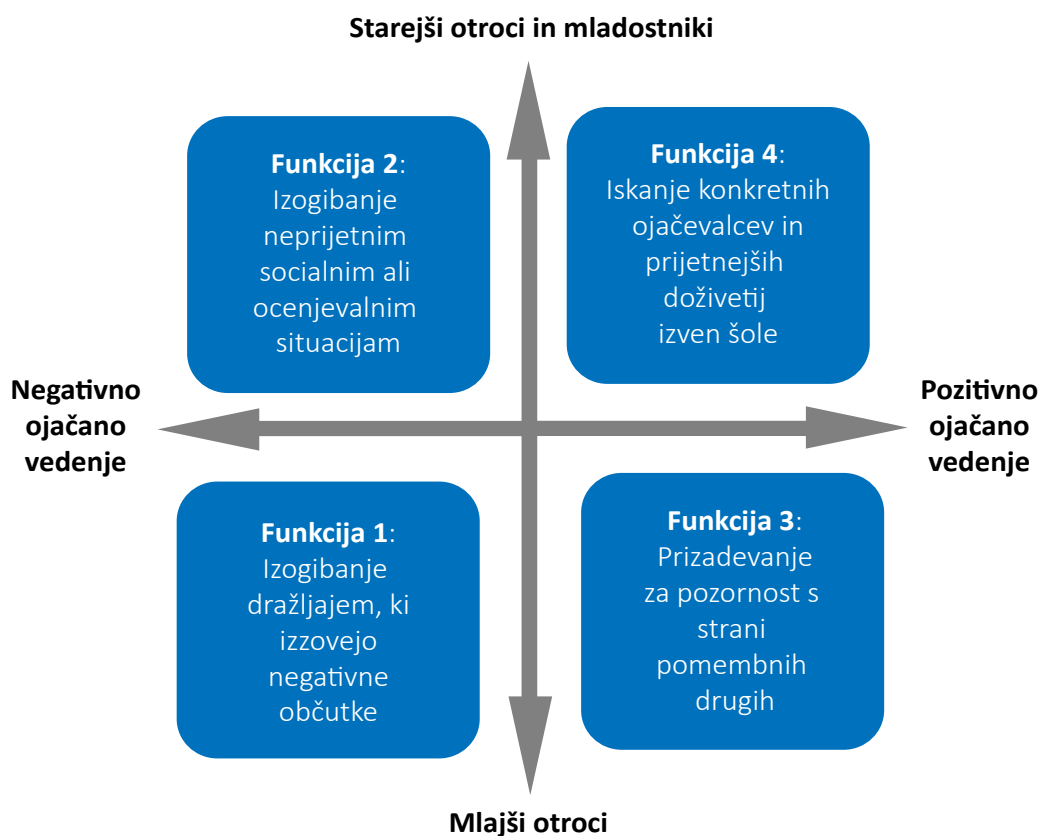
- Deklica se zelo slabo počuti na dan ocenjevanja znanja ter tako ostane doma in se izogne spraševanju.

- Zaradi občutka slabosti v šolskem avtobusu se fant v šolo raje odpravi s kolesom.

Ko želimo na vedenje vplivati tako, da ga ojačujemo, je treba zelo dobro razmisliti o ustrezni posledici, saj nimajo vse na otroke enakega učinka. Če na primer učitelj pošlje ven otroka, ki je motil pouk in se pogovarjal s sošolci zato, da bi se izognil pouku, smo vedenje negativno ojačali (odvzeli smo mu neprijetno situacijo – poslušanje razlage matematične snovi). S tem se je otrok naučil, da če se dovolj dolgo in glasno pogovarja, se bo lahko izognil pouku.

Funkcionalni model odklanjanja šole

Vzroke za odklanjanje šole lahko združujemo glede na to, ali je vedenje odklanjanja šole v funkciji izogibanja nečemu neprijetnemu (negativno ojačano) ali zatekanje k nečemu prijetnemu (pozitivno ojačano). Posamezen način je bolj značilen za mlajše (negativno ojačevanje) oziroma starejše otroke oziroma mladostnike (pozitivno ojačevanje). Kearney [3, 18, 31] je s sodelavci na podlagi raziskovanja odklanjanja šole oblikoval aplikativen funkcionalni model, ki vključuje vse naštet vidike otrokovega vedenja odklanjanja šole. V nadaljevanju jih opisujemo po funkcijah.



Slika 2: Grafični prikaz funkcionalnega modela odklanjanja šole

Negativno ojačano odklanjanje šole

Skupno otrokom, katerih odklanjanje šole je negativno ojačano, je, da si bolj želijo tega, da »ne bi šli v šolo« kot »da bi bili doma«. Bežijo in izogibajo se situacijam, ki jim povzročajo nelagodje in stres ter v katerih se počutijo tesnobno. V modelu ločimo dve negativno ojačani funkciji, in sicer *izogibanje dražljajem, ki izzovejo negativne občutke*, (funkcija 1) ter *izogibanje neprijetnim socialnim in ocenjevalnim situacijam* (funkcija 2).

Funkcija 1: Izogibanje dražljajem, ki izzovejo negativne občutke

Otroci, ki se izogibajo šoli zaradi splošnega občutka negativnega stresa (distres), ki ga doživljajo v šolski situaciji, so po navadi mlajši, stari med 5 in 10 let. Mlajši otroci imajo večkrat lahko večje težave z obiskovanjem šole zaradi nekega splošnega neugodja, ki ga povzroča odhod v šolo. Negativni stres se nanaša na otrokovo stopnjo anksioznosti in tesnobe, nesproščenosti, neudobje, živčnosti, zaskrbljenosti ali trepetanja pred šolo. Zaskrbljenost jih lahko preplavlja in povzroča občutek izgube kontrole. Včasih s težavo opišejo in »pokažejo« tisto situacijo, ki jim povzroča nelagodje, včasih pa jih povežejo s/z:

- skrbjo, da bodo zamudili šolski avtobus;
- skrbjo, da jim bo na šolskem avtobusu slabo;
- vstopom v šolsko stavbo ali razred;
- določenim učiteljem ali šolskim delavcem;
- specifičnim razredom, delom šole (npr. šolsko jedilnico) ali šolskim dvoriščem;
- premikom iz enega dela stavbe v drugega (npr. iz razreda v telovadnico);
- živalmi, ki jih srečajo na poti v šolo, požarnim alarmom ali kakšno drugo specifično skrbjo [19].

Kadar otroci ne znajo jasno opisati, kaj jim povzroča tako nelagodje, lahko s tem vzbujajo dvom pri starših ali šolskih delavcih, da jim je v neki situaciji zares izredno neprijetno. Mogoče je tudi, da je celotna šolska situacija (ves kolaž dogodkov: od same poti v šolo ter vstopa vanjo, preoblačenja v garderobi, iskanja pravega razreda, pouka, malice, odmorov ...) zanje zelo stresna ter težko pokažejo en konkreten razlog, saj je njihovo nelagodje sestavljeno iz več za njih neprijetnih situacij. Mlajši otroci imajo pri ubeseditvi svojih stisk večje težave. Opišejo lahko le, da »se počutijo tam slabo« in »da ne želijo biti v šoli«. Dokler otroku v šoli ne grozi kakšna resna nevarnost, na primer nasilje vrstnikov, potem je povsem sprejemljivo, če tega razloga tudi ne poznamo [19].

Ob takih občutkih nelagodja pri otrocih opazimo značilno vedenje z namenom izogibanja šoli že ob jutrih doma in včasih tudi v šoli:

- jokanje iz stiske, upiranje odhodu od doma;
- tesnoba in napetost;
- žalostno razpoloženje in umik od drugih;
- sitnoba, razdražljivost, mišična napetost;

- težave s pozornostjo ali spanjem zaradi stresa, povezanega s šolo;
- izjave otroka, da šolo »sovraži« in »noče tja«;
- pritožbe glede bolečin v trebuhu, glavobola, slabosti ali drugih telesnih simptomov;
- tresenje glasu ali rok;
- otrok moleduje in prosi starše, da bi ostal doma in se tudi šolal doma, imel opravičeno odsotnost ...

V to skupino spadajo otroci, ki so resnično vznemirjeni glede obiskovanja šole ter imajo težavo že s tem, da vstopijo v šolo in ostanejo v njej, čeprav ni nekih realnih in objektivnih razlogov, da bi se lahko počutili v stiski. Nekateri otroci tudi po tem, ko že pridejo v šolo, ostanejo pod pritiskom in v stiski tudi po tem, ko so že nekaj časa pri pouku, pri nekaterih pa ta tesnoba tekom šolskega dneva lahko popusti. Pri mnogih otrocih lahko opazimo vznemirjenje, ki se začne že ob nedeljskih večerih. Glavna skrb teh otrok je, da ne želijo biti v šoli, in ne to, da ostanejo doma [19].

Primer: Gregor je osemletni deček, ki vsako jutro potrebuje ogromno časa, da se pripravi na odhod v šolo. Začne se že s prebujanjem in vstajanjem, ki traja po 15 minut, starši ga morajo skoraj vleči iz postelje in ga večkrat prebujati. Že pred zajtrkom toži, da ga boli trebušček, večkrat zajoče in porabi ogromno časa, da se obleče, si umije zobe in obuže. Ko ga mama končno spravi v avto in pelje do šole, že v avtu govori, da sovraži šolo, večkrat ponovi, da ga vse bolj boli trebuh. Na mamina vztrajna vprašanja o tem, kaj je v šoli tako slabega, da jo sovraži, ne zna odgovoriti. Vse, kar pove, je: »Jaz pač nočem iti!« Zadnje čase se je Gregor začel pritoževati glede šole že zvečer pred spanjem, najintenzivneje pa je v stiski ob nedeljskih večerih.

Funkcija 2: Izogibanje neprijetnim socialnim ali ocenjevalnim situacijam

Medtem ko mlajši otroci težje opišejo, kaj konkretno jih vznemirja in spravlja v stisko v šolski situaciji, starejši otroci in mladostniki v starosti od 11 let naprej po navadi to že lahko dobro prepoznajo in jasneje opišejo. Večinoma jih obremenjujejo socialne ali ocenjevalne situacije, ki so zanje nepredvidljive in težke. Najpogosteje jih skrbi, da bodo naredili napake, zaradi katerih se bodo osramotili ali ponižali pred drugimi ljudmi, na primer, da jim bo pred drugimi postalo slabo, da bodo bruhalo, zardeli, da jim bo ušlo ali bodo omedleli. Situacijam, v katerih bi lahko bili v središču pozornosti, se skušajo v veliki meri izogniti [19, 23].

Socialne situacije so same po sebi lahko tudi ocenjevalne, saj se vrstniki med seboj pogosto primerjajo in ocenjujejo (npr. način govora, oblačila). Biti del skupine in nekomu pripadati pa je v tem obdobju zelo pomembno. Vseeno bomo ločili socialne in ocenjevalne situacije med seboj z namenom lažje prepoznave in poznejših učinkovitih oblik pomoči.

Nekaj najbolj tipičnih socialnih situacij, ki vključujejo neko obliko interakcije z drugimi otroki v šolskem okolju, ki lahko vzbujajo nelagodje:

- začeti ali ohranjati pogovor z drugimi otroki ali odraslimi, zlasti če jih otrok ne pozna dobro;
- pridružiti se pogovoru in se ustrezno predstaviti;
- prositi učitelja za pomoč;
- druženje z drugimi na šolskih hodnikih;

- igranje na zunanjem dvorišču;
- delo z drugimi v šolskih skupinskih in akademskih projektih;
- sodelovanje v skupinah, krožkih ali skupinskih aktivnostih;
- biti prisoten v večji skupini ljudi, ki se zbira pred šolo;
- vzpostavljanje krajšega, mimobežnega pogovora z vrstniki;
- pogovarjanje po telefonu;
- dogovarjanje za termine ali druženja z vrstniki ...

Ocenjevalne situacije vključujejo neko vrsto predstavitve posameznika ali nastopa pred drugimi zaradi ocene, vrednotenja. Spodaj je nekaj primerov ocenjevalnih situacij v šoli:

- govorjenje ali branje pred razredom, na primer glasno branje ali govorni nastop;
- prostovoljno javljanje za odgovor na vprašanje, ki ga zastavi učitelj, ali odgovarjanje učitelju, če pokliče učenca;
- pisanje na tablo pred drugimi, na primer reševanje matematičnega računa;
- pisanje testa ali druga ocenjevanja;
- ustno spraševanje pred razredom;
- sodelovanje pri urah športne vzgoje, izvedba vaj in preoblačenje pred drugimi;
- javno nastopanje na šolskih prireditvah (z govorjenjem, petjem, igranjem instrumenta);
- vožnja pred drugimi (v avtošoli);
- prehranjevanje v šolski jedilnici pred drugimi;
- uporaba šolskega stranišča ob prisotnosti drugih v prostoru;
- vstopanje v polno šolo ali razred;
- sodelovanje na različnih šolskih dogodkih, kot so šolski ples ali dodatne aktivnosti v šoli;
- skupinsko fotografiranje razreda ...
-

Vedenja, misli in občutki otroka, ki odklanja šolo iz strahu pred socialnimi ali ocenjevalnimi situacijami, so naslednja [19, 32]:

- tesnoba, osredotočena na določen predmet ali del dneva;
- živčnost okrog drugih ljudi, ko je pričakovano, da otrok nekaj pokaže ali naredi pred drugimi;
- pretirana skrb, da bo otrok naredil napako ali se osramotil pred drugimi;
- manjkanje pri določenih predmetih, na primer pri športni vzgoji ali matematiki;
- izostajanje od pouka, ko so predvideni ocenjevanje, govorna vaja, ustno spraševanje ali druge oblike ocenjevanja;
- večkratno preverjanje, ko se šolski urnik spremeni;

- izogibanje situacijam, ki vključujejo druženje z drugimi (izogibanje je lahko očitno, tako da na primer otrok je malico na stranišču; ali bolj subtilno, tako da poje kosilo zelo blizu vrat šolske jedilnice, da lahko hitro zapusti jedilnico, če bi vznemirjenje ali razburjenje postalo preveč močno in neobvladljivo);
- otrok se izogiba oddajanju domačih nalog ali drugih preizkusov, ker se zaveda, da niso popolno narejeni.

Primer: Tina je 16-letna dijakinja gimnazije, ki iz šole veliko izostaja. Poroča, da se tam počuti nesprejeta in osamljena, kot da so jo ostali izolirali. V šolski okoliš se je preselila pred kratkim, zato ne pozna veliko vrstnikov ter počasi in s težavo navezuje nove stike. Kadar mora spregovoriti pred skupino, posebno sošolcev, ji je zelo neprijetno, težave ima tudi pri glasnem odgovarjanju na vprašanja profesorjev. Pove, da ji je večkrat nerodno pred drugimi, saj ima občutek, da je vse, kar naredi, drugim čudno in napačno in da se ji bodo smejali. V zadnjem obdobju so se pojavile tudi odsotnosti od ur športne vzgoje, saj ji je v garderobi nerodno, zlasti ko se mora preobleči pred drugimi dekleti. Starša poročata, da je Tina pogosto potrta in tesnobna, vendar le med tednom, medtem ko jo med vikendi opišeta kot sproščeno in veselo.

Pozitivno ojačano odklanjanje šole

Poleg strahu pred šolo in tesnobe, povezane s šolskimi situacijami, lahko otroci odklanjajo šolo tudi zato, ker se umikajo k drugim, prijetnejšim situacijam in aktivnostim. Tako morda ne želijo biti v šoli, ker so raje v prisotnosti staršev ali vrstnikov in počnejo aktivnosti, na katerih se počutijo varnejše ali pa so jim bolj zabavne.

Funkcija 3: Prizadevati si za pozornost pomembnih drugih

Mlajši otroci v starosti od 5 do 10 let si večkrat želijo, da ne bi šli v šolo zato, da bi ostali s svojimi starši doma ali z njimi kar v njihovi službi. Ti otroci so lahko v šolski situaciji vznemirjeni ali se tam ne počutijo dobro, vendar je zanje pomembnejše to, da ostanejo doma in si s tem pridobijo pozornost pomembnih drugih (večkrat so to seveda starši) kot pa, da ne bi bili v šoli. Otroci tako želijo pomagati staršem pri skrbi za novega sorojenca, pomagati pri gospodinjskih opravilih ali preprosto biti s starši na njihovem delovnem mestu, samo zato, da so v njihovi bližini [9, 19].

Ti otroci večkrat izkazujejo vedenja, ki vznemirjajo starše ali učitelje:

- Zjutraj kljubujejo odhodu v šolo, večkrat v obliki izbruhov trme.
- Vedejo se lahko trmasto, manipulativno, večkrat lahko pri starših povzročajo občutke krivde, ko želijo ostati doma.
- Govorijo o tem, da želijo ostati doma, in imajo največ težav z obiskovanjem šole zjutraj.
- Se težko ločijo od staršev in večkrat povprašujejo starše, kdaj jih bodo prišli iskat v šolo.
- Želijo si, da bi starši z njimi obiskali šolo ali samo na primer jedli kosilo skupaj z otrokom v šoli.
- Pogosto kličejo starše med šolskim dnevom.

- Iščejo potrditve od staršev, da bo v času ločitve, ko gredo oni v šoli in starši v službo, vse v redu.
- Bežijo iz šole, da bi prišli domov.

Otroci, ki odklanjajo šolo zaradi želje po pozornosti drugih, ne rečejo, da šolo sovražijo, temveč si samo toliko bolj želijo biti s svojimi starši. Lahko povedo tudi, da bi z veseljem šli v šolo, če bi šli njihovi starši zraven. Pozornost staršev iščejo na primer tako, da doma zjutraj naredijo cel »cirkus«, ko so sami z mlajšim sorojencem, ko so povabljeni, da prespijo pri prijatelju, ali celo, če so povabljeni na rojstnodnevno zabavo k prijatelju brez staršev. Nekateri otroci imajo celo težave s tem, da lahko zaspijo sami v svoji postelji [19, 32].

Ti otroci pogosto zamudijo začetek pouka, mnogi od njih pa se potem v šoli pomirijo in lahko brez težav sodelujejo pri pouku. Lahko pa so težave tako hude in otrokova stiska tako intenzivna, da celo zbežijo iz šole, zato da bi bili čim bližje domu.

Otroke, ki tako iščejo pozornost svojih staršev, navadno skrbi, da se v času, ko bodo v šoli, ne bi kaj groznega zgodilo njihovim staršem. Te skrbi so lahko posledica tudi nekaterih večjih sprememb v otrokovi družini, na primer bolezen enega izmed staršev, prometna nesreča, selitev, prepiri ali ločitev staršev. Občutek imajo, da morajo večkrat preverjati starše, da se prepričajo, da se jim ni zgodilo nič hudega. Nekateri celo skrbi, da se bo nekaj zgodilo njim, na primer da jih bo nekdo ugrabil in tako nikoli več ne bodo videli svojih staršev. Pogosto imajo lahko nočne more s tovrstno vsebino.

Primer: 6-letna Klara s težavo odide v šolo, saj bi bila raje z mamo doma. Letos je prvošolka in starša opažata, da je zelo razburjena ob misli, da mora cel šolski dan preživeti stran od svoje mame. Večinoma ob jutrih krčevito joče in cepeta z nogami, starša sprašuje, zakaj ne sme ostati z njima. To njeno vedenje je postalo že reden, vsakodnevni vzorec, ki je vse bolj intenziven, zato je že večkrat manjkala v službi, da je bila lahko prisotna v Klarinem razredu, saj je drugače ne bi uspeli spraviti do šole.

Funkcija 4: Iskanje konkretnih ojačevalcev, prijetnejših doživetij zunaj šole

Starejši otroci in mladostniki, večinoma od starosti 11 let in tja do konca srednje šole, večkrat s težavo obiskujejo šolski pouk zato, ker je zunaj šole toliko prijetnejših in bolj zanimivih aktivnosti, ki jih lahko počnejo. Šola jih ne vznemirja preveč, večkrat potožijo, da jim je tam dolgčas. Ti otroci in mladostniki ne želijo posebne pozornosti svojih staršev ali celo ne želijo, da bi oni vedeli, da niso v šoli.

Nekaj aktivnosti, ki se jim lahko zdijo bolj zabavne in zaradi katerih ostajajo doma oziroma niso v šoli:

- spanje v pozno dopoldne;
- gledanje televizije, igranje videoigric, pogovori po telefonu, klepetanje ali brskanje po socialnih omrežjih;
- igranje iger ali ukvarjanje s športom z drugimi prijatelji, ki tudi ne obiskujejo šole;
- kolesarjenje ali vožnja z motorjem;

- posedanje po nakupovalnih centrih ali lokalih, sami ali v družbi prijateljev;
- dnevna druženja in zabave s prijatelji, ki ne obiskujejo šole ...

Taki otroci in mladostniki so v šoli velikokrat dolgočasijo ter jim primanjkuje motivacije za obiskovanje pouka. Iščejo načine, da bi se pouku izognili, ker jih zunaj šole čakajo prijetnejše aktivnosti in doživetja. Najprej pri njih lahko opazimo nekatera od naslednjih vedenj:

- izpuščanje posameznih predmetov ali pa so odsotni več ur skupaj tekom šolskega dneva, ne da bi o tem koga obvestili;
- druženje s prijatelji, ki jih nagovarjajo, naj izpustijo pouk;
- prepričevanje staršev, da bi prekinili šolanje ali bi začeli s plačljivim delom;
- vse pogostejše izogibanje domu in prihajanje domov pozneje od dogovorjenega časa [19, 32].

Vse pogosteje pri njih lahko opazimo, da imajo vse manj stika z vrstniki v živo v obliki skupnih aktivnosti, povezujejo se prek socialnih omrežij ali igrajo računalniške igrice. Ob tem seveda vse manj razvijajo socialne veščine in jim je vse težje vzpostavljati odnose v živo. V času izostajanja od pouka se tako zatekajo v igranje računalniških igric, kar je zanje nagradujoča – prijetna aktivnost, ki pa le še bolj okrepi umik iz šolskega okolja in jih osami.

Primer: Andrej je 16-letni dijak srednje strokovne šole. Starše so iz šole obvestili, da je v zadnjih dveh tednih manjkal skoraj pri vseh urah pouka. Po navadi pride zjutraj v šolo in jo potem zapusti tik pred malico ali takoj po njej. Ko ga vprašajo, zakaj odhaja iz šole in manjka pri pouku, običajno pove, da ga pridejo iskat prijatelji in ga povabijo, naj gre z njimi ven, ob tem pa ima občutek, da je dolžan iti z njimi, sicer bi se počutil krivega. Zunaj šole mu je s temi prijatelji prijetno in zanimivo. Počnejo različne stvari, po navadi so v parku med bloki, ali pa pri enem od njih igrajo računalniške igrice. Njegova učna uspešnost je začela padati.

Sestavljene ali prepletene funkcije odklanjanja šole

Otroci lahko odklanjajo šolo zaradi več razlogov. Najprej prevladuje ena funkcija, ki se pozneje spremeni v drugo, ali pa se eni pridružijo tudi ostale. Tako prepletanje različnih funkcij navadno opazimo pri otrocih ali mladostnikih, katerih odklanjanje šole je že bolj trdovratno in dolgotrajno. V takih primerih je tudi oblikovanje načrta pomoči bolj zapleteno, saj je po navadi odklanjanje šole pozitivno in tudi negativno ojačano [9].

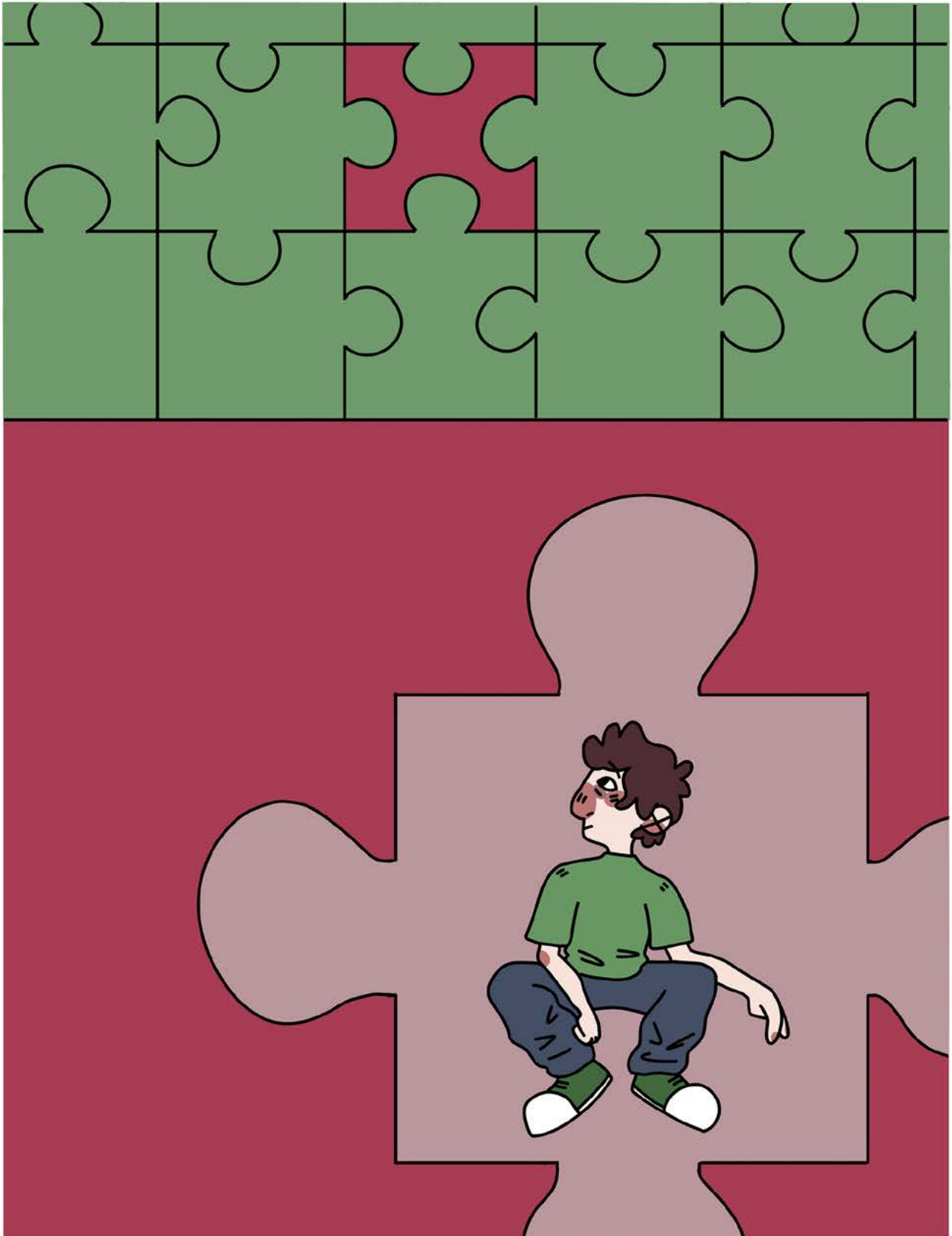
Primeri otrok, ki odklanjajo šolo zaradi več razlogov:

Primer otroka, ki je šolo začel odklanjati zaradi splošnega neugodja, povezanega s šolo (prva funkcija), pozneje pa je v času, ko je bil doma namesto v šoli, začel uživati v družbi dedka, ki je nanj pazil, saj sta bila starša zaposlena (četrta funkcija): *Jon poroča, da mu je v šoli zoprno in se tam ne počuti dobro, zato jo vse bolj intenzivno odklanja. Staršema je povedal, da se v šoli večkrat počuti razburjenega in prestrašenega, a ne ve, zakaj. Ker sta starša zaposlena, se z Janovim dedkom dogovorita, da bo on popazil nanj v tistih dopoldnevih, ko ga ne uspeta spraviti v šolo. Jan v družbi dedka uživa, pa tudi njemu je z Janom zelo lepo preživljati dopoldneve. Jan je spoznal, da lahko*

dopoldne, namesto da bi sedel v šoli in se počutil slabo, z dedkom ureja vrt, lovi ribe ali pa skupaj lenarita pred televizijo.

Primer mladostnika, ki je bil v srednji šoli veliko odsoten od pouka, saj je pogosto raje zahajal v bližnji lokal s prijatelji (četrta funkcija). Vračanje nazaj v šolo se zaplete, ker mu je nerodno vrniti se nazaj v razred in ne ve, kaj bo rekel učitelju, ko ga bo ta povprašal o njegovih izostankih od pouka (druga funkcija): *Arne je v zadnjih dveh mesecih v šoli nabral veliko izostankov, ker je pogosto čas pouka preživel s prijatelji zunaj šole, največkrat v bližnjem lokalu, kjer so se pogovarjali. Starši se s prošnjami in grožnjami trudijo, da bi ga spravili nazaj v šolo, vendar jim to ne uspe takoj oziroma dokler se ne spre s prijatelji, s katerimi je posedal v lokalu. Takrat se odloči, da bi bilo morda res bolje, da ponovno redno hodi v šolo, vendar ob tem postane nervozen in tesnoben. Ob soočanju s sošolci in učiteljico ob vrnitvi v šolo se obremenjuje z mislimi: »Spraševali se bodo, kje sem bil, postavljali mi bodo nešteta vprašanja, morda me bodo zafrkavali. Kaj če me bo učiteljica pred celim razredom nadrla zaradi mojega špricanja ...?«*

Primer mlajše deklice, ki se težko poslovi od svoje mame, ob ločevanju je jokava, hoče, da mama ostane z njo v šoli (tretja funkcija). Ko pride v šolo, se težko umiri in redko zaigra s prijatelji, se umika iz skupine, v interakcijah s sošolci je zelo zadržana, saj ima občutek, da jo sošolke dajejo v nič in da je ne marajo (druga funkcija): *Katarinina starša sta se pred kratkim ločila, po tem se je pri deklici pojavil upor pred odhodom od doma in poslavljanjem od mame, saj si želi ostajati z mamo doma ali da bi ona ostala z njo v šoli. Starša Katarino opišeta kot sramežljivo deklico, ki je od nekdaj v stikih zadržana in potrebuje veliko časa, da se sprosti, s težavo sklepa tudi prijateljstva v razredu. Večkrat doma potoži, da ne mara šole, ker se tam nihče noče pogovarjati ali družiti z njo.*



Ocenjevanje odklanjanja šole



Sistematična in temeljita ocena je temelj načrtovanja učinkovite pomoči otroku oziroma mladostniku, ki odklanja šolo ali jo obiskuje s težavo. Osnova za to je t. i. multimodalni pristop, ki vključuje več področij otrokovega funkcioniranja (kognitivno, čustveno, vedenjsko in socialno), pri zbiranju podatkov pa uporabimo več virov (otrok, starši, šolsko osebje, strokovnjaki v zunanjih ustanovah) in različne metode zbiranja podatkov (intervju, opazovanje, spremljanje prisotnosti, šolska dokumentacija, lestvica odklanjanja šole, vprašalniki in ček liste, testi sposobnosti) [25, 32]. Namen tako podrobne, celostne ocene je oblikovanje hipoteze

o naravi in funkciji težav, ki omogoča načrtovanje ustreznih oblik pomoči. Če se pri otroku pojavljajo telesne pritožbe, na primer slabosti, glavoboli, bolečine ipd., je, čeprav morda menimo, da gre za psihosomatske simptome, najprej treba izločiti telesno oziroma organsko ozadje pritožb. Zato je treba starše napotiti, naj stopijo v stik z otrokovim zdravnikom, ki je kot doktor medicine edini usposobljen za tovrstno oceno in mnenje.

Zgodnja identifikacija

Ocenjevanje odklanjanja šole se ne osredotoča samo na otroke, ki zaradi težav že izostajajo iz šole, ampak poskuša zajeti otroke na celotnem kontinuumu odklanjanja šole, torej tudi tiste z začetnimi težavami. Na tej stopnji delujejo že manj intenzivne preventivne oblike pomoči, namenjene celotni populaciji, ki lahko preprečijo stopnjevanje težav. Zato je zelo pomembno, da so vsi strokovni delavci na šoli pozorni na dejavnike tveganja in zgodnje opozorilne znake, ki pa se lahko od učenca do učenca precej razlikujejo. Za učinkovitost pri zgodnji identifikaciji je treba povečati občutljivost celotnega kolektiva, da so pozorni na spremembe v izostajanju (naraščanje ur opravičenega in neopravičenega izostajanja), da opazijo odpore do obiskovanja šole ter tudi spremembe v akademski, socialni in vedenjski prilagojenosti šolskim zahtevam, ki lahko pomenijo dejavnik tveganja. Pri tem so lahko ob poznavanju problematike odklanjanja šole v pomoč sistematična spremljanja prisotnosti in vedenja otrok. Ta so lahko dnevna (zapis izostankov, spremljanje vedenja ... in po potrebi stik s starši), tedenska (pregled, kategoriziranje in opravičevanje izostankov) in mesečna (pregled napredka in težav v okviru govornih ur in roditeljskih sestankov) ali pa obsegajo daljše obdobje (polletna in letna evalvacija). Šola lahko poveča občutljivost za odkrivanje zgodnjih težav tudi s tem, da del časa v okviru pedagoških konferenc nameni sistematičnemu evidentiranju otrok, ki kažejo zgodnje znake odklanjanja šole. Sistematično spremljanje je priložnost, da strokovna skupina na šoli prepozna in preveri dejavnike tveganja ter se odzove pravočasno, ko je odklanjanje šole šele v nastajanju.

Zgodnji opozorilni znaki v vedenju otroka so lahko [25]:

- otrok je s težavo prisoten pri nekaterih urah (npr. pri matematiki, športu) ali med odmorom;
- s težavo je malico oziroma kosilo v jedilnici;

- zjutraj s težavo vstopi v šolske prostore;
- ima težave pri prehodih iz razreda v razred ali iz ene aktivnosti v drugo;
- pogosto poišče pomoč v šolski svetovalni službi ali ga tja pošljejo učitelji;
- pogosto prosi za odhod na WC;
- med poukom je pri otroku mogoče opaziti stisko, stres (npr. jok, umik, nesodelovanje);
- ob prihodu v šolo je pri otroku mogoče opaziti stisko pri ločitvi od družinskih članov (npr. jok, oklepanje staršev);
- otrok pogosto v šoli zahteva, naj pokličejo starše ali jih kliče sam;
- pojavi se nenaden upad učinkovitosti na učnem področju (ne dela domačih nalog, ocene so slabše ...);
- značilne so nenadne spremembe v vedenju in čustvovanju otroka, na primer je veliko bolj čemer in njegovo vedenje je moteče.

Mnogi znaki niso specifični in lahko nakazujejo različne druge težave, morda tudi motnje. Njihovo pojavljanje torej še ne pomeni, da se bo razvilo odklanjanje šole, lahko pa vodijo v stopnjevanje težav oziroma pomenijo opozorilo za druge težave (nasilje, zlorabe, druge travme, družinske težave, depresija, zloraba drog ...), ki jih je prav tako treba ustrezno obravnavati [25].

Tudi v vedenju staršev se kaže nekaj tipičnih vedenj, ki so lahko zgodnji opozorilni znak za razvoj vedenj, povezanih z odklanjanjem šole [25, 32]:

- poročanje staršev o jutranjih izbruhih, kljubovanju, agresiji otroka ob odhodu v šolo;
- nekritično pisanje opravičil, pogosti družinski izleti, ponavljajoči se obiski zdravnikov brez ustrezne utemeljitve;
- kaotične jutranje rutine in slab nadzor nad jutranjim procesom priprave za šolo in odhodom v šolo.

Cilj zgodnje identifikacije je torej prepoznati otroke, ki so rizični za razvoj resnejših težav z odklanjanjem šole ali pa se te že kažejo, da bi v nadaljevanju z ocenjevanjem presodili, za kakšne težave dejansko gre, in oblikovali učinkovit načrt pomoči.

Ocenjevanje posameznega učenca oziroma dijaka

Dobra ocena narave težav je ključni dejavnik učinkovitosti pomoči konkretnemu otroku. Na vseh korakih ocene in pomoči lahko le tesno medsebojno sodelovanje vseh vpletenih prinese uspehe in zmanjša stisko otroka, ki odklanja šolo.

Naloga strokovnega delavca (svetovalnega delavca) na šoli ali v zunanji instituciji je, da na podlagi informacij, zbranih pri otroku, starših, strokovnih delavcih šole in strokovnjakih v zunanjih institucijah, odgovori na tri osnovna vprašanja [1, 32]:

1. Kakšna je oblika otrokovega odklanjanja šole? Oblika se nanaša na to, kako konkretno je videti vedenje, povezano z odklanjanjem šole. Kaj torej konkretno otrok počne, ko odklan-

- ja šolo, kako resno oziroma intenzivno je odklanjanje šole ter kakšne so posledice tega vedenja na učnem, socialnem in drugih področjih?
2. Kakšni so razlogi oziroma funkcije odklanjanja šole? Funkcija vedenja se nanaša na to, kaj vzdržuje otrokovo odklanjanje šole. Poskušamo torej odgovoriti na vprašanje, zakaj otrok odklanja šolo.
 3. Kakšne so najučinkovitejše oblike pomoči za tega otroka? Pri tem izhajamo iz ugotovljenih oblik in funkcij odklanjanja šole.

Pri oceni si lahko pomagamo z bolj ali manj zahtevnimi tehnikami. Med osnovne tehnike, ki morajo biti del vsake ocene otroka, ki kaže znake odklanjanja šole, spadajo:

- dnevno spremljanje prisotnosti/odsotnosti in vedenja;
- intervju z otrokom, starši in delavci šole in
- lestvica odklanjanja šole.
- Časovno in pogosto tudi strokovno zahtevnejše metode so:
- neposredno opazovanje vedenja;
- eksperimentalna funkcionalna analiza ter
- dodatni vprašalniki, lestvice in testi specifičnih sposobnosti.

Dnevno spremljanje vedenja in prisotnosti/odsotnosti

Elektronski načini beleženja prisotnosti v šolah v vsakem trenutku omogočajo izpis statistike prisotnosti oziroma odsotnosti posameznega učenca v izbranem obdobju. Tak izpis je lahko dobro izhodišče za podrobnejšo analizo, saj samo iz števila ur odsotnosti težko sklepamo o funkciji, ki je v ozadju vedenja, povezanega z odklanjanjem šole. Treba je preveriti tudi:

- Katere ure je odsoten? Ali obstaja vzorec v izostajanju? Ugotovimo lahko na primer, da otrok manjka večinoma zjutraj, med poukom, zadnje ure ali cele dneve.
- Pri katerih predmetih je odsoten? Ali se to pogosteje pojavlja pri določenem predmetu? To je lahko včasih zakrito, saj otrok manjka cele dneve, pri podrobnejšem pregledu pa ugotovimo, da so to pogosteje dnevi, ko je na urniku določen predmet, ki mu povzroča težave, oziroma je pri tem predmetu njegova tesnoba večja zaradi določene obveznosti ali odnosa učitelja.
- Ali je imel med odsotnostjo ali naslednji dan kakšno obveznost (test, spraševanje, govorni nastop, tekmovanje ...)? Tisti, ki odklanjajo šolo zaradi izogibanja neprijetnim socialnim in ocenjevalnim situacijam, pogosto izostajajo iz šole ali gredo s težavo v šolo, namesto da bi se soočili s temi situacijami. Starši in otroci ob tem kot razlog izostanka po navadi najprej navajajo telesne pritožbe v smislu glavobolov in želodčnih težav. V praksi lahko opazimo tudi vzorec, ko dijaki in učenci manjkajo dneve pred obveznostmi zaradi priprave. Neredko so starši s tem seznanjeni, in to vedenje celo podpirajo.

Za podrobnejšo analizo je ključen sproten in sistematičen vnos prisotnosti oziroma odsotnosti. Če je v osnovnih šolah za to zelo dobro poskrbljeno, se v srednjih šolah po naših izkušnjah iz

projekta občasno dogaja, da je to manj sistematično, kar posledično otežuje prepoznavanje in oceno težav z odklanjanjem šole.

V spodnjem primeru spremljanja odsotnosti za učenca šestega razreda vidimo, da nam trije različni prikazi dajo veliko informacij o naravi odklanjanja šole. Prvi prikaz nam pove, da odsotnost od začetka šolskega leta nekoliko niha, a vztrajno narašča. V drugem prikazu je razvidno, da je največ odsotnosti ob ponedeljkih in zadnja dva dneva v tednu, ko je pouk. Tudi tretji prikaz, v katerem je prikazana odsotnost otrok z ur po posameznih predmetih, nam zagotovi veliko iztočnic za nadaljnje ugotavljanje, zakaj ta učenec v šoli izostaja po takem vzorcu.

Primer natančnega in preglednega beleženja prisotnosti oziroma odsotnosti:

Evidenca odsotnosti po mesecih:

	SEPT	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB
Opravičeno	7	28	19	47	30	42
Neopravičeno	6	8	12	5	9	4
Nedoločeno					3	11

Evidenca odsotnosti po dnevih:

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB
17x	3x	6x	17x	15x	2x

Evidenca ur odsotnosti po predmetih:

TJA	SLJ	Ostalo	ŠPO	Izbirni ŠPO	Izbirni ŠPO	MAT	NAR	GEO	GUM	ZGO	RU	LUM	DKE
34	16	15	22	28	22	10	8	7	7	5	5	4	4

Ko smo otroka ali mladostnika prepoznali kot rizičnega za razvoj večjih težav z odklanjanjem šole oziroma se to že kaže, je treba v sodelovanju s starši uvesti dnevno spremljanje njegove prisotnosti oziroma odsotnosti v šoli in te informacije posredovati tudi staršem. V primerih, ko je v ozadju čustvena stiska otroka, je pomembno ob tem ocenjevati tudi stopnjo nelagodja, ki jo učitelj opazi pri otroku tekom šolskega dne. Stopnja nelagodja pokriva različne oblike vedenja: od joka, nesodelovanja, bežanja iz razreda do odklanjanja sodelovanja ...

Primer spremljanja dejavnosti in funkcioniranja otroka v času pouka, kjer je vključena tudi ocena neugodja s strani učiteljice:

Čas	Dejavnost	Posebnosti v vedenju, znaki stiske ipd.
Posebnosti pred poukom	Otroci se zbirajo v razredu, v njem sem prisotna tudi razredničarka. Pripravljamo se na prvi dve uri, ko bomo pri LVZ izdelovali novoletne okraske.	Tina se pred razredom težka loči od mame, gre ji na jok. Ko pride v razred, torbe ne odloži, nekaj časa tiho stoji pri meni ob katedru, gleda skozi okno in se ne pogovarja. Ko se posvetim pripravi materiala, odloži torbo in se usede na svoje mesto. Zdi se, da ji nekoliko lažje, ne gre ji več na jok. Nelagodje: 7–9
Začetek pouka	Učence razdelim v skupine in jim dam navodilo.	Tina se samoiniciativno ne javi za nobeno nalogo, čaka, da pobudo dajo deklice v skupini. Še vedno se zdi, da je vznemirjena zaradi ločitve od mame. Nelagodje: 6
Prvi dve uri	Izdelovanje novoletnih okraskov po skupinah in pospravljanje razreda.	Brez posebnosti, Tina se razvedri in razživi, v skupini sodeluje enako kot ostale deklice. Nelagodje: 0
Glavni odmor	Malica.	Med malico Tina pride do katedra in me s solzami v očeh sprašuje, kdaj bo ponjo prišla mami, ker jo že pogreša. Poskušam jo potolažiti, da bo čas, ko pride mami ponjo, minil kot bi mignila. Nelagodje: 8 > 4
Tretja in četrta ura	Matematika, športna vzgoja.	Ponovno brez posebnosti. Nelagodje: 0
Peta ura	Slovenščina.	Brez posebnosti, zadnjih deset minut šolske ure pa je videti, da napetost pri Tini narašča. Postaja nemirna, stalno pogleduje skozi okno. Nelagodje: 0 > 4
Čas kosila	Učenci se postavijo v vrsto, odidejo v jedilnico, kjer jih prevzame učiteljica OPB.	Tina med čakanjem v vrsti na hodniku stalno pogleduje proti vratom, če je morda mami že prišla. Zamotim jo s tem, da mi pove, kateri okrask je izbrala, da ga bo odnesla domov in podarila mami. Nelagodje: 3 > 0
Druga opažanja: /		

Gre za primer obrazca za informacije, ki ga lahko poljubno spreminjamo glede na konkretnega učenca in konkretne oblike vedenja, ki se pojavljajo. Pri tem je smiselno izkoristiti možnosti, ki jih ponujajo oblike elektronske komunikacije s starši (eAsistent, e-pošta ...), in biti s starši rizičnega otroka pogosto v stikih ter jih obveščati o pozitivnih spremembah in težavah, ki jih opažamo pri otroku.

Lestvica odklanjanja šole

Naslednji, časovno manj zahteven pripomoček pri oceni je lestvica odklanjanja šole: SRAS-R [33]. Lestvica je primerna za oceno težav pri otrocih in mladostnikih, starih od 6 do 17 let. Ocenjevalcu pomaga na podlagi odgovorov otroka (oblika za otroka/mladostnika) in staršev (oblika za starše) oblikovati hipotezo o funkciji oziroma funkcijah, ki so v ozadju odklanjanja šole pri konkretnem otroku.

Lestvica odklanjanja šole vsebuje 24 trditev, po 6 za vsako funkcijo:

- izogibanje dražljajem v šoli, ki izzovejo negativne občutke (predvsem anksioznost in depresivnost ter splošen distress);
- izogibanje neprijetnim socialnim in/ali ocenjevalnim situacijam;

- pridobivanje pozornosti staršev ali pomembnih drugih;
- pridobivanje konkretnih nagrad in prijetnih doživetij zunaj šole.

Uporaba lestvice zahteva le nekaj minut. Starši in otrok oziroma mladostnik ločeno izpolnijo lestvico, tako da vsako trditev ocenijo na lestvici od 0 (nikoli) do 6 (vedno). Če to ni mogoče izvesti osebno, lahko lestvico izpolnijo tudi prek elektronske pošte ali po telefonu. Zaželeno je, da vprašalnik ob otroku oziroma mladostniku izpolnita tudi oba starša. Mlajšim otrokom ali tistim z večjimi učnimi težavami je treba pri reševanju lestvice pomagati in po potrebi trditve tudi prebrati. Občasno potrebujejo pomoč tudi starši, predvsem tisti, ki prihajajo iz drugojezičnega okolja. Vsaka nejasnost v odgovorih je lahko dobro izhodišče, da se v okviru intervjuja to preveri in dodatno razišče.

Vrednotenje poteka tako, da se seštejejo številčne ocene (0–6) pri posameznih trditvah za določeno funkcijo in potem delijo s številom odgovorov (6). Izračuna se torej povprečna vrednost odgovorov za določeno funkcijo za odgovore otroka oziroma mladostnika, mamo in očeta. Nato se izračuna tudi skupna povprečna vrednost njihovih odgovorov.

Na podlagi tega se lahko predpostavi, da je najvišje ocenjena funkcija glavni razlog odklanjanja šole pri tem otroku. Vendar pa je to le hipoteza, ki jo je treba preveriti v drugih virih informacij.

Ocene posameznih funkcij so lahko pri otroku in njegovih starših podobne, lahko pa pride tudi do velikih odstopanj, kjer otrok vidi v ospredju eno funkcijo, starši ali eden od njih pa drugo. Tudi taka razlika med ocenami otroka in starša je lahko pomemben podatek, ki ga je treba upoštevati in v nadaljevanju ocenjevanja z drugimi viri (spremljanje vedenja, intervjuji, neposredno opazovanje) preveriti, da bi lahko ugotovili, katera od teh funkcij je res osrednja. Lahko se izkaže, da ne gre samo za eno funkcijo, ampak za več pomembnih funkcij. Pogosto se lahko odklanjanje šole začne zaradi izogibanja dražljajem, ki izzovejo neprijetne občutke, ali neprijetnim socialnim oziroma ocenjevalnim situacijam, pozneje pa se temu pridruži še iskanje konkretnih ojačevalcev – prijetnejših doživetij zunaj šole, ki jih otrok dobi doma (preživljanje časa ob različnih zaslonih ...) ali med vrstniki (pohajkovanje po mestu) v času izostajanja iz šole.

Lestvica odklanjanja šole s preglednico za hitro vrednotenje je v prilogah priročnika.

Intervju za ocenjevanje narave odklanjanja šole

Veliko koristnih informacij o obliki, funkciji in pojavljanju vedenja, povezanega z odklanjanjem šole, lahko dobimo z uporabo poglobljenega intervjuja z otrokom in njegovimi starši. To je še zlasti pomembno, kadar smo na lestvicah odklanjanja šole dobili različne rezultate med starši in otrokom ali ko imamo na podlagi odgovorov na lestvici občutek, da otrok ali starši niso ustrezno razumeli določenih postavk. V tem primerih lahko v intervju vključimo tudi konkretne trditve z lestvice odklanjanja šole in jih še podrobneje preverimo.

Pomembno je, da intervju poteka v sproščenem vzdušju in brez časovnega pritiska. Za izvedbo intervjuja si moramo rezervirati dovolj časa ter ga ločeno opraviti s starši in otrokom. Za kakovostno izvedbo intervjuja je ključen empatičen in sprejemajoč odnos, ki omogoča raziskovanje težav, povezanih z odklanjanjem šole, brez obtoževanja, kritiziranja in spodbujanja občutkov krivde.

Intervju z otrokom oziroma mladostnikom

Priporoča se, da se razgovor izvede najprej z otrokom in nato s starši, saj se kaže, da to krepi zaupanje otroka v odnosu do strokovnega delavca. V večjih šolah s številčnejšo svetovalno službo lahko s starši dela druga oseba kot z otrokom in se vsi sodelujoči povezujejo v določenem delu obravnave.

Otroci in mladostniki, ki šolo odklanjajo zaradi izogibanja (1. in 2. funkcija), so pogosto zadržani, sramežljivi, prestrašeni in anksiozni, zato je še zlasti pomembno spodbujanje odprtega in sprejemajočega odnosa. Priporoča se, da se intervju začne z bolj splošnimi vprašanji (prijatelji, družina, domače živali, hobiji ...) in se potem postopno prek šolskih vsebin (splošno, učne zadeve, vedenje v šoli ...) osredotoča na področje težav z odklanjanjem šole in s tem povezane specifične teme (jutranja rutina, strahovi ...).

Vprašanja, ki jih uporablja izvajalec intervjuja, morajo biti specifična (Kaj pa naredijo starši, ko jim rečeš, da si bolan in ne bi šel v šolo?) in ne preveč široko odprta (Kaj se dogaja glede šole?). Hkrati pa se je treba izogibati zaprtim vprašanjem, na katera otrok odgovori z da ali ne, ter direktnemu spraševanju, zakaj se nekaj dogaja, saj daje to pogosto občutek zasliševanja in kritiziranja.

Primeri konkretnih vprašanj, ki pokrivajo naštetá področja in jih lahko uporabite v intervjuju z otrokom oziroma mladostnikom, so v prilogi Shema intervjuja z otrokom oziroma mladostnikom. Predstavljena shema je le izhodišče ter nam je lahko v pomoč pri intervjuju, ki ga je vedno treba prilagoditi konkretnemu otroku in njegovim potrebam. Pri izvajanju intervjuja z otrokom se je treba izogibati vprašanjem tipa »Zakaj ...?«, saj niso koristna, pogosto se otroci nanje namreč odzivajo obrambno in zato odgovarjajo z »Ne vem.«.

Otrokovo neugodje se kaže v različnih komponentah doživljanja: fiziološka oziroma telesna, čustvena, kognitivna in vedenjska. V okviru intervjuja je treba preveriti vse te komponente. Zunanji opazovalci in starši navadno najprej opazijo otrokovo vedenjsko reakcijo, ki se lahko kaže kot jok in prošnje, da ostane doma, lahko pa gre tudi za agresiven vedenjski izbruh, s katerim želi otrok preprečiti odhod v šolo. Sam vedenjski vzorec nam premalo pove o naravi težav v ozadju, zato je za kakovostno funkcionalno oceno pomembno v okviru intervjuja preveriti tudi druge sestavne dele neugodja. Fiziološka oziroma telesna komponenta se lahko kaže kot tresenje, bolečine v trebuhu, glavoboli, napetost v mišicah, driska. Otroci in mladostniki to na čustveni ravni doživljajo kot strah, jezo, žalost itd. Na miselni ravni pa se to lahko kaže v ponavljajočih se vprašanjih, če otrok res mora obiskovati šolo, in iskanju razlogov za to, da ne bi šel v šolo. V mislih tako pogosto premlevajo najslabše možne scenarije jutrišnjega dne in so prepričani, da se bo to uresničilo. Navzven pa to včasih izrazijo tudi z jeznimi pritožbami, kot so »Sovražim šolo! Nočem v šolo!«.

Intervju s starši

Starši, ki se pri otroku soočajo z dlje časa trajajočim odklanjanjem šole, lahko na razgovor v šolo pridejo z intenzivnimi čustvi. Pogosto so sami anksiozni, jezni ali žalostni zato, ker otroka ne morejo spraviti v šolo ali imajo z njim vsakodnevne jutranje boje pred odhodom od doma. Zato je eden od ciljev intervjuja tudi zmanjšati njihovo anksioznost, jezo, žalost in občutke krivde.

Potrebujejo umirjen pogovor, ki vključuje predvsem poglobljeno skupno raziskovanje situacije, brez obsojanja in pritiskanja na starše. S tem lahko staršem pomagamo, da otrokov problem vidijo kot prehodni in razumljiv z njihovega zornega kota. Hkrati pa jim ponudimo prostor za izražanje čustev in racionalizacijo občutkov krivde ter prepoznavanje drugih razlogov za nastalo situacijo.

Tudi pri razgovoru s starši pomaga, če si vnaprej pripravimo teme oziroma področja, ki jih želimo raziskati in preveriti pri starših. Primeri konkretnih vprašanj, ki pokrivajo našeta področja in jih lahko uporabimo v intervjuju s starši, so v prilogi Shema intervjuja s staršem.

Neposredno opazovanje vedenja

Neposredno opazovanje je metoda zbiranja podatkov, ki je lahko zelo učinkovita, pogosto pa časovno zamudnejša in težje izvedljiva. Gre za opazovanje vedenja v konkretni situaciji doma, na poti v šolo ali v šoli. V dogovoru s starši in otrokom je lahko opazovalec neposredno prisoten v problemski situaciji, na primer pri jutranjem vstajanju, ob odhodu od doma in na poti v šolo. Pri tem je pozornost opazovalca usmerjena na obliko odpora in trajanje posamezne faze v pripravi na šolo. Po navadi se oblikuje seznam ali opazovalna lista, v katero opazovalec vpisuje čas in obliko odpora oziroma vedenjskih in drugih reakcij pri otroku, odzive staršev ipd.

V praksi se redko odločamo za tovrstno neposredno opazovanje na domu, saj je časovno zelo zamudno in pogosto lahko prisotnost zunanjega opazovalca tudi pomembno vpliva na obliko in trajanje vedenj, povezanih z odklanjanjem šole.

Pogosteje se uporablja manj sistematično neposredno opazovanje vedenja v šoli. Opazovalec je lahko prisoten v skupnem prostoru šole, kjer lahko brez vednosti otroka opazuje prihod v šolo in proces jutranjega poslavljanja. V tem primeru bi opazovali in beležili uro prihoda, trajanje poslavljanja, vztrajanje joka po odhodu starša ipd. Čustveni izbruhi otroka in oklepanje starša med poslavljanjem lahko nakazujejo, da gre za pridobivanje pozornosti pomembnih drugih. Stiska na primer med poukom, med odmori, med posameznimi predmeti lahko potrjuje, da gre za odklanjanje šole, povezano z anksioznostjo. Neposredno opazovanje v šoli je lahko tudi dober način, da določimo mero minimalne prisotnosti v šoli, preden je potrebna pomoč. Lahko na primer preverimo in opazujemo, kako dolgo bo otrok zdržal v prostoru, ki ni povezan s poukom (knjižnica, prostor svetovalne delavke, jedilnica ...), kako dolgo zdrži v razredu (npr. pri določenem predmetu). Ugotovljen čas je lahko eno od izhodišč za oblikovanje načrta pomoči (npr. prvi korak v postopnem izpostavljanju). Hkrati pa lahko opazujemo tudi, kako se v tem času vede otrok in kako se kaže naraščanje stiske ali odpora.

Neformalno opazovanje vedno poteka tudi med intervjujem, kjer lahko opazujemo reakcije otroka in starša med pogovorom oziroma njuno interakcijo, ko pogovor poteka skupaj. Zlasti ko gre za odklanjanje šole zaradi prijetnejših doživetij zunaj šole, mladostniki to pogosto tudi med intervjujem ali pa na hodniku pokažejo v obliki ugovaranja in prepiranja s starši.

Čeprav nam neposredno opazovanje lahko poda pomembne informacije o tem, kako vedenje dejansko izgleda, pa nam samo to ne omogoča, da bi iz oblike vedenja, ki ga otrok oziroma mladostnik kaže, lahko neposredno sklepali o funkciji odklanjanja šole.

Eksperimentalna funkcionalna ocena oziroma mini eksperimenti

Čeprav do zdaj zbrani podatki kažejo določeno funkcijo odklanjanja šole, je treba hipotezo preveriti še pri starših in učiteljih, ki z otrokom preživljajo največ časa, ter pri samem otroku oziroma mladostniku. Dober način, da preverimo hipotezo z otrokom in starši skupaj, je eksperimentalna funkcionalna analiza oziroma t. i. mini eksperimenti [32]. Mini eksperimenti so s starši in otrokom/mladostnikom vnaprej dogovorjeni scenariji (npr. odhod v šolo), katerih namen je preveriti našo hipotezo o glavni funkciji vedenja, povezanega z odklanjanjem šole. Cilja sta opazovati in primerjati vedenje v običajno dveh različnih situacijah. Če dobimo pričakovane rezultate, lahko hipotezo potrdimo, če ne, smo lahko s sklepanjem na napačni poti.

Primeri mini eksperimentov za posamezne funkcije so lahko:

- Izogibanje dražljajem v šoli, ki izzovejo negativne občutke. Eksperiment lahko oblikujemo tako, da otrok obiše šolo v času, ko situacija oziroma dražljaj, ki povečuje anksioznost, ni prisoten (npr. gre v drugo stavbo, ki je podobna šoli; pride v šolo popoldne, ko so hodniki prazni; vstopi v šolo le za krajši čas; pride v šolo, ko na urniku ni športne vzgoje ...). Vedenje v taki eksperimentalni situaciji lahko primerjamo z vedenjem v situaciji, ki povečuje anksioznost (npr. prihod v šolo v času, ko so hodniki polni; vztrajati je treba do konca pouka; na je urniku športna vzgoja).
- Izogibanje neprijetnim socialnim in/ali ocenjevalnim situacijam. Eksperimentalno situacijo lahko načrtujemo tako, da otrok obiše šolo v času, ko socialna in/ali ocenjevalna situacija oziroma dražljaj, ki povečuje anksioznost, ni prisoten (npr. ni govornega nastopa, intenzivnega druženja, ocenjevanja, športnega tekmovanja). Vedenje v taki eksperimentalni situaciji lahko potem primerjamo z vedenjem v običajni situaciji (npr. ima govorni nastop, gredo na šolski izlet, pišejo test, tečejo na 600 m).
- Pridobivanje pozornosti staršev ali pomembnih drugih. Eksperiment oblikujemo tako, otroku zagotovimo zeleno pozornost (npr. starši ga lahko pospremijo v razred; starši lahko ostanejo v razredu ali pred njim; dovolimo mu, da kadar koli med poukom pokliče starše ali ga pridejo iskat, če si to želi ...), in vedenje v eksperimentalni situaciji primerjamo z vedenjem v situaciji, ko to ni mogoče.
- Pridobivanje otipljivih nagrad zunaj šole. Eksperiment oblikujemo tako, da mladostniku za obiskovanje ponudimo povišane nagrade ali pa so zunanje aktivnosti močno omejene in kaznovane zaradi izostajanja iz šole. Vedenje in prisotnost v eksperimentalni situaciji lahko primerjamo z vedenjem pred uvedbo teh sprememb.

Treba je poudariti, da je namen mini eksperimenta opazovanje vedenja s ciljem preverjati hipotezo, zato ga uvedemo za omejen čas. Pogosto so namreč eksperimenti oblikovani tako, da otroku omogočajo vedenja (izogibanje in pridobivanje), h katerim teži in na dolgi rok odklanjanje šole vzdržujejo ali celo stopnjujejo. Če smo pravilno postavili hipotezo, se bo pogostost ali intenzivnost vedenja, povezanega z odklanjanjem šole, zmanjšala (otrok bo v šoli več prisoten; opazna bo manjša anksioznost; kazal bo manj odklonilnega ali agresivnega vedenja ...), vendar pa to še ne pomeni, da smo s tem otroku pomagali. S tem smo le dodatno potrdili osrednjo funkcijo odklanjanja šole, kar nam bo pomagalo pri oblikovanju učinkovitih oblik pomoči.

Pri opazovanju je lahko v pomoč, če si vnaprej pripravimo oblike opazovanega vedenja in način beleženja, glede na funkcijo, ki jo preverjamo. Opazujete lahko:

- vedenjsko izogibanje v obliki oklepanja starša, bežanja, nevodljivosti ...;
- fiziološke reakcije v obliki glavobola, driske, bruhanja, trebušnih bolečin, tresenja ...;
- izražene misli oziroma izjave, povezane z nelagodjem, strahom, odporom ...;
- nenadne spremembe v vedenju;
- prošnje, da prekinemo opazovanje, da gre domov ...;
- spremembe v količini družinskega konflikta, zlasti ko gre za omejitve otrokovih socialnih ali drugih prijetnih aktivnosti;
- pomembne spremembe v vedenju staršev.
- Če mini eksperiment ni potrdil hipoteze, bo treba nadaljevati ocenjevanje in morebiti vključiti nove oziroma dodatne informacije. Na podlagi tega lahko oblikujemo novo hipotezo in jo ponovno preverimo.

Združevanje podatkov iz ocenjevanja

Ko smo na podlagi vseh zbranih informacij prišli do mnenja, katera funkcija oziroma več funkcij je v ospredju odklanjanja šole, ki smo ga preverili, je treba to mnenje predstaviti vsem vpletenim kot izhodišče za oblikovanje programa pomoči.

Ob predstavitvi je pomembno, da otroku, staršem, in učiteljem jasno in razumljivo predstavimo tudi mehanizme delovanja težav, ki so v ozadju odklanjanja šole. Razlago je treba prilagoditi, predvsem pa poenostaviti in uporabljati čim manj strokovne terminologije. Pri tem nam lahko pomagajo vsi podatki, zbrani med ocenjevanjem, saj je pomembno, da je predstavitev čim bolj povezana s konkretnim primerom otroka (npr. vključujemo izražene misli, vedenja, čustvovanja in fiziološke odzive otroka pred preverjanjem znanja, da bi konkretno razložili mehanizem anksioznosti, ki je v ozadju). Nujni elementi take predstavitve so:

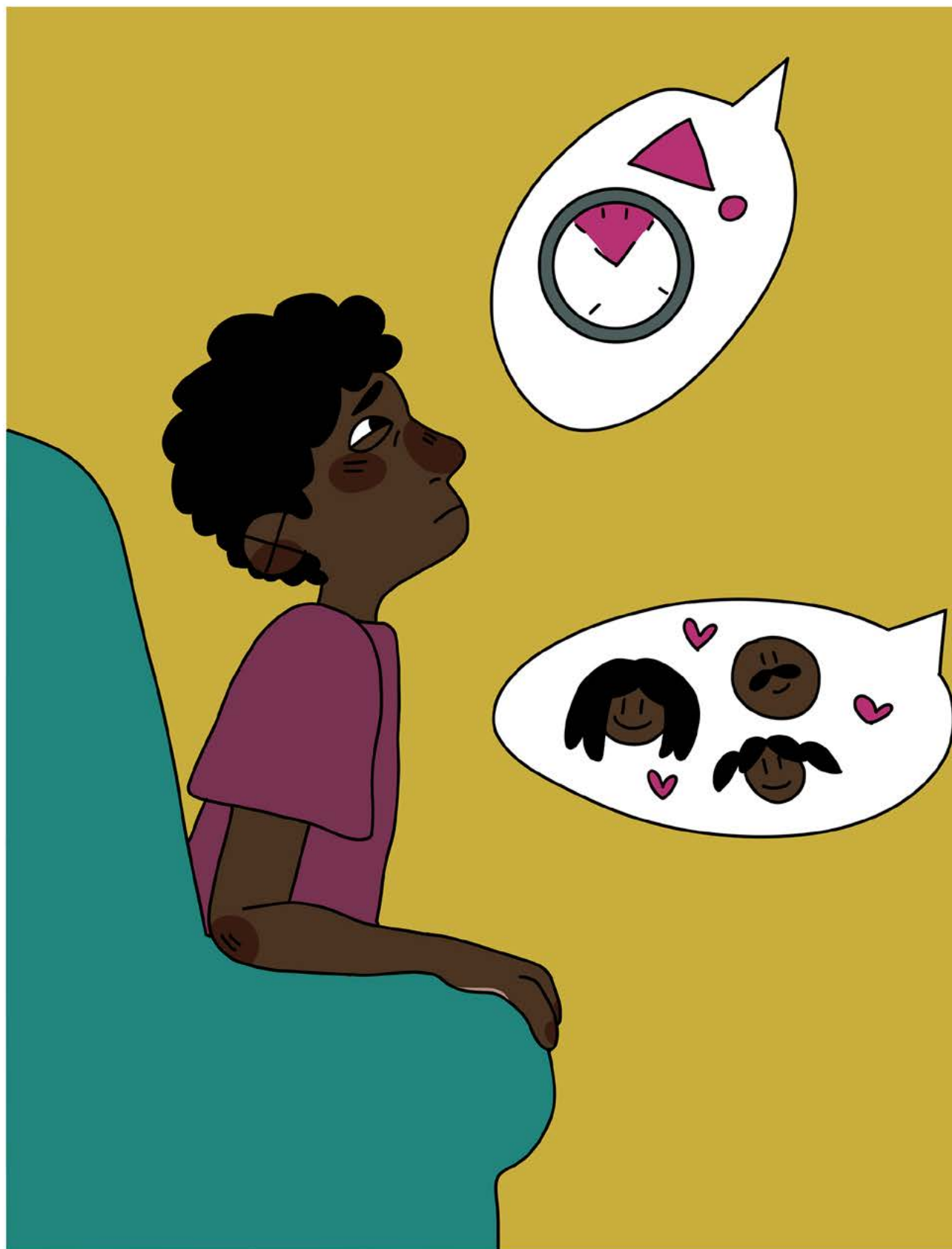
- Predstavitev funkcij/e vedenja (odklanjanja šole). V mislih moramo imeti to, da imajo starši in učitelji pred seboj vedenje, vsak pri sebi pa povsem osebne interpretacije, za kaj gre. Zato je pomembno, da jim ob opisu vedenja predstavimo tudi logiko razvoja in vztrajanja vedenja, povezanega z odklanjanjem šole, ter pri njih preverimo, ali podobno vidimo težave, in po potrebi dopolnimo model.
- Vloga reakcij/sporočil staršev, učiteljev idr. pri vedenjih, povezanih z odklanjanjem šole, in njihov vpliv na vedenje. Če starši in učitelji razumejo, kako z lastnim vedenjem prispevajo k vztrajanju težav, bodo lažje sodelovali pri oblikovanju in izvedbi načrta pomoči.
- Kaj bi bilo treba spremeniti (doma, v razredu) in kakšna je pri tem njihova vloga? Skupno razumevanje težav in vloge, ki jo imajo otrok, njegovi vrstniki in odrasli pri nastanku in vzdrževanju težav, je odlično izhodišče za načrtovanje učinkovitih oblik pomoči, opisanih v tem poglavju. Hkrati pomeni tudi zelo dobro motivacijo za izvajanje načrta in vztrajanje s spremembami.

Ocenjevanje drugih področjih otrokovega funkcioniranja

V prvem delu priročnika je navedeno, da pri otrocih, ki odklanjajo šolo, pogosto ugotavljamo različne sopojavne motnje na področju psihosocialnega funkcioniranja. Sem spadajo tudi motnje na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Ocena, ali in za kakšne sopojavne težave oziroma motnje pri otroku gre, je zelo pomembna, saj je od nje odvisen tudi način pomoči. Oceno mora vedno dati usposobljen strokovnjak, torej psiholog ali psihiater, izurjen v aplikaciji ocenjevalnih tehnik in v klinični metodi.

Pri prvi, vsaj presejalni oceni, ali se pri posameznem otroku, ki odklanja šolo, morda pojavljajo tudi pridružene motnje in ali bi bila smiselna napotitev k ustreznemu strokovnjaku, lahko pomagajo nekateri v slovenskem jeziku dostopni vprašalniki in lestvice. Pri tem je seveda pomembno upoštevati omejitve, ki veljajo za uporabo in interpretacijo posameznih pripomočkov v skladu z usposobljenostjo za to delo. Navajamo kratek seznam ocenjevalnih pripomočkov v slovenščini, ki jih lahko v svetovalni službi uporabimo za tako ocenjevanje (poleg posameznega pripomočka navajamo tudi, ali je pripomoček plačljiv ali brezplačno dostopen – v zadnjem primeru navajamo tudi mesto, kjer ga je mogoče dobiti):

- Lestvica anksioznosti za učence in dijake (AN-UD), plačljivo;
- Lestvica socialne anksioznosti za mladostnike (LSAA), plačljivo;
- Revidirana lestvica anksioznosti in depresije za otroke (RCADS), brezplačno na naslovu: <https://www.childfirst.ucla.edu/resources/>;
- Achenbachove lestvice ocenjevanja vedenja otrok in mladostnikov, različice za starše (CBCL), mladostnike (YSR) in učitelje (TRF), plačljivo;
- Vprašalnik prednosti in težav (SDQ), brezplačno na naslovu: <https://www.sdqinfo.com/>;
- Vprašalnik o medosebnih razlikah pri otrocih in mladostnikih (VMR-OM), plačljivo;
- Vprašalnik o socialnem vedenju otrok (SV-O), plačljivo;
- Vprašalnik za oceno osebnosti – oblika za mladostnike (PAI-A), plačljivo;
- Profil ocene posebnih potreb (SNAP), plačljivo;
- Vprašalnik o avtomatskih mislih za otroke (CATS), brezplačno na naslovu: <https://www.mq.edu.au/research/research-centres-groups-and-facilities/healthy-people/centres/centre-for-emotional-health-ceh/resources>;
- različni preizkusi inteligentnosti in specifičnih sposobnosti (npr. Wechslerjeve lestvice, progresivne matrice), plačljivo.



Preprečevanje in pomoč pri odklanjanju šole

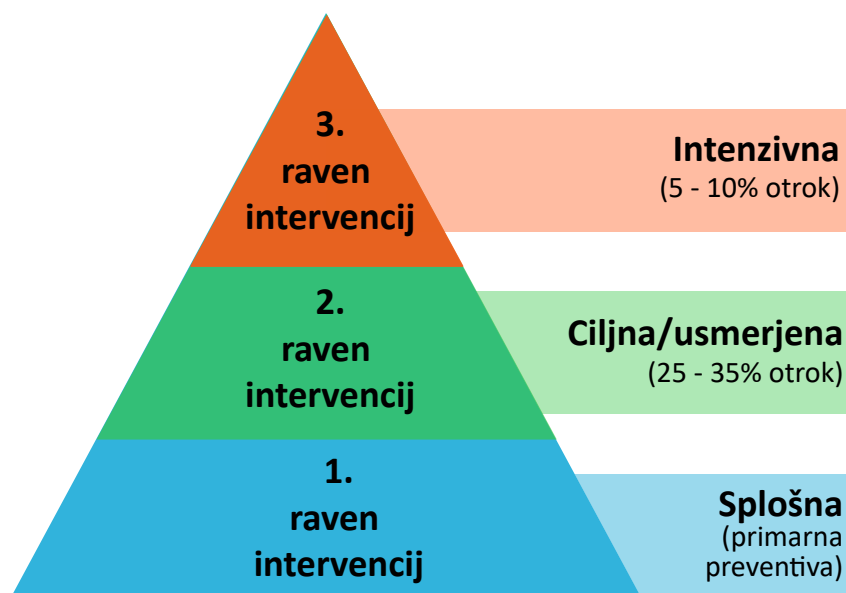


Pojem intervencija lahko razumemo v ožjem ali širšem pomenu besede. V najširšem pomenu je to vsako posredovanje, poseg ali pomoč, ki je neposreden, trenuten odziv na konkretno vedenje ali težavo, v ožjem smislu pa gre za kompleksnejše dejavnosti, ki vključujejo zaporedje aktivnosti, metod in tehnik za reševanje konkretnega problema.

Na področju skrbi za duševno zdravje lahko v literaturi zasledimo podatek, da obstaja prek petsto različnih vrst terapije, modelov intervencij ipd. za različne težave in motnje v duševnem zdravju otrok in mladostnikov [34]. Večina teh nima nobenih ali pa zelo šibke empirične dokaze o njihovi učinkovitosti in jih tudi ne priporočajo strokovna združenja [35]. Pristopi, ki jih pojmujejo kot učinkovite, morajo imeti trdno teoretsko podlago in empirične dokaze (posamezne študije, kontrolirane študije, randomizirane kontrolirane študije in metaanalize) o njihovi učinkovitosti ter jih priporočajo strokovna združenja [34, 36]. V priložniku smo se pri pisanju držali tega, da navajamo le tiste pristope, ki imajo te značilnosti.

Krovni cilj vseh intervencij, usmerjenih v pomoč pri vedenjih, povezanih z odklanjanjem šole, je zmanjšanje stiske otroka oziroma mladostnika in povečanje njegove prisotnosti v šoli, kar vse vodi k temu, da bo otrokov razvoj z večjo verjetnostjo lahko potekal normalno [37]. Na področju odklanjanja šole obstaja več pristopov in metod, med katerimi so nekateri bolj, drugi pa manj učinkoviti oziroma imajo manj empiričnih dokazov o učinkovitosti. Med najbolj razširjenimi in empirično podprtimi so predvsem programi, ki temeljijo na kognitivno-vedenjski in vedenjski terapiji ter vključujejo elemente izpostavljanja [37, 38]. Ob tem je pomembno tudi delo s starši oziroma družino, predvsem v smislu vključevanja staršev kot pomembnih akterjev v vseh korakih pomoči (in ocenjevanja) [39, 40].

Z intervencijami, ki jih tu predstavljamo, želimo načrtno vplivati na vedenje, čustvovanje in misli sogovornikov (predvsem otroka, pa tudi staršev in drugih, vpletenih v reševanje problema z odklanjanjem šole), ob upoštevanju dogovora in skupnih ciljev. Pri tem sledimo večstopenjskemu modelu pristopa do problematike odklanjanja šole, kot ga je razvil Kearney in ga prikazal v obliki piramide [25]. Večstopenjski model predvideva, da intervencije, ki so večinoma preventivne, usmerjamo na vse otroke. Od 25 do 35 odstotkov otrok, pri katerih obstajajo dejavniki tveganja za razvoj vedenj, povezanih z odklanjanjem šole, ali pa se pri njih že kažejo nekateri opozorilni znaki, in tudi tistih, ki še odklanjajo šolo, naj bi bilo deležnih t. i. ciljnih, usmerjenih intervencij na drugi ravni, tretja raven intenzivnejših intervencij pa je namenjena otrokom, ki že odklanjajo šolo.



Slika 3: Večstopenjski model pristopa do problematike odklanjanja šole [25]

Preprečevanje odklanjanja šole

Preprečevanje odklanjanja šole je namenjeno vsem učencem: tistim, pri katerih so prisotni dejavniki tveganja ali celo že opozorilni znaki, pa tudi drugim, saj se ta t. i. splošna raven intervencij odraža v pozitivni šolski klimi in splošni preventivi. Nekatere od intervencij, ki jih opisujemo v nadaljevanju, delujejo preventivno tudi širše in zmanjšujejo verjetnost pojavljanja drugih težav v psihosocialnem funkcioniranju, ne le odklanjanja šole.

Kearney [25] opredeli dobro šolsko klimo kot kakovostno delo in življenje šole, ki zajema široko podporo prisotnosti učencev v šoli. Taka klima nosi v sebi sporočilo, da je prisotnost v šoli za vse pomembna vrednota. Postavlja jasna pravila in pričakovanja do vedenja otrok ter predpostavlja takojšen odziv na njihovo vedenje in težave. Šola ima izdelan kontinuum posledic kot odgovor na neprimerno vedenje otrok. Strategija čakanja na to, da se pojavijo resni, vidni znaki odklanjanja šole in da otrok že izostaja od pouka, ni učinkovita, pa tudi ne strokovno ustrezna.

Na tej ravni so pomembne informativne intervencije. Namen informativnih intervencij je ponuditi učencem, staršem in zaposlenim nove informacije, novo vedenje, novo znanje in pomene, povezane s problemom odklanjanja šole. Obveščamo jih o funkciji odklanjanja šole, o možnih oblikah pomoči in vseh objektivnih informacijah, povezanih z odklanjanjem šole.

Strategije na prvi preventivni ravni so lahko [25]:

- Izobraževanje strokovnih delavcev šole (npr. na pedagoških konferencah) in staršev (npr. na roditeljskih sestankih) o prepoznavanju zgodnjih znakov odklanjanja šole. Na ta način gradimo občutljivost za problem odklanjanja šole ter povečamo verjetnost, da se bodo delavci šole in tudi starši v primeru blažjih težav odzvali prej in ustrezneje.
- Spodbujanje učencev, da se vključujejo v dodatne šolske in obšolske dejavnosti, zlasti pri tistih učencih, kjer so prepoznani dejavniki tveganja za razvoj vedenja, povezanega z

odklanjanjem šole. Te dejavnosti so namenjene povečevanju občutka pripadnosti šoli in tudi zmanjševanju nekaterih pomembnih dejavnikov tveganja (npr. otrok, ki se s šolskimi ocenami zaradi učnih težav ne more potrjevati, lahko morda z obiskovanjem dodatnih ur pouka izboljša svoje ocene ali pa se začne potrjevati pri drugih aktivnostih, ki potekajo znotraj šolskega prostora).

- Spremljanje vedenja in identifikacija vzorcev (pogosteje pri nekem predmetu/učitelju, v času pred kosilom ...), kar je opisano že v poglavju o ocenjevanju odklanjanja šole.
- Povečanja varnosti in prisotnosti otrok. Otroci naj bi se v šoli počutili varni, to pa je pomembno tudi z vidika medvrstniškega in systemskega nasilja, ki ga v šolskem prostoru doživljajo nekateri otroci. Pomembno je, da otroci šolo dojemajo in doživljajo kot okolje, v katerem so varni, spoštovani, upoštevani, in da se v skladu s svojimi danostmi lahko razvijajo. Pri tem je koristno, če upoštevamo nekatera splošna načela povečevanja varnosti in prisotnosti otrok, ki zajemajo [25]:
- zagotavljanje varnosti posega na tri področja: zagotavljanje fizične varnosti (ograja okoli šole, osvetlitev prostorov ...), preprečevanje nasilja in omogočanje učno varne klime, z organizacijo učne pomoči (prostovoljci, tutorstvo, medvrstniška pomoč);
- skrb za zdravje, ki zajema ustrezno higieno, preventivne zdravniške preglede, spodbujanje zdravega življenjskega sloga (prehrana, gibanje);
- programi za duševno zdravje, namenjeni ozaveščanju o zasvojenosti in varni spolnosti;
- programi za socialno in čustveno učenje (učenje socialnih veščin in asertivnosti, skrb zase, pomoč pri organizaciji časa – jutranja rutina, popoldanski čas, delo na samopodobi, razumevanje anksioznosti, depresivnosti ...). Po raziskavah imajo šole, ki ponujajo in izvajajo te programe, pomembno manjšo odsotnost učencev;
- sodelovanje s starši (staršem morajo biti na voljo vse informacije v zvezi s šolo, upoštevati moramo vrednote in kulturno ozadje družine ter morebitne jezikovne ovire, vključevanje staršev v dejavnosti šole, sprotno obveščanje o napredku otrok, možen obisk strokovnih delavcev šole na domu otroka);
- ne nazadnje tudi šolska politika in zakonodaja pomembno prispevata k preprečevanju odklanjanja šole.

Preventivne dejavnosti je treba spremljati zaradi ugotavljanja njihove učinkovitosti in prilagajanja specifikam posameznega šolskega okolja. Na ravni šolske klime je pomembno predvsem spremljanje naslednjih elementov [25]:

- spremljanje učnega uspeha, kakovosti poučevanja, izvajanja evalvacij in zadovoljstva v razredih;
- upoštevanje pravil, varnosti, avtoritete;
- primernost šolskih prostorov;
- pripadnost šoli, ki se kaže z motivacijo za učenje in pozitivnimi občutki do šole;
- pozitivni odnosi na šoli (motivacija strokovnih delavcev, da se izostajanje iz šole ne bi dogajalo, tudi pri tistih učencih, ki so učno šibkejši ali vedenjsko problematični. Zastavimo si lahko vprašanja, kot so »Kaj bi spremenili na šoli, da bi učenci raje prihajali v šolo?«,

»Kaj lahko šola stori, če učenec izostaja od pouka?« »Kako lahko spodbudimo učence k obiskovanju pouka?«, »Kako bi bila šola učencem zanimivejša, manj dolgočasna?«, »Kako osmisliti učenje?«).

Ciljne oziroma usmerjene intervencije na drugi ravni

Poleg intervencij na prvi ravni, ki se izvajajo za vse učence, je pri otrocih in mladostnikih, pri katerih so prisotni dejavniki tveganja ali že odklanjajo šolo, med drugim pomembno predvsem, kako šola ukrepa ob izostajanju iz šole. Dogovorjeni sistem ukrepanja, obveščanja in pomoči otroku, ki je začel izostajati iz šole, pa še ne vemo, ali gre za opravičene razloge ali pa morda že odklanjanje šole, je ključen prvi korak v identifikaciji problema in pomoči.

Na drugi, ciljni oziroma usmerjeni ravni uporabljamo specifične intervencije, odvisne od intenzivnosti odklanjanja šole. Ko je odklanjanje šole manj intenzivno, uporabljamo naslednje pristope (vsi naštetih so pomemben del pomoči tudi v primeru resnejšega odklanjanja šole):

- Tesno sodelovanje s starši. Pri reševanju kakršnih koli težav pri otroku je pomemben sodelovalen odnos s starši, ki so najpomembnejše osebe v otrokovem življenju. Sodelovanje ne pomeni, da se vzdržimo izražanja svojih mnenj, kadar strokovno presodimo, da je ravnanje staršev v določenih primerih napačno ali škodljivo (npr. da je otrok doma zaradi odklanjanja šole kaznovan z odvzemom hrane). Vendar tudi v teh primerih poskušamo svoje mnenje posredovati na občutljiv način, z dodatno razlago in argumentacijo, ter staršem ponuditi pomoč pri iskanju drugih načinov vzgojnega ravnanja. Tesno sodelovanje s starši je potrebno ves čas – od začetka ocenjevanja in skozi celoten postopek pomoči otroku. Zato je poleg tega, da si skupaj zastavimo iste cilje, pomembna vzpostavitev konstantne komunikacije (osebne in prek elektronskih medijev).
- Tesno sodelovanje vseh, ki v šoli delajo z otrokom oziroma mladostnikom. Če ocenjujemo ter načrtujemo in izvajamo pomoč pri odklanjanju šole, je pomembno, da so v timsko delo vključeni vsi, ki z otrokom delajo ali s katerimi se intenzivneje srečuje na šoli. Ožji tim v šoli sestavljajo razrednik, svetovalna služba ter po potrebi vodstvo in še kakšen učitelj, širši tim pa drugi učitelji, ob tem pa ne smemo pozabiti tudi na drugo osebje na šoli. Na primer, če kuharica v kuhinji ne bo vedela, da naj, ko dečka iz četrtega razreda, ki se izogiba odhodu v razred, pogosto še po zaključku malice, vidi v jedilnici in ga ima za simpatično sladkosnede ga ter mu z veseljem da še en krof, namesto da bi ga poslala v razred, bo naš načrt pomoči imel šibko točko.
- Jasna strategija in časovni načrt vrnitve v šolo. Vsem vpletenim mora biti jasno, kako, ob morebitnem spremstvu katerih oseb, kdaj in v kolikšni meri (le delno, na posamezne predmete, za koliko časa na dan) se bo otrok, ki odklanja šolo, vanjo vračal. Izjemno pomembno je tudi, da je dogovorjen način odzivanja pedagoških delavcev ob vrnitvi otroka v šolo, saj je predvsem za tiste, ki se bojijo izpostavljanja pred razredom, lahko spraševanje o razlogih odsotnosti pred celim razredom sprožilec novega intenzivnega odklanjanja šole.
- Posledice prisotnosti oziroma neprisotnosti (nagrade, kazni). S starši in tudi strokovnimi delavci v timu se je treba dogovoriti, kaj lahko otrok pridobi s tem, ko je redno prisoten pri

pouku in drugih šolskih dejavnostih in kakšne so lahko oziroma bodo posledice izostajanja (npr. izgube ali pridobitev bonitet).

- Dnevna spremljanja in poročila o prisotnosti (več o tem v poglavju o ocenjevanju).
- Rutine (več o tem v nadaljevanju).
- Individualno svetovalno delo s starši in otrokom oziroma mladostnikom (več o tem v nadaljevanju).

Ko je odklanjanje šole bolj intenzivno, je treba poleg zgoraj navedenih intervencij uporabiti tudi pomoč, ki jo ponujajo zunanje ustanove. Zlasti ko gre pri otroku za pridružene motnje, otroka in starše napotimo v obravnavo k ustreznemu strokovnjaku. Včasih bo potreben obisk na domu, ki ga lahko v dogovoru s starši izvede tudi šola, ali pa se bomo pogovarjali o alternativnih oblikah šolanja ali skrbi za otroka (prešolanje v šolo z drugačnim programom ali celo z nižjim izobrazbenim standardom).

Glede na funkcije odklanjanja šole lahko intervencije opredelimo po tem, ali je odklanjanje šole negativno ali pozitivno ojačevano. V obeh primerih moramo vse udeležene (delavce šole, otroke, starše) dobro izobraziti in o naravi odklanjanja šole. V nadaljevanju priročnika smo intervencije, ki jih lahko uporabljamo pri pomoči otroku, ki odklanja šolo, razdelili glede na to, ali je odklanjanje negativno ali pozitivno ojačevano. V spodnji preglednici so našteje nekatere ključne intervencije, razdeljene glede na to, katera je glavna funkcija odklanjanja šole.

Preglednica 2: Priporočene intervencije glede na funkcije odklanjanja šole [1]

Odklanjanje šole je negativno ojačevano (intervencije so usmerjene predvsem na otroka)	Kadar je funkcija odklanjanja šole IZOGIBANJE DRAŽLJAJEM, KI IZZOVEJO NEPRIJETNE OBČUTKE (1. funkcija)
	Psihoedukacija o anksioznosti in njenih komponentah
	Obvladovanje telesnih simptomov z globokim dihanjem, tehnikami sproščanja
	Postopna izpostavitve šolskemu okolju s pomočjo hierarhije izogibanja
	Samoojačevanje dosežkov
	Kadar je funkcija odklanjanja šole IZOGIBANJE NEPRIJETNIM OCENJEVALNIM IN SOCIALNIM SITUACIJAM (2. funkcija)
	Psihoedukacija o anksioznosti in njenih komponentah
	Obvladovanje telesnih simptomov z globokim dihanjem, tehnikami sproščanja
	Kognitivna restrukturacija za spreminjanje disfunkcionalnih misli in prepričanj
	Trening veščin spoprijemanja v realnih socialnih in ocenjevalnih situacijah
Odklanjanje šole je pozitivno ojačevano (intervencije so usmerjene na otroka in starše)	Kadar je funkcija odklanjanja šole PRIZADEVATI SI ZA POZORNOST POMEMBNIH DRUGIH (3. funkcija)
	Spreminjanje komunikacije/postavljanje kratkih in jasnih zahtev staršev
	Vzpostavljanje jutranjih in dnevnih rutin
	Nagrajevanje prisotnosti in kaznovanje odsotnosti v šoli
	V redkih primerih prisilna vključitev
	Kadar je funkcija odklanjanja šole ISKANJE PRIJETNEJŠIH AKTIVNOSTI ZUNAJ ŠOLE (4. funkcija)
	Pogodba za obiskovanje šole
	Redni sestanki družine z reševanjem problemom in pogajanji
	Trening komunikacijskih veščin
	Spremstvo mladostnika k pouku
	Povečan nadzor nad prisotnostjo v šoli
	Trening veščin, kako se upreti pritisku vrstnikov

Intervencije pri odklanjanju šole, ki je negativno ojačano

Izogibanje šoli je pogosto negativno ojačevano, ko se otroci izogibajo šoli zato, ker jih tam nekaj vznemirja in spravlja v stisko. Pri mlajših otrocih pogosteje opazimo, da šolske situacije izzovejo negativne občutke oziroma stisko (funkcija 1), pri mladostnikih pa se odklanjanje šole pogosteje povezuje z izogibanjem socialnim ali ocenjevalnim situacijam v šoli (funkcija 2).

Kadar je odklanjanje negativno ojačevano, je pomembno, je prvi korak pomoči prepoznavanje otrokovih vzorcev vedenja. Učinkovita pomoč brez kakovostne ocene odklanjanja šole ni mogoča. Pomembno je tesno sodelovanje šole, staršev in otroka pri načrtovanju vseh korakov pomoči, torej tudi pri ocenjevanju. V nadaljevanju je treba osebe na šoli, starše in otroka poučiti o naravi otrokove stiske. Ko otrok in njegovi starši dobro razumejo miselno oziroma kognitivno, fiziološko in vedenjsko komponento anksioznosti, preidemo na strategije njenega obvladovanja.

Poučevanje o naravi anksioznosti

Otroka, ki zavrača šolo zaradi izogibanja neprijetnim dražljajem v šoli, je treba najprej seznaniti z naravo in značilnostmi doživljanja stresa in anksioznosti.

Anksioznost je v določenih situacijah sama po sebi popolnoma normalen in zdrav odziv. Običajno je, da se počutimo tesnobni, ko se soočamo s težavno ali nevarno situacijo. Zmerni občutki anksioznosti so lahko tudi pozitivni in nam pomagajo, da se uspešno spopademo z nevarnostjo. Običajna stopnja strahu pri posameznikih služi temu, da se lahko bolj zberejo in osredotočijo samo na stresno situacijo (npr. čakanje na ocenjevanje znanja, govorni nastop). Lahko pa postanejo moteči in nefunkcionalni, kadar se pojavijo v pretirani obliki in v situacijah, ki nas realno ne ogrožajo; anksioznost se v teh primerih torej pojavi kot posledica izkrivljene ogrožajoče interpretacije situacije. Značilni znaki anksioznosti so telesni simptomi, kot so pospešeno bitje srca, bolečina v prsnem košu, potenje, plitko dihanje, prebavne težave in potreba po uriniranju, bolečine v trebuhu ipd. Otroku občuti intenziven strah, napetost in hudo vznemirjenje. Običajna reakcija ob tako močnih čustvih je »beg, boj ali pa otrpnitev«. Tak odziv je avtomatičen, z njim se posameznik pripravi bodisi na borbo ali pobeg iz situacije, ki jo doživlja kot ogrožajočo. Pomembno je tudi to, kako nekdo zaznava lastno zmožnost soočanja s situacijo. Če ima občutek, da zaznana nevarnost presega njegovo zmožnost za soočanje, potem se bo najverjetneje odzval tako, da se bo iz nje umaknil. Po umiku tesnoba hitro upade, saj zaznane »nevarnosti« ni več na vidiku. Če otrok meni, da bo kos zaznani grožnji, je odziv lahko veliko bolj usmerjen v akcijo in soočanje.

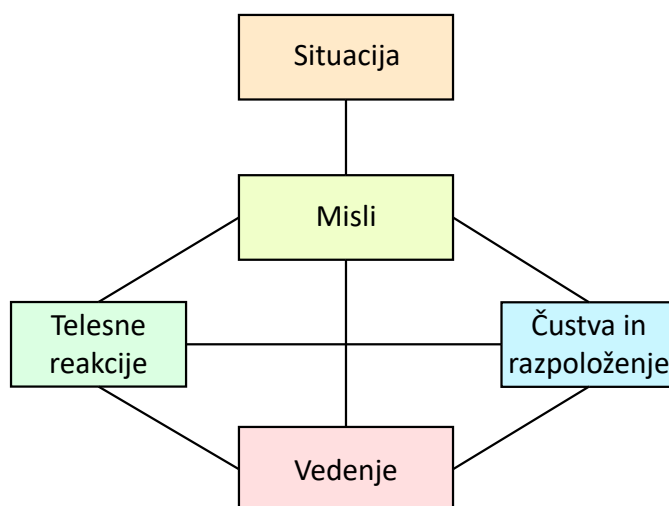
Doživljanje anksioznosti otroku razložimo v skladu z razvojno ravno in zmožnostjo razumevanja. Spodaj so navedeni primeri razlage, ki jih prilagodimo temu, kar nam je o svojem doživljanju poročal otrok. Pojasnimo jim, da se anksioznost odraža prek štirih glavnih komponent, ki so med seboj tesno prepletene (pri tem uporabljamo konkretne primere iz otrokovega doživljanja, ki smo ga spoznali med ocenjevanjem):

- a. *Čustvena komponenta: »Ko si na poti v šolo (ali: v šoli, v nedeljo zvečer . . .), praviš, da se ti pojavi neprijeten občutek – kot da te je nečesa strah. Vsi ljudje se nečesa bojimo in strah je povsem normalno in pogosto čustvo. Zoprno pa postane, če je zelo močno, pogosto in traja dolgo časa ali pa zaradi strahu nečesa ne moremo početi. Takrat to imenujemo anksioznost. Otroci ta*

čustva zelo različno opisujejo. Nekateri povedo, da se pojavi napetost, živčnost, občutki, da so na robu, zagradi jih panika, jih je zelo strah, ali pa povedo le to, da se ne počutijo dobro.«

- b. Fizična oziroma telesna komponenta: »Ko nas je strah, se lahko pojavijo napetost v mišicah, metuljčki ali bolečine v trebuhu, postane nam lahko slabo, več se potimo, imamo suha usta, čutimo močnejše in hitreje razbivanje srca, postanemo zadihani, lahko se nam celo zvrsti, pogosteje nas tudi tišči lulat.«
- c. Kognitivna ali miselna komponenta: »Ob tem takrat lahko prisotne neprijetne in negativne misli, ki pa niso nujno resnične, na primer: pomislimo, da nas nihče ne mara, da pred tablo ne bomo znali in se nam bodo smejali, da se bo zgodilo nekaj groznega, da bomo dobili slabo oceno in podobno.«
- d. Vedenjska komponenta: »Ko nam je težko, se situacijam, ki se jih bojimo, velikokrat poskušamo izogniti. To je razumljivo, saj nam izognitev prinese olajšanje. Če gre za situacije, ki so resnično nevarne, na primer, če na gorski poti skoraj stopimo na strupeno kačo, je to tudi popolnoma ustrezno. Kadar pa zaradi negativnih misli situacijo le doživljamo kot ogrožajočo, se večkrat odzovemo podobno, kot da bi srečali medveda, in zbežimo. Situacije v šoli niso tako nevarne, kot imamo lahko sami občutek, da so. Da bi takrat zmanjšal svoj strah, sem skušal izogniti se stikom s sošolci, ocenjevanju pred razredom ipd. Lahko pa takrat začneš jokati, se upirati staršem ali učiteljem in jih ne želiš poslušati. Da mi skušajo pomagati se vključiti nazaj v šolo ali razred, takrat težko vidiš kot pomoč in se lahko zelo razburiš in vznemiriš, v ihti tudi udariš. Lahko te razumem, saj imaš takrat občutek, da se ti bo zgodilo nekaj resnično groznega (se spomniš, ko sva se pogovarjala o mislih, ki niso nujno resnične).«

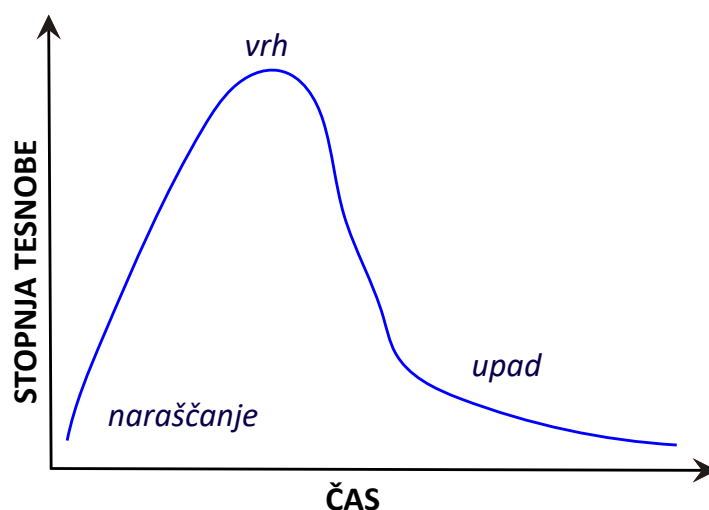
Pomembno je poudariti, da se bomo usmerjeno ukvarjali z vsemi navedenimi komponentami anksioznosti, če želimo, da bomo pri intervencijah uspešni in bo otrok zmožel ostati v šoli celoten dan [1].



Slika 4: Kognitivno-vedenjski model in relacija med mislimi–občutki–vedenjem–telesnimi reakcijami

Pri poučevanju o naravi anksioznosti smo čim bolj nazorni, uporabljamo otrokove konkretne primere, pri tem pa uporabljamo grafične prikaze. Otroka povabimo v dialog, da skuša skupaj z nami dopolniti naše skupno razumevanje njegovih stisk.

Tako lahko otroku pojasnimo, da ima anksioznost po navadi kratko življenjsko dobo oziroma hitro mine. Ko se soočimo s stresno situacijo, se napetost poveča, vendar pa se v kratkem času, ki ga preživimo v taki situaciji (npr. ocenjevanje pred tablo), postopno zmanjša.



Slika 5: Stresna situacija in stopnja napetosti oziroma anksioznosti skozi čas

Uporabna analogija po je, da je upravljanje anksioznosti tako, kot da se učimo nekih novih navad in veščin. Učenje vožnje s kolesom, smučanja ali igranja na instrument vključujejo proces osvajanja novih veščin, kjer seveda priskočijo na pomoč odrasli, in tudi veliko vaje, prek katere otrok postane pri aktivnosti vse bolj samostojen [1]. Podobno je tudi pri obvladovanju anksioznosti, kjer je na samem začetku že vstop v šolo lahko zelo težaven in povzroča veliko neprijetnih občutkov, z več vaje pa se ta »veščina« utrdi in je vse bolj preprosta.

Obvladovanje telesnih znakov anksioznosti

Pri učenju strategij za razumevanje in umirjanje svojih telesnih in čustvenih odzivov na povečan stres lahko uporabimo nekatere izmed spodnjih možnosti, ki otroku povečujejo občutek kontrole nad njegovim telesom in zmanjšujejo fiziološke znake anksioznosti:

a) Dihanje

Ko smo anksiozni, se po navadi spremeni tudi način našega dihanja, ki postane plitvejši in hitrejši. To posledično vpliva na še intenzivnejše telesne občutke tesnobe [41]. Pri anksioznosti najpogosteje uporabljamo tehniko trebušnega dihanja. Učenje dihanja prilagodimo starosti in razvojni stopnji otroka. Otroka najprej povprašamo o izkušnjah s trebušnim dihanjem, na primer med igranjem flavte ali petjem, saj so ti otroci dihanja s trebušno prepono že bolj veščini. Drugim lahko tehniko razložimo z analogijo nalivanja tekočine v steklenico. Ko vanjo nalivamo tekočino (vdih), se ta najprej napolni v spodnji polovici (dihanje s trebuhom), šele pozneje v zgornji (dihanje s prsnim košem). Otrok vdihne skozi nos, izdihne pa skozi usta tako, da izdih lahko slišimo. Mlajšim otrokom lahko dihanje predstavimo bolj slikovito in zanimivo. Lahko jim rečemo, naj vdihnejo skozi nos, kot da bi povohali rožico, in pihnejo skozi usta, kot da bi počasi, z enakomernim izdihom upihnilo svečko.

Če otrok pogosto diha pospešeno, ga lahko počasnega in poglobljenega dihanja učimo tudi tako, da počasi piha milne mehurčke in tako upočasni svoj izdih. Pozneje si lahko pihanje mehurčkov ali napihovanje balonov predstavlja le v mislih. Starejšim lahko pomagamo s tem, da si predstavljajo, kako vdihnejo moč in pogum ter izdihnejo vso napetost od peta pa do glave. Da bi se otrok lažje osredotočili le na dihanje, si lahko pomaga s štetjem med vdihom (1-2-3) in izdihom (3-2-1).

Največja prednost umirjanja z dihanjem je, da ima otrok to orodje vedno s seboj, ne glede na to, kje je, in ga lahko izvaja povsem neopazno. Vsaka nova veščina potrebuje nekaj vaje, preden postane navada in jo lahko otrok bolj avtomatično uporabi v stresni situaciji, zato otroku predlagamo, naj vsaj trikrat dnevno po nekaj minut skuša vaditi tehnike dihanja. Vajo naj začne izvajati v situacijah, ki niso tako stresne, in potem stopnjuje v situacijah, ki so zanj že bolj napete (npr. večer pred šolo, odmor pred ocenjevanjem).

b) Mišično sproščanje (progresivna mišična relaksacija)

Anksiozni otroci pogosto poročajo o občutku napetosti v telesu, predvsem v mišicah posameznih delov telesa (ramenski obroč, vrat, roke ...), zato je tovrstna oblika sprostitve zanje lahko zelo koristna. Poznamo več vrst mišičnega sproščanja, najbolj priljubljena in dokazano učinkovita metoda pa je progresivna mišična relaksacija, pri kateri gre za izmenične intervale napenjanja in sproščanja posameznih mišičnih skupin. Primer postopnega mišičnega sproščanja za otroke je v prilogi priročnika.

Dobro je, če otroka naučimo kombinacijo dihalnih vaj in mišičnega sproščanja, ki jih uporablja v kombinaciji, ali pa se sam odloči, katera mu v posamezni stresni situaciji najbolj ustreza.



Slika 6: Vizualni prikaz za učenje pravilnega dihanja in sproščanja za otroke

Delo z disfunkcionalnimi mislimi in prepričanji

Pomoč otrokom, pri katerih je odklanjanje šole negativno ojačevano, se mora po navadi usmeriti tudi v kognitivno komponento anksioznosti. Pri njih so pogoste neracionalne misli in prepričanja, povezana s šolo in šolsko situacijo. Misli se navadno povezujejo s tem, kako se bodo otroci odrezali v socialnem ali ocenjevalnem kontekstu, na primer, da se bodo osramotili in ponižali pred drugimi, da ne bodo uspešni ipd. V stisko jih spravljajo mnoge katastrofične misli o tem, da jih bodo vsi gledali, se jim smejali in jih morda celo izločili iz vrstniške skupine. Kognitivne tehnike, ki jih opisujemo v nadaljevanju, pogosteje uporabljamo z mladostniki, prilagojene pa tudi z otroki, ki lahko že dobro identificirajo svoje skrbi in jih ubesedijo.

Zaradi narave njihovih skrbi jih v svetovanju poskušamo opremiti z bolj racionalnimi in realističnimi mislimi oziroma jih naučiti bolj funkcionalnega stila razmišljanja, vezanega predvsem na socialne ali ocenjevalne situacije. Pri tem ne gre za to, da jih učimo enostavnega načela »misli pozitivno«, temveč bolj realističnega razmišljanja. Le nadomeščanje negativnih misli s pozitivnimi ne bo delovalo. Skrbi oziroma negativnih misli o tem, da ne bo uspešno pisal preizkusa znanja, ne moremo nadomestiti z enako nerealno mislijo, da bo pisal čisto petico, niti ne z mislijo »Ne skrbi, vse bo popolnoma v redu«, saj tega ne moremo vedeti, torej je ta misel enako nerealistična. Posamezniku poskušamo pomagati pri razumevanju, da se bodo v življenju zgodili tudi težavni dogodki, vendar je stopnja njegove tesnobe odvisna od tega, kako jih bo razumel in kako si bo razložil samo stresno situacijo.

Delo z mislimi je sestavljeno iz dveh korakov, pojasnenih v nadaljevanju: (1) prepoznavanje negativnih misli in (2) razvijanje bolj realističnih misli.

Prepoznavanje negativnih misli:

Prvi korak pri učenju bolj realističnega načina mišljenja je prepoznavanje negativnih misli. Pogosto jih imenujemo negativne avtomatske misli, zato ker se pojavljajo hitro in samodejno, ne da bi si otrok to želel. Teh misli se otrok največkrat niti ne zaveda, lahko pa opazi, da se spremeni njegovo počutje ali čustveno stanje, odrasli okoli njega pa največkrat opazijo spremembo vedenja. Nekateri otroci pri poročanju o teh mislih nimajo posebnih težav, mnogi pa potrebujejo našo pomoč v obliki vprašanj. Osnovno vprašanje je »Kaj si pomislil/ti je šlo skozi misli v tistem trenutku oziroma ko te je postalo strah ...?«.

Mnogi otroci bodo na ta vprašanja odgovorili, da »ne vedo«, na kaj so pomislili v dani situaciji. Takrat jim lahko svetujemo, naj pišejo dnevnik svojih misli, na primer pet minut pred stresno situacijo v šoli, lahko pa skupaj z otrokom zaigramo (ali pa si jo le zamišlja) neko podobno stresno situacijo ter ga vmes sprašujemo po tem, kakšne misli se mu takrat pojavljajo. Opisani postopek je lahko za nekatere otroke precej zahteven, zato bodo morda potrebne poenostavitve in konkretizacije. Otroku lahko pomagamo tudi z analogijami, na primer, da poskuša te misli uloviti kot ribo na trnek. Pri tem delu smo pazljivi, da nismo izrazito sugestibilni in poskušamo počasi otroku pomagati, da pride do lastnih misli, ne le, da prepozna naše predloge.

Nekaj primerov negativnih misli, vezanih na socialne ali ocenjevalne situacije:

- a. Strah ga je, da bodo posledice hude: »Vem, da matematičnega testa nisem rešil v celoti, zato zagotovo ne bom izdelal razreda.«

- b. Razmišlja o tem, kaj mislijo drugi, čeprav v resnici tega ne more vedeti: »V garderobi si vsi mislijo, da sem debela.«
- c. Otrok predvideva, da se bo zgodilo nekaj, kar morda v resnici ni povezano z njim: »Pri kosilu se mi bodo vsi smejali.«
- d. Otroka skrbi, da se bodo zgodile grozne stvari, čeprav se še nikoli niso in je njihova verjetnost majhna: »Pred šolo me bodo pretepli; uničili mi bodo novo torbo.«
- e. Predvideva, da bo osramočen ter posledično izločen iz skupine: »Pri metu na koš sem tako slab, da se mi bodo vsi smejali in se ne bodo želeli družiti z mano.«
- f. Razmišlja na črno-beli način, da je situacija lahko bodisi popolna ali pa grozna: »Moj dan je popolna beda, ker sem pisal negativno.« Tako en slab dogodek obarva celotno razpoloženje, otrok pa ne vidi drugih dobrih stvari, ki so se zgodile v dnevu.
- g. Otrok misli, da je on kriv ali odgovoren za dogodke, ki niso zares v njegovi kontroli: »Starša se prepirata. Moram ostati doma, da bom to preprečil ...«

Razvijanje bolj realističnih misli

Preden v praksi uporabimo kognitivne tehnike, opisane v nadaljevanju, se je treba prepričati, da moda otrok ni izpostavljen realnim nevarnostim ali grožnjam, na primer, da ni žrtev medvrstniškega nasilja, ali pa, da ga je šolsko osebje izpostavilo neustreznemu ravnanju, saj so sicer njegove negativne misli lahko tudi realistične. V takih primerih se moramo najprej posvetiti temu, šele potem lahko začnemo delo na področju kognicij. V nasprotnem primeru bi bilo to popolnoma neučinkovito in tudi strokovno sporno. Na primer: ne moremo delati z otrokom na spodbujanju bolj realističnega dojetanja tega, da ga na hodniku sošolci zmerjajo, spotikajo ipd., če se to zares tudi dogaja – v tem primeru je njegovo zaznavanje povsem realno.

Če smo med ocenjevanjem ugotovili, da ima otrok težave na področju veščin (socialnih, asertivnih, učnih), bomo intervencije usmerili tudi na to področje. Posebno tistih otrok, ki imajo zelo šibke socialne ali druge veščine, zgolj sprememba v načinu njihovega razmišljanja še ne bo okrepila do te mere, da bi bili socialno spretnější. V teh primerih je predhodno potrebno učenje teh veščin, šele potem se lahko usmerimo na razvoj ustrežnejših in realističnih misli.

Otroku pri razvijanju bolj realističnih misli pomagamo na več načinov, ki se med seboj lahko prepletajo: normalizacija, preverjanje resničnosti in koristnosti misli, osredotočanje na pretekle uspehe in mini eksperimenti.

- Normalizacija

Otroku pomagamo razumeti, da so neprijetne misli in tesnobni občutki, ki jih pobudijo, na primer, da se bodo osramotili pred drugimi, običajni ter da jih vsi ljudje občasno doživljamo. Misel, kot je »Vsi se mi bodo smejali in s prstom kazali na mene«, bi bila vsakomur neprijetna in bi ob njej občutili vsaj nelagodje, čemur bi verjetno sledila želja, da se tej situaciji izogne. Temu sledi preverjanje resničnosti in koristnosti oziroma racionalnosti teh misli.

- Preverjanje resničnosti in koristnosti misli

Ko otrok spozna, katere so tiste misli, ki se pojavljajo, ko je anksiozen, sledi korak, v katerem mu pomagamo preveriti njihovo resničnost in koristnost. Vodimo ga skozi proces testiranja teh misli tako, da spodbudimo k iskrenim odgovorom na nekatera izmed naslednjih vprašanj (primeri):

- Ali sem res povsem (100-odstotno) prepričan, da se bo to zgodilo?
 - Res lahko vem, kaj si drugi misli o meni?
 - Kaj je najslabša stvar, ki se mi lahko zgodi v tej situaciji?
 - Ali sem bil kdaj že v podobni situaciji in ali je res bilo tako grozno slabo?
 - Kako pogosto se take slabe stvari res zgodijo?
 - Ali sem edina oseba, ki se je kadar koli morala zares soočiti s tako situacijo?
 - Kaj se bo zgodilo, če v tej situaciji ne bom popoln?
- Spreminjanje misli

Ko ugotovimo, katere so tiste misli, ki so se izkazale za nefunkcionalne (nerealne, netočne, izkrivljene) in ki v največji meri vodijo v anksioznost, se lotimo iskanja bolj realističnih misli, ki pomagajo pri soočanju s situacijo. Pri tem otroku lahko pomagamo s shemo, v katero vpiše, v kateri situaciji se pojavi strah, in zapiše spremljajoče negativne misli. Te misli lahko preveri z naborom zgornjih vprašanj, tako da jih testira in jim ne verjame brezpogojno. Sledi razmislek o drugih možnih alternativnih (bolj prilagojenih, koristnih) mislih, ki ne spodbujajo tesnobe. Če mu uspe spremeniti mišljenje, je za to seveda pohvaljen, kar poveča njegov občutek, da lahko obvladuje svoje misli, s tem pa tudi počutje.

Preglednica 3: Primer vnosa v shemo za spreminjanje negativnih avtomatskih misli, v kateri so vpisana tudi vprašanja, ki otroku pomagajo pri izpolnjevanju

Situacija	Negativne misli	Bolj koristne misli	Pohvala
Kje sem? S kom sem? Kaj se dogaja? Kaj sledi?	Kaj mi je šlo skozi glavo takrat, ko sem začutil strah?	Kako pa sploh lahko vem, kaj se bo zgodilo? In kaj potem, če se to res zgodi? Je mogoče, da se zgodi tudi kaj drugega?	Kaj se je dobrega zgodilo, ko sem drugače razmišljal? Mi je uspelo? Sem lahko ponosen na sebe? Kaj sem se iz tega naučil?
Čas kosila. Ko pridem v jedilnico, je tam veliko sošolcev. Čakam v vrsti s pladnjem.	Polil bom juho po tleh ... Vsi se mi bodo smejali, zardel bom ... Nihče mi ne bo pustil, da sedim z njimi. Saj mogoče sploh nisem lačen ...	Tudi če polijem juho, se bo polila le po pladnju ... Saj se mi je to že zgodilo, pa ni nihče opazil ... kot včeraj, ko je Hana polila juho... Glej, tamle sta Miha in Jaka, imata še prost stol ...	Uspelo mi je zdržati v vrsti in premagati ta strah ... Z Mihom in Jakom je bilo zabavno. Izplačalo se je.

- Pretekli uspehi

Kadar v stresnih situacijah občutimo tesnobo in se pojavljajo misli, da je situacija za nas ogrožajoča, se lahko v njej počutimo nemočni in ne vemo, kako bi problem rešili. Pogled nazaj in z distance nam omogoči, da lahko bolj objektivno ocenimo preživelo situacijo in nanjo pogledamo s humorjem. Otroku pomagamo, da ozavešči in razmisli o svojih preteklih podobnih izkušnjah, ko je ostal v taki situaciji in uspel obvladati svoje občutke. Spomnimo ga lahko, da take situacije ne trajajo dolgo ter da težki in tesnobni občutki postopoma izzvenijo. Pretekle uspešne izkušnje otroka spomnijo na njegove zmožnosti obvladovanja podobnih situacij. Pogovor lahko vodimo tako, da mu rečemo: »Prejšnji teden v torek, ko si prišel k pouku in ti je bilo težko med glavnim odmorom, si šel malo na dvorišče, se zaklepetal s prijatelji in tesnoba se je malo zmanjšala. Potem si bil v sredo zelo zadovoljen, ko ste na razredni uri govorili o tem, kam boste šli na zaključno ekskurzijo. Kljub skrbem in strahovom, ki si jih imel, si uspel zbuditi ves pogum v sebi in si uspešno obvladal svoj strah, in to je bil res lep uspeh. Se strinjaš? Povej mi, ali je ta situacija, ki je pred teboj, resnično kaj težja ali drugačna od tiste prejšnji torek?«

- Mini eksperiment

V mini eksperimentu otroku skozi nekakšno besedno igro pomagamo uvideti, kako drugačne lahko izgledajo naše misli in interpretacije situacije, ko se poigramo z zamenjavo le ene ali dveh besed v misli, ob tem pa postanejo še bolj resnične. Gre za to, da preverimo omejujoče, negativne misli ter preverimo njihovo verjetnost in realnost. Otroku pomagamo tudi pri tem, da misli bolj »barvito« ter skuša razširiti črno-belo mišljenje, ki se lahko pogosto pojavlja kot ena od pomembnih miselnih distorzij, npr. »Vsi bodo mislili, da sem neumen« ter »Nikoli se ne bom spremenil«. Besedni in miselni repertoar skušamo širiti tudi z besedami, kot je »včasih« in »mogoče« ipd. [1].

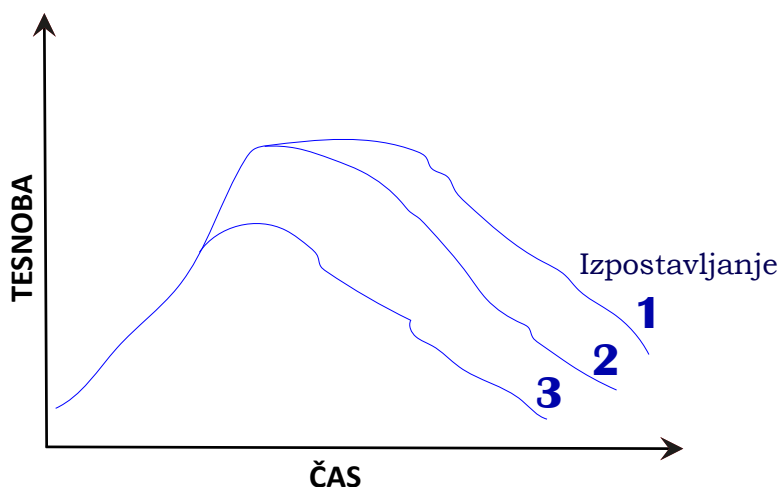
Delo s čustvi

Preden se z otrokom lotimo izpostavljanja, je dobro posvetiti nekaj časa tudi delu s čustvi. Že v poučevanju o anksioznosti smo namenili nekaj vsebine temu področju, tu pa lahko to še poglobimo. Predvsem pri mlajših otrocih je koristno, da jim omogočimo, da narišejo sliko človeka in označijo, kje v telesu najbolj čutijo tesnobo. Besede, ki lahko spremljajo tak proces, so lahko »Mora biti verjetno res grozno, sploh če zares ne veš, kaj te tako zelo straši« (empatija), »So bili tudi kakšni drugi trenutki, ko si se tako počutil, mogoče manj intenzivno?« (normalizacija občutkov). »Skušajva si izmisliti besedo, ki bi dobro opisala tvojo izkušnjo tega, ko skušaš iti v šolo. Kakšno ime bi ji dala?« (eksternalizacija problema). »Ko nekdo občuti X, je povsem običajno, da doživiš Y ...« (razlaga anksioznosti) (Thambirajah et al., 2008).

Nekateri otroci so boljši v igri vlog ali v risanju. Lahko narišejo pot od doma do šole ter potem skupaj situacije razvrstimo po vrsti, da ugotovimo, na katerem koraku te poti je tesnoba največja. Tak način dela nam omogoča, da odpremo pogovor o tem, kaj otroka najbolj straši, in se temu podrobneje približamo, ter tudi za našo oceno, ki pomaga pri boljši intervenciji v nadaljevanju.

Otroku razložimo, da izpostavljanje zares stresni situaciji sprva doseže plato v anksioznosti, skozi čas, v katerem je treba »zdržati«, pozneje pa anksioznost upade. Vsako naslednje izpostavljanje

nje tej situaciji sproža nižje intenzivnosti tesnobe. Če se posameznik stresnim situacijam izogiba kar najprej, sicer takoj zniža tesnobo, se skozi čas tesnoba do tovrstne situacije samo še okrepi.



Slika 7: Nižanje tesnobe z večkratnimi ponovitvami izpostavljanja stresni situaciji

Izpostavljanje v smislu uvajanja v šolo lahko najprej izpeljemo tudi le v imaginaciji, vendar je osnovni cilj našega dela, da otroku pomagamo, da se dejansko vrne v šolo, zato je priporočljivo, da se čim prej lotimo identifikacije ogrožajočih situacij in pravega izpostavljanja.

Postopno uvajanje nazaj v šolo

Če otrok še ne izostaja iz šole vsakodnevno, mu pomagamo, da ugotovi, katere so tiste ogrožajoče situacije/prostori, ki mu vzbujajo strahove, jih zabeležimo v preglednico, otrok pa nato ocenjuje stopnjo anksioznosti (0–10) in težnjo po izogibanju (0–10). Mlajši otroci pri izdelavi seznama in izpolnjevanju preglednice po navadi potrebujejo pomoč in usmerjanje, medtem ko so mladostniki pri tem lahko samostojni.

Preglednica 4: Primer seznama situacij oziroma prostorov, ki vzbujajo neprijetna čustva in izogibanje

Situacija ali prostor	Neprijetna čustva	Stopnja izogibanja
1. Avla pred poukom in med odmori, kjer je veliko otrok in je zelo hrupno	Strah, napetost (6)	5
2. Garderoba, kjer se sošolci med seboj zafrkavajo	Strah (8)	7
3. Imeti govorni nastop pred celim razredom	Strah (10)	9
4. ...		

Opomba: Prazen seznam situacij oziroma prostorov, ki vzbujajo neprijetna čustva in izogibanje, je v prilogi priložnik.

Kadar otrok veliko izostaja iz šole, je njegovo vključevanje nazaj k pouku po navadi bolj postopno. Upoštevati je treba, kaj je otroku najlažje. Nekaj možnosti ponovnega vključevanja v šolo za take otroke je, da:

- pride v šolo, ko je pouk že zaključen, na primer le na interesno dejavnost;
- pride v šolo le k zadnji šolski uri;
- zjutraj vstopi v razred in je tam določen čas;
- je najprej pri svetovalni službi, sčasoma v razredu;
- pride le k najljubšim predmetom;
- pride samo na kosilo (če je otroku všeč).

Koraki morajo biti vnaprej tako z otrokom, starši in tudi z učitelji natančno dogovorjeni in zapsani. Pri tem sledimo otrokovim predlogom in ga opogumljamo k čim večjemu izpostavljanju. Pomembno je, da se zastavljenega dogovora oziroma korakov držimo in otroka ne silimo v nekaj, kar mu povzroča hudo stisko.

Primer korakov izpostavljanja (Jakob, 8 let, šolo odklanja zaradi strahu pred izpostavljanjem v skupini):

1. korak: V šolo pride z mamo po pouku k hišniku, s katerim ima vzpostavljen dober odnos. Hišnik si vzame čas (vnaprej se dogovorimo z njim), mu razkaže svojo delavnico in se z otrokom sprehodi po šoli.
2. korak: Hišnik Jakoba pospremi v knjižnico, kjer Jakob ostane do glavnega odmora in pomaga knjižničarki. Po glavnem odmoru ga pride iskat mama.
3. korak: Skupina Jakobovih sošolcev pride v knjižnico, da si sposodijo knjige in imajo bralno urico. Jakobu predlagamo, da jih pospremi do razreda.
4. korak: Knjižničarka in Jakob obiščeta razred, kjer Jakob ostane naslednji dve uri, nato se vrne v knjižnico v spremstvu sošolca.
5. korak: Zjutraj pride Jakob v knjižnico in se v spremstvu knjižničarke odpravi v razred že prvo uro, ostane vse šolske ure. Ob koncu pouka ga starši pridejo iskat.
6. korak: Mama Jakoba pospremi v razred, kjer ostane vse ure, med glavnim odmorom pa se lahko umakne v knjižnico.

Pomembno je, da v izpostavljanje vključujemo osebe na šoli, s katerimi ima otrok vzpostavljen dober odnos in se ob njih počuti varno, izdelavo načrta in koordinacijo med vsemi vpletenimi osebami pa naj vodi svetovalna služba. Napredovanje po posameznih korakih prilagajamo napredku, ki ga je trenutno zmožen posamezen otrok. Ob trudu in napredku so potrebne nagrade (od pozitivne pozornosti do tega, da družina proslavi napredek z na primer obiskom slaščičarne). Intenzivnost vključevanja staršev je treba prilagajati glede na funkcijo odklanjanja šole. Kadar gre za funkcijo iskanja pozornosti pomembne osebe (npr. mame), je smiselno ob izpostavljanju omejiti prisotnost staršev, na primer tako, da se počasi umikajo iz šolskih prostorov.

Ob začetku in prehodu na naslednje korake izpostavljanja lahko pri otroku pričakujemo poslabšanje čustvenih težav. Tudi ko otrok že precej napreduje, moramo biti pripravljeni na to, da se bo napredek ustavil ali da se bodo težave celo poslabšale.

Ob vračanju otroka v šolo je pomembno, da je postopek dobro načrtovan in usklajen med vsemi osebami, ki se bodo ukvarjali z otrokom:

- Treba je obvestiti vse učitelje, da se pripravijo na otrokovo vrnitev v šolo.
- Otroka povežemo z učiteljem, ki razume situacijo in se je že v preteklosti z njim ujel.
- Prva oseba, ki ga v šoli sprejme, naj bo njegov najljubši učitelj, v idealnem primeru je to njegov razrednik, saj lahko dober odnos omogoči otroku, da lažje premaga odpor do šole.
- Sprejem pri topli in podporni osebi naj postane ritual; morda bo želel pred odhodom v razred preživeti nekaj časa sam s podporno osebo.
- Pri nekaterih otrocih lahko zmanjša anksioznost tudi prisotnost vrstnikov ob vračanju v šolo; lahko mu določimo vrstnika ali dva za pomoč pri vključitvi, šolskih nalogah, druženju med odmori.
- Na vrnitev v šolo je treba pripraviti tudi sošolce, da bodo lahko delovali podporno in ne bodo takoj spraševali po vzrokih odsotnosti.
- Kot druge otroke v šoli je treba otroke, ki se po odsotnosti vračajo nazaj v šolo, pogosto še posebej zaščititi pred nasilnimi in žaljivimi vrstniki.
- Pomembno je, da ne kaznujemo zamud, ampak nagrajujemo prihod v šolo.

Ker se otroci zlasti po daljših odsotnostih vračajo v šolo z zaostankom na učnem področju, bodo morda potrebne tudi nekatere začasne prilagoditve pri pouku:

- prilagoditve pedagoškega pristopa in kurikulumu otrokovim potrebam, znižanje pričakovanj učiteljev;
- prilagoditve pri preverjanju znanja (po potrebi v delih, v ločenem prostoru ipd.)
- prilagoditve pri situacijah, ki pri otroku sprožajo anksioznost, na primer posneti govorno vajo namesto nastopa pred razredom;
- pazljivejša izbira skupine pri projektih ali skupinskih aktivnostih.

Intervencije glede na stopnjo intenzivnosti odklanjanja šole

Delo z otrokom in posamezne intervencije prilagodimo tudi glede na stopnjo oziroma resnost odklanjanja šole. Ne glede na intenzivnost odklanjanja je treba narediti načrt, da se otrok v šolo vrača postopno, a vedno pogosteje in da se n koncu v celoti vrne nazaj. Ko se otrok vse pogosteje vrača, ne smemo pozabiti na tehnike sproščanja in delo z mislimi za pomoč pri soočanju s simptomi anksioznosti [1].

Intervencije za otroke, pri katerih odklanjanje šole še ni intenzivno

Pri otrocih, ki sicer dokaj redno obiskujejo pouk, a vendar mestoma odklanjajo šolo zaradi tesnobe v povezavi s šolo, bomo uporabljali nekoliko drugačne oblike pomoči kot pri tistih, ki šolo odklanjajo intenzivno. Ocenjevanje vzorca odklanjanja šole je v tem primeru eden od prvih

načinov, da lahko kaj več izvemo o sami naravi odklanjanja, saj morda obstaja vzorec njihovih izostankov (npr. vedno prva ura, vedno matematika, vedno kosilo in ure po njem). Z otrokom naredimo lestvico petih do desetih problematičnih situacij, ki se jim najbolj izogiba. Vsako situacijo otrok oceni na lestvici od 0 do 10 na dveh področjih. Prvo področje je, kako tesnoben in anksiozen je v tej situaciji, druga ocena pa nam pove, koliko se tej situaciji izogiba ali želi izogibati. Oceni bosta verjetno zelo sovpadali, lahko pa pride tudi do kakšne diskrepance, kar je povsem običajno [1].

Soočanje s temi situacijami v varnejšem okolju (npr. govorni nastop najprej v manjši skupini) otroku lahko dvigne zaupanje v sposobnosti ter ga okrepi, da bo zmožel tovrstno izpostavljanje tudi pred celim razredom. Poleg konkretnih vedenjskih vaj je pomembno poudariti tudi to, da je izredno pomembno učenje sproščanja ter boljšega razumevanja in kontrole nad lastnim telesom [1]. Ob ustreznih veščinah spoprijemanja s stresom lahko z vedenjskimi preizkusi krepiamo tudi kognitivno komponento in občutek, da bo zmožel. Najboljši način takega treninga je postopno izpostavljanje tovrstnim stresnim situacijam v šolskem kontekstu, tako da začnemo z najmanj težavno. Otroka spodbujamo in mu pomagamo, da se tej situaciji izpostavlja tako dolgo, dokler se v celoti ne navadi na občutek tesnobe oziroma ta upade na raven, ki ni več pretirano moteča. Šele nato lahko napredujemo na težavnejšo situacijo.

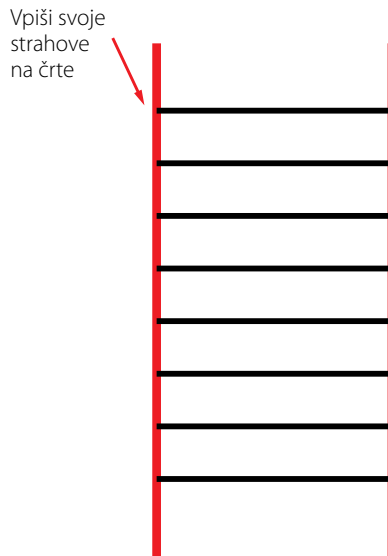
Intervencije za posameznike, ki intenzivno odklanjajo šolo

Pri otrocih, ki intenzivno odklanjajo šolo in se morda vanjo vračajo po daljšem času popolne odsotnosti, je pogosto stopnja tesnobe ob vračanju intenzivnejša, poleg tega pa so vedenjski in miselni vzorci izogibanja bolj utrjeni. Zato bo morda potrebno, da bo izpostavljanje nekoliko bolj razdelano in sistematično, predvsem pa počasnejše. Pomembno je, da za nadaljnje izvajanje izpostavljanja pridobimo k sodelovanju starše in tudi otroka, pri čemer vsi vpleteni spoštujejo dogovorjen tempo in način vračanja v šolo. Otroku je dobro pomagati tudi pri tem, da oblikuje pojasnilo, ki ga bo ponudil sošolcem, če ga bodo spraševali o razlogih za odsotnost.

Postopen prihod nazaj v šolo temelji na desenzitizaciji (na postopnem izpostavljanju situacijam, ki se jim otrok zaradi tesnobe izogiba), ki je sestavljena iz majhnih korakov. Vsakemu koraku se otrok izpostavlja toliko časa, da privede do habituacije na raven sprejemljive. Prvih nekaj izpostavljanj bo morda zastrašujočih, vendar pozneje raven tesnobe upade, otrok pa dobi občutek, da zmora zmanjšati svojo tesnobo in obvladati stresno situacijo. Seveda je ob tem pomembno, da otroku ali mladostniku pokažemo načine za uravnavanje tesnobe oziroma načine, ki mu bodo pomagali pri tem, da v situaciji ostane in iz nje ne zbeži. Pomembno je, da sledimo trem pomembnim načelom [26]:

1. Z otrokom na »lestev strahov« navedemo situacije glede na stopnjevan občutek tesnobe v njih, kar izvedemo tako, da z aktivnim sodelovanjem otroka na lestev vpišemo le njegove konkretne situacije, ne hipotetičnih.

Lestev mojih strahov



Slika 8: Lestev strahu

2. Otroku pomagamo, da se na posameznih stopničkah sooči z občutki tesnobe (jih obvladuje z naučenimi tehnikami in tesnoba upade na raven, ki jo zmore prenesti brez hujše stiske), preden ga izpostavimo novim zanj zastrašujočim situacijam.
3. Vsak korak dnevno vadimo oziroma otroka redno izpostavljamo.

Postopnost lahko gradimo na različne načine [1]:

- Otroku omogočimo, da pride samo v šolsko stavbo in eno uro preživi v šolski svetovalni službi.
- Iz šolske svetovalne službe gre za uro ali dve (odvisno od trenutne zmožnosti) v razred. Njegovo prisotnost postopno podaljšujemo na vsakih nekaj uspešnih dni.
- V šolo pride šele uro pred običajnim odhodom domov in gre potem domov z drugimi učenci.
- V šolo pride le na aktivnosti, ki so mu zanimive in krepijo njegova močna področja (npr. likovni pouk), potem pride še za drugi najljubši predmet ter ostane v šoli za likovni pouk in na primer naravoslovje.
- Otrok pride samo na kosilo in ostane do konca podaljšanega bivanja.

Ideja tovrstnega postopnega prihajanja v šolo je, da otrok dobiva vse več ugodnih izkušenj iz šolskega konteksta in je vse bolj večč prenesti tesnobo, ki ga ob tem spremlja. Kateri način prihajanja v šolo bomo izbrali, je predvsem odvisno od potreb in značilnosti posameznega otroka in njegove družine. Če je le mogoče, se spodbuja predvsem to, da otrok vstane in pride v šolo zjutraj, takrat ko se začne pouk, in potem ostane tako dolgo, kot je dogovorjeno. S tem se izognemo temu, da bo sama jutranja rutina vstajanja in prihajanja v šolo v poznejših fazah vračanja v šolo postala nov problem, ki ga bomo morali posebej obravnavati. Druga prednost jutranjega prihajanja v šolo je tudi, da če otroku ne uspe priti v šolo takoj na prvo uro, imamo še

vedno možnost, da do druge ure vendarle pride. Popoldanskemu prihajanju v šolo se skušamo v največji meri izogniti in ga uporabimo res izjemoma [1, 3, 9].

V prvih fazah načrta vrnitve v šolo je mogoče pričakovati, da bo otrok v šoli le krajši del časa oziroma le toliko, kot takrat res zmore. Če je za enkrat zmožni le to, da je zjutraj prišel v šolo, v razred pa ni želel iti, je to naše začetno izhodišče [9], vsekakor pa moramo trud in napredek pohvaliti.

Če otrok kljub načrtu in dobrim namenom v času šole ostane doma, je treba s starši skleniti dogovor, da v tem času dokonča in naredi šolsko delo, enako, kot se v tem času dela v šoli. V času pouka naj otroku doma ne bi omogočili zabavnih aktivnosti, ki bi lahko samo krepile odklanjanje šole. Prav tako je dobro s starši sprejeti dogovor o tem, da če otroka ni v šoli v dogovorjenem času, temu sledi ustrezna posledica (npr. dodatno gospodinjsko opravilo), če pa je bil v šoli toliko časa, kot je trenutno načrtovano, sledi nagrada, ki krepi njegovo prisotnost v šoli (npr. obisk igral v mestu).

Starši ob soočanju z otrokovim odklanjanjem šole pogosto vprašajo, pod katerimi pogoji je dovoljeno, da otrok ostane doma. Če je otrok predhodno zdravniško pregledan in je njegov zdravnik ovrgel možnost resnih telesnih bolezni, potem staršem predlagamo, naj se ne ozirajo z vso resnostjo in zaskrbljenostjo na vsako telesno bolečino, za katero potožijo otroci (npr. boli trebuh, glava). S starši se je dobro dogovoriti, da naj bo njihovo običajno vedenje tako, da otrok preprosto gre v šolo, ter da naj skušajo prezreti minimalne pritožbe, ki se lahko ob tem pojavijo [1, 3, 9].

Kearney [9] predlaga, naj otroci ostanejo doma takrat, ko se pojavijo naslednji simptomi:

- pogosto bruhanje;
- krvavitev;
- pogosta driska;
- povišana telesna temperatura (najmanj 37 °C);
- uši;
- resni simptomi, ki spominjajo na gripo;
- druga resna zdravniška stanja, npr. močne bolečine.

Ob tem je zelo pomembno, da o opravičenosti, da otrok ostane doma zaradi zdravstvenih razlogov, lahko kompetentno odloča le zdravnik. Če otrok ne gre v šolo zaradi telesnih simptomov, ga je zato treba peljati na zdravniški pregled, kjer se oceni resnost njegovega zdravstvenega stanja in v primeru bolezni začne zdravljenje. Če starši izražajo nemoč zaradi pogostih, intenzivnih telesnih pritožb otroka in mu zaradi njih na koncu omogočajo, da ostane doma, je morda koristno, da se v dogovoru s šolo in starši otrokovega zdravnika zaprosi za možnost, da lahko v primerih telesnih pritožb opravičilo za odsotnost izda le on. Tako lahko starši otroku, ki navaja telesne simptome, povedo, da je bilo dogovorjeno, da bo v takih primerih takoj zjutraj vedno sledil obisk zdravnika, ki se bo odločil o tem, ali je otrok zdrav in naj gre v šolo ali pa je bolan in mora ostati doma. Pomembno je, da gre na pregled k zdravniku s pripravljeno šolsko torbo (za primer, da bo pregled pokazal, da telesnih težav ni), če bo zdravnik presodil, da je otrok bolan,

pa je pomembno, da se doma uvede temu primeren režim – otrok je doma v postelji, po zdravnikovih navodilih pije čaj in ne gleda televizije ali igra igrice, saj mora okrevati.

Čas ponovnega vključevanja v šolo lahko vodi do razvoja drugih, novih oblik vedenja, s katerim skuša otrok doseči ponovno neobiskovanje šole. Taka vedenja so poleg telesnih pritožb lahko tudi pogostejši ali močnejši izbruhi trme, moteče in neobvladljivo vedenje med poukom, pogostejše prihajanje v šolsko svetovalno službo ipd. Tudi če šolska pravila v takem primeru (zlasti ob zelo motečih vedenjih) narekujejo, da takega otroka pošljemo domov, to močno odsvetujemo. V primeru takih oblik ob znani zgodovini odklanjanja šole bo otrok s tem ukrepom dosegel točno to, kar si želi – ne biti v šoli. Če je otrok med poukom zelo moteč, so bolj na mestu posledice znotraj same šole [9, 42].

Pri postopnem uvajanju nazaj v šolo lahko nehote naredimo v izvajanju napake, ki imajo za posledico izgubo zaupanja otroka v nas kot strokovnjake ali celo poslabšanje odklanjanja šole [9]. Če se dogovorimo, da bo na primer prvi korak ta, da bo otrok v šolo prišel le v šolsko svetovalno službo, potem pa ga, ko pride, spodbujamo ali celo postavimo pred dejstvo, da bo pri pouku ostal dlje časa, je to prva taka napaka. Če je otrok pričakoval, da bo pri prvi dan le pri šolski svetovalni službi, ker je bil tak naš dogovor, je to treba spoštovati. Druga napaka, ki jo lahko storimo je, da nismo pozorni na to, da je otrok morda v resnici še vedno precej tesnoben in v stiski, čeprav daje vtis, da že nekaj časa brez težav obiskuje pouk. Preprečevanje poslabšanja v tem primeru omogočimo tako, da mu pomagamo pri zmanjševanju stresa ter krepimo dodatne veščine za obvladovanje kritičnih situacij in tesnobe. Zadnja napaka je, da v šoli ne uredimo in pripravimo celotnega učiteljskega zbora, da se bo otrok vključeval počasi in postopno. Tako lahko otroka izpostavimo neugodnim komentarjem, ki lahko podaljšajo ali celo ustavijo vračanje v šolo.

Intervencije pri odklanjanju šole, ki je pozitivno ojačano

V tem poglavju obravnavamo pomoč otrokom in mladostnikom, ki jih stvari v zvezi s šolo ne vznemirjajo pretirano, saj šolo odklanjajo zato, da bi pridobili pozornost pomembnih drugih ali zaradi konkretnih nagrad oziroma prijetnih doživetij zunaj šole. Načini pomoči se pri obeh funkcijah razlikujejo, zato so opisani ločeno. V primerih, ko so funkcije odklanjanja šole med seboj prepletene in pri posameznem otroku prepoznamo tudi odklanjanje zaradi izogibanja neprijetnim občutkom ali anksioznosti, pa načine pomoči smiselno dopolnjujemo z zgoraj opisanimi pristopi.

Pomoč pri odklanjanju šole zaradi pridobivanja pozornosti drugih

Pri otrocih, ki šolo odklanjajo zaradi pridobivanja pozornosti s strani pomembnih drugih, se pogosto pojavlja separacijska anksioznost, vendar pa znajo biti v svojem odzivanju tudi manipulativni, kljubovalni, z močno voljo in potrebo po nadzoru. Upiranje odhodu v šolo se pogosto pojavi v najbolj neugodnih trenutkih, ko se staršem že mudi v službo, zato bodo verjetneje obljubljali neizvedljivo ali popustili otroku. Glavnina intervencij je zato usmerjena na starše z glavnim ciljem, da (ponovno) vzpostavijo nadzor in ustrezno vzgojno učinkovitost. Otrok se

odhodu v šolo upira, ne uboga, se skriva, lahko joče, se pritožuje nad telesnimi bolečinami, lahko ima izbruh togote, pa vse do tega, da je agresiven ali se noče premakniti z mesta. Starši poskušajo s prošnjami, obljubami, grožnjami, kritiko, predavanji, tolažbo, podkupninami, vendar tako namenjajo le ogromno pozornosti negativnemu vedenju. V bitki za premoč lahko zmaga otrok, ki ostane doma, ali pa prideta otrok in starš v šolo izjemno utrujena in z zamudo. Starši potrebujejo v svetovalnem procesu usmeritve in podporo, da vzpostavijo redne jutranje rutine, krepijo pozitivno in ignorirajo negativno vedenje, vzpostavijo sistem nagrad za obiskovanje šole in kaznujejo odsotnost iz šole, vzpostavijo učinkovitejšo komunikacijo, prenehajo dajati pretirana zagotovila in izpeljejo prihod v šolo. V nekaterih primerih je primerno tudi to, da starši otroka postavijo pred dejstvo in ga primorajo k temu, da gre v šolo.

Jutranja rutina

Svetovalni delavec bo v pogovoru s starši morda ugotovil, da ti že zvečer s strahom in napestjo pričakujejo novo jutro. Večerna otrokova obljuba o odhodu v šolo je zjutraj pozabljena in tik pred odhodom začne tožiti o bolečinah. Zjutraj naredi sceno ali kaos in, če starši popustijo, je njegovo upiranje dvojno okrepljeno, saj otrok dobi pozornost staršev in, če je uspešen, tudi ne gre v šolo. Zato je treba spodbujati starše, da vzpostavijo jutranjo rutino, na katero otrokovo moteče vedenje ne more toliko vplivati in ga prisili k odhodu v šolo [43]. Rutina mora biti dosledna, predvidljiva, hkrati pa dovolj prilagodljiva, da imajo starši dovolj časa za soočanje s pritožbami, kljubovanjem ali jokom. Otrok se mora zbuditi 90 do 120 minut pred začetkom šole. Starši naj ocenijo, koliko časa je potrebno, da se otrok umije, obleče, zajtrkuje in pripravi za šolo, ter nato dodajo še nekaj časa, da lahko vse to opravi sam. Tako bodo pridobili nekaj časa, da jih sitnarjenje, zavlačevanje in kričanje otroka ne bodo spravili v tako stisko, da rutine ne bi zmogli izpeljati. Rutina mora biti prilagojena pogojem in zmožnostim, razumeti pa morajo, da sta zelo pomembni doslednost in vztrajnost. V tem jih lahko podpiramo, smo v stiku z njimi, predvsem v fazi uvajanja jim dajemo pogoste pozitivne povratne informacije in spodbude. Lahko jih razbremenimo skrbi glede zamujanja, saj je pomembno, da otrok v šolo prispe in dobi sporočilo, da je prisotnost v šoli obvezna.

Primer jutranje rutine:

6.40	budilka
6.50–7.10	umivanje
7.10–7.30	oblačenje
7.30–7.50	skupen zajtrk
7.50–8.05	priprava, čas za nagrado
8.05–8.20	prevoz do šole
8.30	začetek pouka

Nagrajevanje zelenega in ignoriranje neželenega vedenja

V razgovoru s starši poskušamo ugotoviti, ali se jim zdi želeno vedenje nekaj, kar ni treba posebej pohvaliti in se ignorira, medtem ko se pa večinoma odzovejo na neželeno vedenje. Starši s takim odzivom vzdržujejo stanje, ko neželenemu vedenju posvečajo veliko pozornosti, želenemu, ko se pojavi, pa sploh ne, zato je ta vzorec koristno prekiniti. Svetovalni delavec v razgovoru starše počasi pripelje do spoznanja, da je uboganje, tj. želeno vedenje (npr. zbuditi se ob dogovorjenem času, držati se urnika), treba opaziti in pozitivno ojačevati (pogled, dvignjen palec, objem, poljub, pohvala itd.) in ne ignorirati v smislu, da je to nekaj samoumevnega. Koristno je, da se v dejavnost vključijo tudi sami ter tako povečajo pozornost in nadzor. Skupno umivanje zob in družinski zajtrk pomenita, da je otrok dobil pozornost za želeno vedenje, kar ga krepi. Ignorirajo naj manjša vedenjska odstopanja, kot so zavlačevanje, sitnarjenje, pritožbe nad telesnimi simptomi, ne ignorirajo pa nespoštljivega in agresivnega vedenja. S svojim vedenjem dajejo jasno sporočilo, da je prisotnost v šoli pričakovana in da pogajanja ne pridejo v poštev. Vloga svetovalnega delavca je, da spodbuja starša k ignoriranju telesnih pritožb, ki ne kažejo na nek jasen simptom bolezni. Lahko uporabijo kriterij treh B (»if you are not burning, bleeding or broken, you must attend school«), tj. če otrok nima povišane telesne temperature, krvavitev ali zloma, mora iti v šolo. Tako se lahko izognemo neskončnim debatam o psihosomatskih telesnih simptomih. Ko je otrok dejansko bolan, naj starši izkažejo pozornost, vendar mora otrok po navodilih zdravnika v času pouka ostati v postelji, da bi se izognili ojačevanju izostajanja od pouka zaradi bolezni [43].

Pri nekaterih otrocih to ne bo dovolj ter bo treba vzpostaviti sistem nagrad za obiskovanje šole in kazni za izostajanje iz šole. Nagrade so lahko zabavne dejavnosti z otrokom, skupno branje knjig, več časa za igro, poznejši odhod v posteljo. Nekaj nagrad naj bo takih, da jih starši lahko otroku dajo zjutraj, če se ta drži rutine. Ko otrok dejavno zavrača jutranjo rutino in odhod v šolo, pa je potrebno kaznovanje zjutraj, čez dan in zvečer. Če otrok ne gre v šolo, ker je bolan, mora ostati v postelji. Če ni bolan, mora njegov dopoldan izgledati podobno, kot je tisti od sošolcev, ki so v šoli, torej učno delo večino časa. Sošolci delajo naloge tudi popoldne, zato jih mora tudi on. Če je na primer zjutraj imel izbruh togote 20 minut, mora v posteljo 40 minut prej. Tako kot nagrade tudi kazni temeljijo na osnovi pozornosti staršev: prej v posteljo, izguba privilegijev do zabavnih aktivnosti s starši ali do gledanja televizije, igrice na računalniku ipd. Ekstremne kazni, kot so prepoved počitnic ali praznovanj, niso primerne, učinkovitejše so manj intenzivne kazni, ki se aplicirajo dnevno in dosledno ter imajo neposredno povezavo z neželenim vedenjem.

Učinkovita komunikacija

Svetovalni delavec bo morda imel možnost govoriti s starši tudi o načinu, kako se učinkovito komunicira z otrokom. Starši mu bodo v intervjuju opisali, kako postavljajo zahteve, in morda se bo izkazalo, da dajejo preveč kritik, prošenj, groženj, dolgih lekcij ali pa so zahteve pretirane in nejasne. V pomoč so jim lahko naslednja priporočila:

- Preden otroka nagovorite, si pridobite njegovo pozornost, tako da ga pokličete po imenu, se ga dotaknete, vzpostavite očesni stik. Čeprav vam zagotavlja, da vas lahko posluša s slušalkami v ušesih, vztrajajte, da jih odstrani.

- Navodilo naj vsebuje časovno omejitev, na primer »Vzemi torbo in me počakaj v avtu« se uboga v 10 sekundah, nekatere zadolžitve pa lahko začne izvajati v naslednjih petih minutah, na primer pospravljanje igrač.
- Otroku naj bo jasno, kaj se od njega pričakuje. »Pospravi sobo« vsak otrok razume drugače, zato dajte specifično navodilo, na primer »Poberi oblačila s tal in jih obesi v omaro. Posesaj tla, tudi pod posteljo. Začni v naslednjih petih minutah«.
- Otrok mora biti sposoben izvesti navodila. Včasih si jih mlajši otroci ne zapomnijo ali jih ne razumejo, včasih smo tudi prezahtevni.
- Navodilo ne sme biti v obliki prošnje ali vprašanja, na primer »Ali misliš, da bi danes lahko šel v šolo?«.
- Vaš ton glasu je nevtralen, obvladan in brez sarkazma.
- Navodilo je kratko, brez lekcij in dodatnih razlag (»Greš v šolo, konec zgodbe«).
- Pomagajte otroku pri uboganju – začnite pospravljati skupaj z njim, dajte mu kapo na glavo.

Starše je treba spodbujati, da otroka pohvalijo, ko jih posluša in uboga, in da vadijo učinkovito komunikacijo ves dan, predvsem pa zjutraj, pred odhodom v šolo.

Starši otrok, ki odklanjajo šolo, so pogosto v zadregi, kako ravnati, ko jih ta neprestano sprašuje, ali lahko ostane doma, ali ponavlja, da ne bo šel v šolo. Potreben je kratek in jasen odgovor, da bo šel v šolo, ponovitve vprašanj se ignorirajo vsaj kakšno uro (pozneje več ur). Telefoniranje otroka iz šole naj bo omejeno na največ en klic na dan, če se šola s tem sploh strinja in je to dovoljeno. Otroku naj se daje toliko zagotovil kot njegovim sorojencem. Pri »lepljivem« vedenju zjutraj v avtu in pred šolo je treba priti v šolo vsaj 10 minut pred začetkom pouka, pogovor mora biti kratek, starš mora ignorirati pritožbe, jok in sitnarjenje, se na hitro posloviti in oditi. Otroka nato prevzame nekdo od šolskega osebja in ga pospremi v razred. Staršu se potem sporoči, da se je otrok uspešno vključil v šolsko delo.

Vrnitev v šolo proti otrokovi volji

Če nič od zgoraj opisanega ne deluje, se morda staršem ali v šoli pojavi tudi ideja, da bi otroka v šolo odpeljali na silo. To je vsekakor tvegana poteza, ki naj bo izvedena res kot zadnja možnost. Najučinkovitejša pri skupini otrok, ki šolo odklanjajo zaradi iskanja pozornosti pri pomembnih drugih, pri visoko anksioznih otrocih pa lahko povzroči travmatično izkušnjo in še večji odpor. Izvedemo jo lahko pod določenimi pogoji [3]:

- otrok odklanja šolo zaradi pozornosti in je brez večje anksioznosti;
- starši, ki so pripravljeni odpeljati otroka v šolo, in šolsko osebje, ki ga je pripravljeno pričakati pri vratih in ga pospremiti v razred;
- otrok razume posledice izostajanja;
- odsotnost iz šole večino šolskih dni;
- starost manj kot 11 let.

Ko otrok zjutraj kljubuje odhodu v šolo, ga starš opozori, da v šolo mora iti ali pa bo fizično odpeljan. Za prihod v šolo sta potrebna vsaj dva odrasla, ki se morata dogovoriti tudi o ravnanju v primeru odpora otroka, saj je potreben telesni stik z otrokom, da sede v avto ali vstopi v šolo. Jok in izbruhe togote je treba ignorirati. Če starši med postopkom popustijo, bo vrnitev pozneje še težja, saj je otrok preživel najbolj težavno intervencijo in je tako odporen tudi na vse druge. Zato je tak korak smiseln le, če so vsi, ki bodo pri tem sodelovali, prepričani, da bodo zmogli opraviti svojo nalogo.

Pomoč pri odklanjanju šole zaradi pridobivanja otipljivih nagrad zunaj šole

V tej skupini najdemo starejše otroke, pogosteje pa mladostnike, ki glede šole niso posebej zaskrbljeni, ampak jih bolj privlači dogajanje zunaj šole (pohajkovanje s prijatelji, nakupovanje, igranje iger doma ipd.). Izostajanje poskušajo čim dlje prikrivati ter se borijo z učitelji in starši, da bi ohranili obstoječe stanje. Ta funkcija je za obravnavo najtežja, saj se lahko spopadamo z intenzivnimi konflikti in frustracijami, s problemi v ozadju, ki so bili dlje časa prezrti. Če mladostnik kaže tudi delinkventno vedenje ali gre za psihopatologijo pri starših, je treba v pomoč čim prej vključiti zunanjo institucijo.

Pomoč mora biti usmerjena na mladostnika in na starše oziroma celotno družino ter vključuje povečan nadzor v šoli, izdelavo pogodbe o obiskovanju šole, s spodbudami za prisotnost v šoli, spremljanje iz razreda v razred in učenje mladostnika, kako se upreti pritisku vrstnikov. Vrnitev v šolo je toliko težja, kolikor dlje je bil mladostnik odsoten, zahteva pa usklajene napore šole, staršev in mladostnika.

Svetovalni delavec bo iz pogovora s starši poskušal izluščiti, kaj bi mladostnika spodbudilo, da bi prihajal v šolo, in kako zmanjšati ugodnosti zaradi odsotnosti v šoli. Staršem predstavimo, da je odsotnost iz šole ojačana zaradi določenih zabavnih dejavnosti zunaj šole, ki jih morajo omejiti in jih omogočiti samo v primeru, če pride v šolo. Zato bodo pomembna pogajanja z mladostnikom oziroma tudi učinkovitejša komunikacija vseh družinskih članov, morda tudi ob podpori strokovnjakov iz zunanje institucije. Šola pa naj otroku zagotovi podporo za večjo uspešnost v šoli (nekateri prilagoditve, učno pomoč, tutorstvo), da bo vrnitev uspešnejša in trajna.

Povečanje nadzora v šoli

Mladostniku tudi s tem, da v šoli povečamo nadzor nad njegovo prisotnostjo pri pouku in da se odzovemo, ko ga ni pri urah, kjer bi moral biti, sporočamo, da se glede prisotnosti pri pouku ne bomo pogajali in mislimo resno. Treba je ugotoviti, v katerih situacijah ali pri katerih urah je izostajanje bolj verjetno, in takrat povečati nadzor učiteljev in drugega osebja ter vzpostaviti takojšen stik s starši, ko mladostnik zapusti šolske prostore, da ga ti morda lahko spodbudijo, naj se v šolo vrne še isti dan. Ko mladostnik ve, da je budno spremljan tudi zunaj šole, manj izostaja. Tudi med odmorom mu je treba dati vedeti, da vemo, kje je, z njim se je treba pogovarjati in ga spodbujati, naj ostane v šoli. Določimo čas v dnevu, ko se mora oglasiti v svetovalni službi ali pri razredniku. Pohvalimo ga za vsak napredek, poskrbimo, da so tudi starši in drugi učitelji obveščeni o njegovem uspehu. Dobra komunikacija med šolo in družino povečuje verjetnost zmanjšanja mladostnikove odsotnosti.

Pogodba za prisotnost v šoli

Pogodba je pisni dogovor med starši in mladostnikom, ki določa privilegije mladostnika za ustrezno vedenje (prisotnost pri pouku in tudi druga vedenja), v njej pa so določene kazni ali izguba privilegijev, če vedenje ni v skladu z dogovorom. Nastane v sodelovalnem procesu med njimi, pri tem pa bodo nekatere družine potrebovale pomoč zaradi šibkejših komunikacijskih veščin.

V treningu komunikacijskih veščin se družinski člani učijo pogovarjanja brez žalitev, sovražnosti, negativnega mišljenja, prekinitiv ali omalovaževanja mišljenja drugih [3]. Trening se začne z učenjem dajanja kratkih in jasnih sporočil, poslušanja in parafraziranja, nadaljuje se z vajo komunikacije brez sovražnosti (dajanja vzdevkov, žalitev, sarkazma, neprimernih predlogov, kričanja ...). Družinski člani se učijo s pomočjo igre vlog in s pogostimi povratnimi sporočili svetovalnega delavca. Ovire, ki zmanjšujejo uspešnost treninga komunikacije, so lahko pesimizem, kaznovanje enega izmed govorcev in tišina, saj gre lahko za konflikte, ki se vlečejo že več let, in so družinski člani pesimistični glede sprememb.

Za sestavo pogodbe so nujno potrebne veščine reševanja problemov, zato starše in mladostnika seznanimo s koraki tehnike reševanja problemov:

1. Definicija problema. Vsak član družine poda jasno, kratko izjavo, ki izraža njegov vidik problema, brez obtoževanja in poniževanja.
2. Iskanje rešitev. V tej fazi pustimo domišljiji prosto pot, pomembno je, da najdemo čim več rešitev. Kritične opazke niso dovoljene. Rešitve se zapisujejo.
3. Vrednotenje rešitev. Vsak pove pozitivne in negativne posledice, če bi bila izbrana ta rešitev, nato jih ocenimo s +/-, lahko jih tudi razvrstimo glede na število plusov in minusov.
4. Izbira rešitve. Izberemo rešitev, ki je uresničljiva in sprejemljiva za vse, morda bomo združili več idej v eno rešitev.
5. Načrt izvedbe. Natančno določimo, kako bo ideja delovala v praksi: kdo bo kaj naredil, kdo bo to spremljal, kakšne bodo nagrade in kazni.
6. Akcija. Izvedba načrta reševanja problema.
7. Evalvacija rešitve. Čez teden dni se pregleda, kako izbrana rešitev deluje. Če ne deluje, bomo spremenili izvedbo ali izbrali drugo po vrsti. Ne obtožujmo ali kritizirajmo drug drugega, razmišljajmo, da je to eksperiment, ki traja en teden, in če ne deluje, ga bomo pač spremenili.

Za začetek je dobro izbrati lažji problem, kot je na primer pospravljanje sobe. V 5. točki se iz izbrane rešitve oblikuje načrt izvedbe, ki je v bistvu enostavna pogodba. Namenjena je temu, da družina dobi model reševanja problemov brez konfliktov, ki hkrati spodbuja pogajanja med starši in mladostnikom. Pomembno je, da se sestajamo pogosto in pregledamo, ali je družina reševala probleme na opisan način. Če sestanka družinskega reševanja problemov doma ne izvedejo sami, naj reševanje problemov poteka skupaj s šolskimi svetovalnimi delavci. Če se družina uspešno loteva problemov, se v pogodbo vnaša vedno več zadolžitev, sčasoma pa se opredeli tudi odhod v šolo.

Morda bomo zaradi pomanjkanja časa takoj prešli na oblikovanje pogodbe. Če je mogoče, izpeljemo pogovor ločeno, najprej z mladostnikom, da bomo lahko ugotovili, kaj bi ga spodbudilo za prihod v šolo. Prizadevamo si, da se bo zavezal k polni prisotnosti v šoli, v težjih primerih pa vsaj k delni. Nato pogovor o odgovornostih in privilegijih izpeljemo še s starši. Poudarimo, da pogodba ni način, da bo prejemal plačilo za obiskovanje šole. Mladostnik bo upravičen do privilegijev, ko bo prisoten v šoli in ko bo opravljal nekatere zadolžitve doma. Starše spodbujamo, da oblikujejo realistične cilje, nagrade in kazni za pogodbo.

Pravila za oblikovanje pogodbe:

- Narejena mora biti v pisni obliki.
- Naj bo časovno omejena, največkrat na teden dni.
- Vsi podpisani se morajo strinjati z napisanim.
- Privilegiji morajo biti v skladu z zmožnostmi in vrednotami družine.
- Privilegiji morajo biti jasno opredeljeni.
- Pogodba naj bo čim bolj preprosta in kratka.

Če se člani družine pogodbe držijo, jim damo pozitivno potrditev in spodbude, da nadaljujejo v naslednjem tednu. V nasprotnem primeru je potrebna diskusija o težavah, morda bo celo treba oblikovati drugo pogodbo, v kateri se bodo zmanjšala pričakovanja, spremenile nagrade ali posledice. Namen pogodbe je, da mladostnik doživi uspeh, kar zviša motivacijo za nadaljnje dogovore.

Primer pogodbe o rednem obiskovanju šole:

Mama, oče in jaz Tomaž se dogovorimo, da bom od ponedeljka do petka vstajal ob 7.15, ob 8.00 odšel v šolo in tam ostal do konca pouka.

- *Če bom ta del dogovora izpolnil, bom lahko imel računalnik v svoji sobi in starša mi bosta plačala dostop do spleta na telefonu.*
- *Če tega dogovora ne bom izpolnil, bom izgubil privilegij računalnika v svoji sobi in dostopa do spleta na telefonu.*

Poleg tega bom spoštoval dogovorjeno uro prihoda domov od nedelje do petka najpozneje do 21.00 ter petek in soboto do polnoči.

- *Če bom ta del dogovora izpolnil, bom naslednji teden lahko s sobote na nedeljo prespal pri prijatelju.*
- *Če tega dela dogovora ne bom izpolnil, bom ves teden skrbel za živali v hiši namesto sestre.*

Podpisi:

(Tomaž) (oče) (mati)

Pogodba velja od _____ do _____. Datum sklenitve pogodbe: _____

Spremstvo mladostnika k pouku

Pogodba je lahko dobro zastavljena in mladostnik si prizadeva, da bi jo uspešno izpolnil, a na poti do razreda ga lahko k izostajanju pregovorijo vrstniki ali drugi, bolj vabljivi dogodki. Eden izmed možnih ukrepov je spremstvo mladostnika od razreda do razreda, ki pa še vedno šteje kot vedenje za nagrado. Izvajajo ga lahko družinski člani, učitelji ali drugi delavci šole in vrstniki. Če se mladostnik kljub temu izmuzne, ga lahko vrstnik pokliče in ga spodbudi k vrnitvi v šolo. Spremstvo deluje, a je za to potrebno veliko časa in organizacije. Z večjo prisotnostjo ga počasi zmanjšujemo in ponovno uvedemo, če se špricanje ponovi.

Kako se upreti vplivu vrstnikov

Vpliv vrstnikov je lahko zlasti v času mladostništva močnejši ojačevalec kot kateri koli drugi, ki se ga lahko domislamo v okviru pogodbe. Nekateri najstniki špricajo šolo zaradi želje po pripadnosti določeni skupini vrstnikov s takim vedenjem ali se želijo družiti z vrstnikom, ki jih nagovarja k špricanju. Zato bodo potrebovali podporo odraslih, da se bodo lažje uprli temu vrstniškemu pritisku. Mladostnika pripravimo, da se izogne situacijam, ki pomenijo skušnjava, in da lahko ponudbo zavrne na sprejemljiv način. Lahko se izgovarja na starše, terapijo, priljubljenost predmeta, nedokončane obveznosti, nagrade v pogodbi, bistveno je, da navede nek specifičen razlog.

Pomembnost sodelovanja s starši

Pri obravnavi otroka, ki odklanja šolo, je izjemno pomembno vključevanje staršev v sodelovalni odnos in usklajeno pomoč otroku. Starši imajo pomembno vlogo pri razvoju in vzdrževanju težav, lahko vplivajo na nekatere dejavnike v otrokovem okolju ter pomembno prispevajo k pomoči otroku, hkrati pa spremljajo napredek in se ustrezno odzovejo na zgodnje znake ponovnega izostajanja. Pri vsakdanjem delu se občasno lahko srečamo s starši otrok, ki odklanjajo šolo, ki so tudi sami anksiozni, zato si je treba prizadevati to zmanjševati, da ne bi s svojimi odzivi še naprej modelirali in krepili stališč in vedenj pri otroku, ki so v zvezi z odklanjanjem šole [5].

Starši po navadi težko spregovorijo o težavah otroka in tudi o lastni nemoči, ki jo doživljajo ob tem, ko ga poskušajo pripraviti k rednemu obiskovanju šole. Večina staršev, ki z otrokom poišče pomoč, poroča o tem, da so poskusili že marsikaj in ni delovalo, zato občutijo brezup. Nekateri so morda imeli lastno podobno izkušnjo. Pomembno je, da si šolski strokovnjaki vzamejo čas in s starši vzpostavijo sodelovalen odnos, za katerega so značilni empatija, medsebojno razumevanje in medsebojno zaupanje. V fazi ocenjevanja bomo verjetno zbrali dovolj informacij, da jim lahko pojasnimo otrokove težave. Razložimo jim razvoj, naravo, potek, težave z anksioznostjo in vedenjem, skupaj z informacijami o učinkovitosti dosedanjih ukrepov. Pri zahtevnejših primerih bo potrebna napotitev še v zunanjo institucijo, katere strokovnjak bo prav tako pozneje član širšega tima.

Vloga staršev je pomembna tudi v tem, da bodo tudi sami morda morali spremeniti dotedanje neučinkovite strategije in jih s pomočjo strokovnjakov nadomestiti z učinkovitejšimi, tako v smislu vzgojnega ravnanja kot komunikacije in reševanja problemov.

Večina staršev otrok, ki odklanjajo šole, uspe v svojih družinah gojiti zdravo družinsko dinamiko, prepoznavajo problem, mnogi uspejo videti tudi lastno vlogo pri nastanku in vzdrževanju problema z odklanjanjem šole ter so tudi za reševanje problemov visoko motivirani, žal pa, tako kot na vseh področjih življenja, ni vedno tako.

»Težavni starši«

Kearney [9] opozarja na t. i. »težavne« starše, ki za reševanje problemov nimajo motivacije, časa ali drugih virov. Nekateri so lahko na poskuse pomoči celo obrambno naravnani in šolo krivijo za vse otrokove težave. Izražajo lahko jezo, da niso bili dovolj obveščeni o otrokovem izostajanju (ne glede na kakovost obveščanja). Lahko se zgodi, da jim šolski tim predlaga več možnih načinov rešitev, vendar v nezaupanju vse te zavrnejo ter morda grozijo z upravnimi in pravnimi postopki ali celo prešolanjem otroka.

Nekateri starši lahko glede otrokovega izostajanja delujejo ravnodušno, so popustljivi in ne zmorejo izpeljati dogovorov. Ne prihajajo na sestanke, slabo se odzivajo na vabila, razen morda, če ocenijo, da je situacija krizna. Želijo si hitrih rešitev, se v preveliki meri zanašajo na izključno pomoč šole, po nepotrebnem zavlačujejo z ukrepi in se bojijo, da bo prisotnost v šoli otroku lahko celo škodila. Nekateri menijo, da je otrok povsem v redu in ne bo nobenih neugodnih vplivov, tudi če ne bo hodil v šolo.

Nekateri starši s težavo razumejo otrokovo odklanjanje šole in kakšna pomoč se od njih pričakuje, v pogovoru se ne držijo teme in ga lahko vodijo v smeri svojih partnerskih ali finančnih težav ali nasilja v družini – stvari, ki jih trenutno najbolj obremenjujejo. Včasih se starši pritožujejo, da jih šola ne obvešča sproti o otrokovih izostankih, da so zaposleni na šoli obrambno naravnani, ali pa grozijo z ukrepi, prešolanjem, prijavo ipd., kar je lahko res ali pa tudi ne.

Ne glede na to, kako težavna je komunikacija med šolo in starši, se mora prav šola truditi za pogoste in redne stike s starši, na primer z dnevnimi telefonskimi klici, s sporočili po elektronski pošti, v beležki, na rednih srečanjih (v ponedeljek in petek, enkrat tedensko ...). Starši so bolj sprejemajoči do poskusov pomoči, če vedo, da šola spremlja izostanke in jih javi staršem, takoj ko se ti pojavijo.

Pomembno je, da v pogovoru s starši navedemo informacije o pogostosti, tipu in funkciji izostajanja, o ukrepih šole in načrtu pomoči, prav tako jih opozorimo na negativne posledice izostajanja (slabše ocene, tveganje za prekinitev šolanja, manjše možnosti za socializacijo, več konfliktov v družini ter disciplinske in pravne posledice). Predstaviti jim je treba realno stanje in argumente, zakaj se nam zdi, da sta pomoč otroku in s tem njihovo sodelovanje tako pomembna. Pogovor s starši naj poteka na čim manj obramben, čim bolj sodelovalen način, kjer v komunikaciji ne sodimo, smo nevtralni, predvsem pa dobro poslušamo. Čeprav so starši v določeni meri sami s svojim ravnanjem odgovorni za otrokovo izostajanje, poudarjanje tega dejstva ne bo pripomoglo k rešitvi. Poudarimo potrebo po pozitivnem sodelovalnem odnosu, ki temelji na zaupanju, za kar naj se trudijo vsi vpleteni.

V reševanje problema odklanjanja šole je neredko treba vključiti tudi druge institucije, s katerimi starši morda že sodelujejo ali pa še bodo (Center za socialno delo, Svetovalni center, Zdravstveni dom itd.), vendar pa zunanje pomoči nikoli ne uporabljamo kot grožnje, temveč

kot možnosti, ki so na voljo in jih je koristno uporabiti. Tudi najbolj »težavni« starši navadno postanejo bolj odzivni, ko dobijo občutek, da je način pomoči prilagojen njihovim potrebam in se ne dotika samo otrokovega odklanjanja šole. Če menijo, da sta samo dve možni rešitvi (otrok se takoj vrne v šolo za ves dan ali pa sledijo sankcije, če se ne bo), se njihovo sodelovanje lahko poslabša. Zato je treba imeti nabor različnih rešitev, ki naj ne bodo prezahtevne, saj starši nimajo vedno in takoj časa, energije ali potrebnih veščin za njihovo implementacijo. Pri kompleksnejših primerih odklanjanja šole so zato primernejši postopen načrt vračanja v šolo, delna prisotnost ali načrt, v katerem bo otrok lahko pridobival ocene v počasnejšem tempu ali na prilagojen način, skratka, cilji morajo biti uresničljivi in sprejemljivi za vse prisotne.

Treba je preveriti, kakšne ovire starši zaznavajo pri načrtovani pomoči otroku, ki odklanja šolo. Pogosto navajajo številne razloge, s katerimi se je treba ukvarjati pred izvedbo načrta (npr. pomanjkanje partnerjeve podpore, občutki krivde, težave s prevozom, pomanjkanje energije, motivacije, nadzora staršev). Tu bo morda treba aktivirati podporo drugih sorodnikov, prostovoljcev, vrstnikov, pomagamo jim lahko pri iskanju finančnih virov, predvsem pa je potrebna pomoč pri razreševanju morebitnih konfliktov s konkretnim učiteljem ipd.

Predvideti moramo in staršem razložiti, da se lahko v posameznih primerih otrokovo vedenje v zvezi z odklanjanjem šole okrepi, ko se v reševanje dejavneje vključijo tudi oni. Starši morajo biti na to pripravljeni, da bodo vedeli, kako se odzvati na še močnejši odpor.

V primerih izjemno disfunkcionalnih družinskih odnosov, nasilja v družini, zlorabe alkohola in psihoaktivnih snovi, psihopatologije pri starših ali ko otrok ogroža svojo varnost ali pa je preživel hudo travmo, naj reševanje odklanjanja šole počaka ali vsaj ne bo prednostna dejavnost. V takih primerih je potrebna čimprejšnja pomoč ustrezne zunanje institucije.



Povezovanje z zunanjimi (specialističnimi) službami v primeru odklanjanja šole



Na tretji ravni pomoči so zaradi intenzivnosti, trajanja ali pridruženih težav in motenj potrebne intenzivne, specialistične intervencije [25]. Tovrstno pomoč zaradi različnih težav, ne le odklanjanja šole, potrebuje od 5 do 10 odstotkov otrok. Tudi tu je pomembno, da s pomočjo začnemo čim prej, zlasti kadar gre za hudo odklanjanje šole ali je situacija za otroka kakor koli ogrožajoča.

Ko se povezujemo z zunanjimi ustanovami, jim je koristno o otroku in problemu posredovati čim več informacij, seveda v skladu s soglasjem staršev. Pomembna naloga šole je tudi, da starše pripravimo na sodelovanje z zunanjimi ustanovami, zato nikoli ne grozimo z zunanjo pomočjo otroku, mladostniku oziroma staršem. Za delo šole pa je pomemben dogovor o medsebojnem obveščanju in usklajenem delovanju.

Z zunanjimi ustanovami s področja duševnega zdravja se šola poveže predvsem v primerih, ko se kaže sopojavnost z motnjami duševnega zdravja (depresija, anksioznost ...), ko se pri otroku kažejo hude učne težave, pogoste telesne pritožbe, pa tudi takrat, ko se otrok vztrajno ne odziva na osnovne intervencije na prvi in drugi ravni. Pomembno vprašanje je tudi, kdaj lahko rečemo, da smo bili uspešni. Enoznačnega odgovora na to ni, saj je to odvisno od intenzivnosti in trajanja odklanjanja šole, pa tudi od značilnosti otroka. Kearney tako priporoča, da lahko z intenzivno pomočjo prenehamo takrat, ko je otrok v šoli ves čas pouka vsaj dva tedna, ob tem pa je tudi njegova ocena stiske, ki jo doživlja, upadla za 75 odstotkov [9].

S centri za socialno delo se šola poveže v primerih abnormne družinske situacije, nasilja v družini, zanemarjanja ali zlorabe otroka in tudi, kadar družine potrebujejo pomoč v primerih hude finančne stiske.

Koristno je tudi povezovanje z nevladnimi organizacijami, ki delujejo na področju skrbi za otroke in mladostnike ter nudijo pomoč prostovoljcev.

Seznam ustanov, na katere se šole lahko obrnejo po pomoč, kadar menijo, da je potrebno medinstitucionalno sodelovanje

Prvi vir strokovne pomoči otroku, ki odklanja šolo, so v šoli učitelj, svetovalni delavec in drugi strokovni delavci. Ko to ne zadošča, je treba starše napotiti v zunanje strokovne institucije, vendar tudi po tem razreševanju odklanjanja šole ključni akterji ostajajo strokovnjaki iz vzgoje in izobraževanja. Med prvimi, na katere se je treba obrniti s pobudo za sodelovanje, je otrokov izbrani osebni zdravnik oziroma pediater. Ta bo po potrebi otroka napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.

SVETOVALNI CENTRI:

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

Gotska 18, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 583 75 00

e-pošta: info@scoms-lj.si

Spletna stran: <http://www.scoms-lj.si>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper

Mirenska 2a, 6000 Koper

Telefon: (05) 626 23 10, 031 388 591

e-pošta: svetovalni.center.kp1@siol.net

Spletna stran: <http://www.svet-center-kp.si/>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor

Lavričeva 5, 2000 Maribor

Telefon: (02) 234 97 00, 040 832 105

e-pošta: svetovalni.center-mb@guest.arnes.si

Spletna stran: www.svetovalnicenter-mb.si

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto

Mušičeva ulica 2, 8000 Novo mesto

Telefon: 07 39 34 420

e-pošta: info@posvetovalnica.si

Spletna stran: <https://posvetovalnicanm.splet.arnes.si/>

ZDRAVSTVENI DOMOVI

(dispanzerji za mentalno zdravje, mentalnohigienski oddelki oziroma centri za duševno zdravje)

V večini zdravstvenih domov v Sloveniji v navedenih dispanzerjih oziroma centrih delujejo strokovnjaki s področja duševnega zdravja (klinični psihologi, otroški in mladostniški psihiatri, specialni pedagogi in drugi člani tima), ki izvajajo z dokazi podprte oblike pomoči. Pomoč je treba poiskati v lokalnem zdravstvenem domu, ki skrbi za populacijo otrok in mladostnikov na svojem področju.

CENTRI ZA SOCIALNO DELO

Pomemben vir pomoči so tudi centri za socialno delo (CSD) in številne nevladne organizacije, ki delujejo v različnih regijah – kontakte CSD-jev, pristojnih za posamezno področje, in lokalnih nevladnih organizacij lahko posamezniki poiščejo na internetu.



Revidirana lestvica odklanjanja šole SRAS-R (različica za otroke in mladostnike)

LESTVICA ODKLANJANJA ŠOLE – R (O)

SCHOOL REFUSAL ASSESSMENT SCALE – REVISED (C)

Ime in priimek: _____

Starost: _____

Datum: _____

Otroci imajo včasih različne razloge za to, da ne gredo v šolo. Nekateri otroci se v šoli počutijo slabo, nekateri imajo težave z drugimi osebami, nekateri enostavno želijo biti s svojo družino, nekateri pa raje počnejo kaj bolj zabavnega zunaj šole.

Pred tabo so vprašanja o tem, zakaj ne želiš iti v šolo. Pri vsakem vprašanju obkroži številko, ki zate najbolj velja v zadnjih nekaj dneh. Pomembno je, da odgovoriš na vsa vprašanja.

Ni pravih ali napačnih odgovorov. Enostavno obkroži številko, ki najbolje opisuje tvoje občutke glede odhajanja v šolo.

Tukaj je primer reševanja. Poskusi. Obkroži številko, ki najbolj velja zate.

Primer:

Kako pogosto greš rad/a po nakupih?

nikoli 0	redko 1	včasih 2	polovico časa 3	običajno 4	skoraj vedno 5	vedno 6
-------------	------------	-------------	--------------------	---------------	-------------------	------------

Zdaj pa obrni stran in začni reševati.

Kearney, C.A. in Silverman, W.K., School Refusal Assessment Scale – Revised (C) (Kearney, 1993, 2002). Prevod z dovoljenjem avtorja: Nada Hribar (SCOMS Lj), Peter Janjušević (SCOMS Lj), Vesna Košir (CZBO), Valentina Stefanova Kralj (PeK Lj), Lj 2015.

nikoli 0	redko 1	včasih 2	polovico časa 3	običajno 4	skoraj vedno 5	vedno 6
-------------	------------	-------------	--------------------	---------------	-------------------	------------

1. Kako pogosto imaš neprijetne občutke glede odhoda v šolo, ker te je strah nečesa, kar je povezano s šolo (npr. preverjanja znanja, šolskega avtobusa, učitelja, požarnega alarma)?	0	1	2	3	4	5	6
2. Kako pogosto izostaneš iz šole, ker ti je težko govoriti z drugimi otroki in mladostniki v šoli?	0	1	2	3	4	5	6
3. Kako pogosto imaš občutek, da bi bil/a raje s svojimi starši, kot da bi šel/šla v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
4. Kako pogosto greš od doma in počneš kaj zabavnega, ko med tednom (od ponedeljka do petka) ne greš v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
5. Kako pogosto izostaneš iz šole, ker bi se počutil/a žalostno ali depresivno, če bi v šolo šel/šla?	0	1	2	3	4	5	6
6. Kako pogosto izostaneš iz šole, ker ti je v šoli nerodno pred drugimi?	0	1	2	3	4	5	6
7. Kako pogosto v šoli misliš na svoje starše ali družino?	0	1	2	3	4	5	6
8. Kako pogosto se pogovarjaš oziroma videvaš z drugimi ljudmi zunaj družine, ko med tednom (od ponedeljka do petka) ne greš v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
9. Kako pogosto se v šoli počutiš slabše (npr. prestrašeno, nervozno, žalostno) kot pa doma s prijatelji?	0	1	2	3	4	5	6
10. Kako pogosto izostaneš iz šole, ker tam nimaš veliko prijateljev?	0	1	2	3	4	5	6
11. Ali bi bil/bila raje s svojo družino, kot da bi šel/šla v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
12. Ali uživaš v različnih stvareh (npr. druženju s prijatelji, pohajkovanju), ko med tednom (od ponedeljka do petka) ne greš v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
13. Kako pogosto imaš neprijetne občutke glede šole (npr. si prestrašen/a, nervozen/na, žalosten/na), ko o njej razmišljaš v soboto ali nedeljo?	0	1	2	3	4	5	6
14. Kako pogosto se izogibaš določenim mestom v šoli (npr. hodnikom; mestom, kjer se zadržujejo določene skupine oseb), kjer bi moral/a s kom govoriti?	0	1	2	3	4	5	6

nikoli 0	redko 1	včasih 2	polovico časa 3	običajno 4	skoraj vedno 5	vedno 6
-------------	------------	-------------	--------------------	---------------	-------------------	------------

15. Kako pogosto bi raje videl/a, da bi te poučevali starši doma kot pa tvoji učitelji v šoli?	0 1 2 3 4 5 6
16. Kako pogosto zavračaš obiskovanje šole, ker bi se raje zabaval/a zunaj šole?	0 1 2 3 4 5 6
17. Bi šel/šla lažje v šolo, če bi imel/a manj neprijetnih občutkov glede šole (npr. prestrašenost, nervoznost, žalost)?	0 1 2 3 4 5 6
18. Ali bi šel/šla lažje v šolo, če bi lažje sklepal/a nova prijateljstva?	0 1 2 3 4 5 6
19. Ali bi šel/šla lažje v šolo, če bi šli s teboj tvoji starši?	0 1 2 3 4 5 6
20. Ali bi šel/šla lažje v šolo, če bi po pouku lahko počel/a več stvari, ki so ti všeč (npr. druženje s prijatelji)?	0 1 2 3 4 5 6
21. Ali imaš v primerjavi s svojimi vrstniki glede šole več neprijetnih občutkov (npr. si prestrašen/a, nervozen/na, žalosten/na)?	0 1 2 3 4 5 6
22. Kako pogosto se v primerjavi s svojimi vrstniki izogibaš osebam v šoli?	0 1 2 3 4 5 6
23. Ali bi bil/a rad/a doma s svojimi starši bolj, kot bi si to želeli tvoji vrstniki?	0 1 2 3 4 5 6
24. Bi raje počel/počela zabavne stvari zunaj šole v večji meri, kot si to želijo tvoji vrstniki?	0 1 2 3 4 5 6

Revidirana lestvica odklanjanja šole SRAS-R (različica za starše)

LESTVICA ODKLANJANJA ŠOLE - R (S)

SCHOOL REFUSAL ASSESSMENT SCALE – REVISED (P)

Ime in priimek: _____ Datum: _____

Starost: _____

Vprašalnik izpolnjuje (obkrožite): oče mama drugo: _____

Vprašanja se nanašajo na vašega otroka oziroma njegov odnos do šole. Prosimo, da pri vsakem vprašanju obkrožite odgovor, ki se vam zdi najustreznejši.

nikoli 0	redko 1	včasih 2	polovico časa 3	običajno 4	skoraj vedno 5	vedno 6
-------------	------------	-------------	--------------------	---------------	-------------------	------------

1. Kako pogosto ima neprijetne občutke glede odhoda v šolo, ker ga je strah nečesa, kar je povezano s šolo (npr. preverjanja znanja, šolskega avtobusa, učitelja, požarnega alarma)?	0	1	2	3	4	5	6
2. Kako pogosto izostane iz šole, ker mu je težko govoriti z drugimi otroki v šoli?	0	1	2	3	4	5	6
3. Kako pogosto imate občutek, da bi bil raje z vami (starši), kot da bi odšel v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
4. Kako pogosto gre od doma in počne kaj zabavnega, ko med tednom (od ponedeljka do petka) ne gre v šolo?	0	1	2	3	4	5	6
5. Kako pogosto izostane iz šole, ker bi se v primeru, da bi šel v šolo, počutil žalostno ali depresivno?	0	1	2	3	4	5	6
6. Kako pogosto izostane iz šole, ker mu je tam nerodno pred drugimi?	0	1	2	3	4	5	6
7. Kako pogosto v šoli misli na vas (starše) ali družino?	0	1	2	3	4	5	6
8. Kako pogosto se pogovarja oziroma videva z drugimi ljudmi zunaj družine, ko med tednom (od ponedeljka do petka) ne gre v šolo?	0	1	2	3	4	5	6

Kearney, C.A. in Silverman, W.K., School Refusal Assessment Scale – Revised (C) (Kearney, 1993, 2002). Prevod z dovoljenjem avtorja: Nada Hribar (SCOMS Lj), Peter Janjušević (SCOMS Lj), Vesna Košir (CZBO), Valentina Stefanova Kralj (PeK Lj), Lj 2015.

nikoli 0	redko 1	včasih 2	polovico časa 3	običajno 4	skoraj vedno 5	vedno 6
9. Kako pogosto se v šoli počuti slabše (npr. prestrašeno, nervozno, žalostno) kot pa doma s prijatelji?						0 1 2 3 4 5 6
10. Kako pogosto izostane iz šole, ker tam nima veliko prijateljev?						0 1 2 3 4 5 6
11. Kako pogosto bi bil/a raje s svojo družino, kot da bi šel/šla v šolo?						0 1 2 3 4 5 6
12. Kako pogosto uživa v različnih stvareh (npr. druženju s prijatelji, pohajkovanju), ko med tednom (od ponedeljka do petka) ne gre v šolo?						0 1 2 3 4 5 6
13. Kako pogosto ima neprijetne občutke glede šole (npr. je prestrašen, nervozen, žalosten), ko pomisli nanjo v soboto ali nedeljo?						0 1 2 3 4 5 6
14. Kako pogosto se izogiba določenim mestom v šoli (npr. hodnikom; mestom, kjer se zadržujejo določene skupine oseb), kjer bi moral/a s kom govoriti?						0 1 2 3 4 5 6
15. Kako pogosto bi raje videl/a, da bi ga poučevali vi doma kot pa njegovi učitelji v šoli?						0 1 2 3 4 5 6
16. Kako pogosto zavrača obiskovanje šole, ker bi se raje zabaval/a izven šole?						0 1 2 3 4 5 6
17. Kako pogosto se zdi, da bi šel/šla lažje v šolo, če bi imel/a manj neprijetnih občutkov glede šole (npr. prestrašenost, nervoznost, žalost)?						0 1 2 3 4 5 6
18. Ali bi šel/šla lažje v šolo, če bi lažje sklepal/a nova prijateljstva?						0 1 2 3 4 5 6
19. Ali bi šel/šla lažje v šolo, če bi šli vi z njim?						0 1 2 3 4 5 6
20. Ali bi šel/šla lažje v šolo, če bi po pouku lahko počel/a več stvari, ki so mu/ji všeč (npr. druženje s prijatelji)?						0 1 2 3 4 5 6
21. Kako pogosto ima, v primerjavi s svojimi vrstniki, več neprijetnih občutkov (npr. je prestrašen/a, nervozen/a, žalosten/a) glede šole?						0 1 2 3 4 5 6
22. Kako pogosto se v primerjavi s svojimi vrstniki izogiba drugim osebam v šoli?						0 1 2 3 4 5 6
23. Ali bi bil/a rad/a doma z vami bolj, kot si to želijo njegovi/njeni vrstniki?						0 1 2 3 4 5 6
24. Ali bi zabavne stvari zunaj šole rad/a počela v večji meri kot njegovi/njeni vrstniki?						0 1 2 3 4 5 6

Tabela za vrednotenje lestvice odklanjanja šole SRAS-R

Lestvica odklanjanja šole SRAS-R (OTROK)							Vsota	Povprečje
1. funkcija	1 =	5 =	9 =	13 =	17 =	21 =		/6 =
2. funkcija	2 =	6 =	10 =	14 =	18 =	22 =		/6 =
3. funkcija	3 =	7 =	11 =	15 =	19 =	23 =		/6 =
4. funkcija	4 =	8 =	12 =	16 =	20 =	24 =		/6 =

Lestvica odklanjanja šole SRAS-R (STARŠ)							Vsota	Povprečje
1. funkcija	1 =	5 =	9 =	13 =	17 =	21 =		/6 =
2. funkcija	2 =	6 =	10 =	14 =	18 =	22 =		/6 =
3. funkcija	3 =	7 =	11 =	15 =	19 =	23 =		/6 =
4. funkcija	4 =	8 =	12 =	16 =	20 =	24 =		/6 =

Lestvica odklanjanja šole SRAS-R (STARŠ)							Vsota	Povprečje
5. funkcija	1 =	5 =	9 =	13 =	17 =	21 =		/6 =
6. funkcija	2 =	6 =	10 =	14 =	18 =	22 =		/6 =
7. funkcija	3 =	7 =	11 =	15 =	19 =	23 =		/6 =
8. funkcija	4 =	8 =	12 =	16 =	20 =	24 =		/6 =

Shema intervjuja z otrokom oziroma mladostnikom [5]

Splošno področje

Interesi

- Kaj rad počneš v prostem času?
- Treniraš kak šport, obiskuješ kakšno drugo organizirano prostočasno dejavnost?

Družina

- Kdo vse živi s teboj?
- S kom se najbolje/najslabše razumeš?
- Kaj vaša družina rada počne skupaj?
- Preživljate čas skupaj tudi tako, da se pogovarjate?

Prijatelji

- Kdo so tvoji prijatelji? Obiskujejo isto šolo in razred kot ti?
- Kaj radi skupaj počnete?
- Se med odmori, malico in kosilom družiš s sošolci ali drugimi otroki?
- Si raje sam ali ti je všeč druženje s sošolci?
- Se s sošolci vidite tudi popoldan (oz. ko niste v šoli)? Kaj skupaj počnete?
- Imaš tudi prijatelje, ki ne hodijo na isto šolo?
- Kako pogosto se družite s prijatelji?
- Bi rad imel več prijateljev?

Situacija v šoli

Splošno

- Katero šolo obiskuješ? Kako velika je ta šola (koliko učencev ima)? Si pred tem obiskoval še katero drugo šolo? (če intervju izvaja strokovni delavec v zunanji instituciji)
- V kateri razred hodiš? Koliko učencev je v razredu? Koliko je punc in koliko fantov?
- Ti je ta šola všeč, misliš da je dobra? Kaj ti je v šoli všeč?
- Kaj pa v šoli ni dobro?
- Kateri učitelj/ica je tvoj/a najljubši/a? Kaj ti je všeč pri njem/njej?
- Kaj bi najraje počel, ko boš končal šolo?
- Kaj pa misliš, da boš počel, ko boš končal šolo?

Prehod v srednjo šolo (mladostniki)

- V katero osnovno šolo si hodil?
- Si takrat rad hodil v šolo? Kaj je bila najboljša stvar v osnovni šoli?
- Kako si se odločil v katero srednjo šolo boš šel? Si se sam odločil? So se odločili starši? Kako si zadovoljen z odločitvijo?
- Je kateri od sošolcev iz osnovne šole šel na isto srednjo šolo?
- Si se veselil srednje šole? Si bil živčen?
- Si se lahko/težko privadil na srednjo šolo?
- Kaj ti meniš, kakšne so razlike med srednjo in osnovno šolo?
- Če bi bilo mogoče, bi raje bil še v osnovni šoli?
- Si spoznal kakšne nove prijatelje v srednji šoli?
- Kako dolgo je trajalo, da si jih spoznal?

Šolske obveznosti

- Kateri predmeti so ti všeč? Kateri predmet imaš najraje?
- Kateri predmet ti je najmanj všeč?
- Ti učenje v šoli gre lahko ali težko?
- Imate veliko domačih nalog? Kako redno delaš domače naloge?

Vedenje v šoli

- Se v šoli običajno vedeš, kot se v šoli od tebe pričakuje (v skladu s šolskimi pravili)?
- Če imaš v šoli težave, s čim je to povezano?
- Kaj se zgodi, če se v šoli/razredu neprimerno vedeš?

Odklanjanje šole

- Veš, zakaj imava danes ta pogovor? Kaj so ti starši rekli, zakaj ste danes prišli na ta razgovor?
- Kako dolgo že nisi bil v šoli?
- Vidiš ti problem v tem, da ne hodiš v šoli? Vidijo v tem problem drugi ljudje okoli tebe?
- Kaj mama in oče rečeta glede tvojega izostajanja iz šole?
- Si imel kak stik z učiteljico/učiteljem, odkar nisi v šoli?
- Ali doma opravljaš kakšne šolske obveznosti v tem času?
- Kaj počneš v času, ko nisi v šoli?
- Je še kdo doma v tem času?

- Kaj je najboljšega v tem, da si doma?
- Kaj je najslabšega v tem, da nisi v šoli?
- Kakšne stvari ti otežujejo, da bi šel v šolo?
- Se je kaj takega zgodilo v tistem obdobju, ko si prenehal hoditi v šolo?
- Kaj vse ste že poskusili, da bi ponovno začel obiskovati šolo?
- Kaj misliš, da bi morali narediti, da bi lažje šel nazaj v šolo?
- Kaj misliš, da se bo zgodilo, če se ne bo nič spremenilo glede obiskovanja šole?
- Če bi lahko glede šole spremenil eno stvar, kaj bi to bilo?
- Če bi jutri moral v šolo in se temu ne bi mogel izogniti, s čim bi se najtežje spoprijel/kaj bi ti bilo najtežje?
- Si kdaj pomislil, da bi se prepisal na drugo šolo? Kaj bi bilo glede tega dobro? Kaj bi bilo težko?
- Še imaš stike s tvojimi prijatelji, čeprav ne hodiš v šolo?

Jutranji scenarij

Priprava

- Kdaj se zbudiš?
- Kdo te zbudi? Kako se počutiš, ko te zbudijo?
- Na kaj najprej zjutraj pomisliš, ko se zbudiš?
- Kaj najprej zjutraj narediš, ko se zbudiš? In kaj potem? ...
- Se pripraviš počasi ali hitro? Te kdo med pripravljanjem priganja?
- Kako se počutiš, ko se pripravljáš na odhod v šolo?
- Kdo je še pri vas doma zjutraj, preden greš v šolo?
- Si kdaj zjutraj pred odhodom v šolo živčen/prestrašen/zaskrbljen?
- Se kdaj zjutraj počutiš bolnega pred odhodom v šolo?
- Kako to izgleda, ko se počutiš bolnega? Ste kdaj zaradi teh občutkov/bolečin/slabosti šli do zdravnika? Kaj ste ugotovili?
- Kako dolgo traja ta občutek, da si bolan? Ves dan ali prek dneva izginejo oziroma se spremeni njihova intenzivnost? Kdaj se to spremeni (če se)?
- Kaj se zgodi ob teh jutrih, ko ne želiš v šolo?
- Kaj mama/oče reče oziroma naredi, ko te želi pripraviti, da bi šel v šolo?
- Kaj ti narediš, ko to reče oziroma naredi?
- Ali kdaj pred odhodom v šolo jočeš ali se razburiš?
- Kako se to zaključí?

Odhod v šolo

- Kako prideš do šole?
- Kako se na poti v šolo počutiš? Se ti občutki po poti spreminjajo oziroma se spreminja njihova intenzivnost?
- O čem razmišljaš na poti v šolo?
- Bi šel v šolo, če ne bi bilo zraven očeta/mame, ki te spravi v šolo?

Skrbi

- Nekateri otroci/mladostniki, ki jih poznam, so prenehali obiskovati šolo, ker (izbrati ustrezne situacije):
 - so se bali, da bi jim kdo od učencev kaj naredil;
 - jih je skrbelo, da bodo v šoli sami;
 - jih je skrbelo, ker ne bo z njimi mame (staršev);
 - jih je bilo strah, da bo učiteljica kričala;
 - jih je skrbel test, spraševanje ali druge obveznosti v šoli;
 - jih je skrbelo, kako bodo opravili nastop pred sošolci;
 - jih je skrbelo uporaba stranišča v šoli;
 - jih je skrbelo, kako bo pri športu, ker mislijo, da v športih niso dobri ali ker se ne marajo preobleči v oblačilnici.
- Ja kar koli od tega tudi zate problem?

Shema intervjuja s starši oziroma skrbniki [5]

Odklanjanje šole

- Kaj je po vašem mnenju bistvo problema?
- Kako odklanjanje šole vpliva na vas in na celotno družino?

Zgodovina odklanjanja šole

- Kdaj se je začela ta epizoda odklanjanja šole?
- Kakšen je bil na splošno otrok v lanskem letu?
- Kako se je otrok spopadal z vrtcem in z vsemi nadaljnjimi leti šolanja?
- So se že prej pojavile epizode odklanjanja šole? Kdaj?
- Kakšen je otrok, ko se bliža konec počitnic?
- Ali je kdaj pobegnil iz šole ali od doma?

Opis odklanjanja šole

- Kakšen je otrok zvečer/zjutraj pred odhodom v šolo?
- Kako pride v šolo?
- V koliki meri je odsoten/koliko manjka?
- Ali je nek vzorec odsotnosti (nor. določen del dneva/tedna/leta)?
- Kakšno je njegovo vedenje, ko ga soočite, da je treba iti v šolo – znaki anksioznosti/depresije/opozicionalnega vedenja?
- Ima težave s spanjem, odvajanjem ali prehrano?
- Ali je bil kdaj zaradi teh težav pri zdravniku?
- Ali trenutno jemlje zdravila zaradi teh ali katerih drugih težav?

Dejavniki, ki prispevajo k/vzdržujejo težave

- Kako bi vi razložili otrokovo odsotnost – kaj jo povzroča?
- Ali so bili med počitnicami kakšni stresni dogodki?
- Ali so kakšne spremembe v družini (npr. v odnosih, finančne, smrt hišnega ljubljence)?
- Ali otrok poroča o težavah v zvezi s šolo? (npr. medvrstniško nasilje, učitelji, učenje)
- Kaj vaš otrok počne takrat, ko ni v šoli?
- Kakšen je vaš odziv, ko je otrok anksiozen/depresiven/kljubovalen?

Načini in izidi reševanja problema

- Ali je družina dobila še kakšno drugo pomoč?
- Kaj je delovalo in kaj ni bilo preveč v pomoč?
- Kakšno vlogo je odigral vsak od staršev?

O otroku

Druge težave

- Katere druge telesne ali psihološke težave še ima vaš otrok?
- S katerimi razvojnimi težavami (sedaj ali v preteklosti) se je srečeval vaš otrok? Kako so bile izrazite in kako ste jih reševali?

Šolanje

- Kakšen je bil njegov potek šolanja do sedaj?
- Kakšna so njegova stališča do šolanja (učne/karijerne ambicije)?

Vedenje

- Kakšno je vedenje otroka doma/v šoli na splošno?
- Katere spremembe v vedenju opazate pri njem, odkar odklanja šolo?

Socialno področje

- Koliko časa vaš otrok preživi s sošolci zunaj šole?
- Koliko časa preživi z otroki, ki niso iz njegove šole?
- Kakšna je narava/kakovost teh odnosov?
- Ali vaš otrok težko/z lahkoto vzpostavlja in vzdržuje pristna prijateljstva?
- Ali kdo od njegovih prijateljev prav tako odklanja šolo?

O starših

- Kakšni so vaši spomini na šolo?
- Ali ste imeli šolo radi?
- Kakšna je vaša izobrazba?
- Kaj menite o otrokovi šoli/učiteljih?
- Ali ste bili kdaj sami zaskrbljeni zaradi šole ali ste jo »špricali«?
- Ali ste kdaj sami izkusili močno anksioznost/zelo slabo razpoloženje/druge težave v zvezi s šolo?

Družinske zadeve

- Ali ima kdo od sorojencev težave z odklanjanjem šole?
- Kako se razume s sorojenci?
- Kako bi vi opisali vajin odnos?
- Kako bi opisali odnos otroka z vašim partnerjem?
- Kako bi opisali odnos s partnerjem?
- Ali je bil otrok kdaj za dlje časa ločen od vas in vašega partnerja?

Obravnava

- Katere splošne in specifične spremembe bi radi videli?
- Katere rešitve bi po vašem mnenju morali poskusiti?
- Kakšna so vaša pričakovanja v zvezi z mano/obravnavo?
- Ali trenutno dobivate še kje drugje pomoč?
- Kateri ljudje so vam v največjo oporo?

Progresivno mišično sproščanje za otroke [44]

Postopek mišičnega sproščanja pred izvajanjem otroku najprej razložimo, povemo mu, da bomo prehajali z enega dela telesa na drugega, tako da bomo posamezne mišične skupine napeli in jih sprostili. Otrok naj bo ob tem pozoren na razliko med napetimi in sproščenimi mišicami. Postopek izvajamo v tistem prostoru, tempo prilagodimo posameznemu otroku. Uporabljamo umirjen ton glasu. Med posameznimi mišičnimi skupinami lahko otroku damo navodilo, naj globoko vdihne in izdihne. Ko otroku prvič demonstriramo vajo, mu bomo morda morali nekatere dele demonstrirati na sebi, potem pozneje, ko bo postopek usvojil, pa ga spodbudimo, naj ima med sproščanjem zaprte oči.

Sproščanje uvedemo z naslednjim navodilom: Naučila se bova vaje, s katero se lahko naučiš sprostiti, ko začutiš napetost v telesu. Nekatera moja navodila bodo morda slišati smešna, vendar je pomembno, da jim čim bolj slediš. Pozoren bodi na svoje telo in poskušaj začutiti, kakšna je razlika v telesu, ko so tvoje mišice napete ali pa sproščene. Pomembno je, da to vajo izvajaš tudi doma, da boš v stresni situaciji, ko boš zaznal, da je tvoje telo napeto, znal mišice tudi sprostiti. Najprej se udobno namesti, nasloni se nazaj, stopala naj bodo na tleh, roke pa naj počivajo na stegnih.

1. Dlani in roke

Zamisli si, da v svoji desni roki držiš limono. Močno jo stisni, skušaj iztisniti ves sok iz nje. Tako, zdaj jo izpusti. Vidiš, kako je, ko so tvoje mišice sproščene. Vzemi še eno limono in stisni še močneje kot prej. V redu je tako. Zdaj jo izpusti in se sprosti. Tvoja roka je sproščena, dobro se počutiš. Greva še enkrat. Spet vzemi limono v desno roko in jo močno stisni. Stisni močno, naj ne ostane niti kapljica soka v njej. Dobro je. Sprosti se, naj ti limona kar pade iz roke. (Ponoviti z levo roko).

2. Roke in ramena

Zamisli si, da si majhen, len mucek. Rad bi se pretegnil. Potisni roke pred sebe. Dvigni jih visoko nad glavo. Zategni jih nazaj. Čutiš napetost v ramenih. Iztegni se še više. Zdaj pusti rokam, da padejo. V redu je tako. Greva ponovno, spet se boš pretegnil, kot majhen mucek. Potisni roke pred sebe, dvigni jih nad glavo. Zdaj jih potisni nazaj, čisto nazaj, kolikor gre. Zdaj jih pusti, da prosto padejo. Dobro je. Čutiš, kako so ramena vse bolj in bolj sproščena. Greva še enkrat. Poskusi iztegniti roke naprej, do konca, kolikor gre. Dvigni roke visoko nad glavo, kot da bi se hotel dotakniti stropa. Zdaj jih zategni nazaj. Čutiš napetost v rokah in ramenih? Drži močno. Odlično ti gre. Zdaj pusti roke, da prosto padejo proti tlom. Čutiš, kako prijetno je biti sproščen. Počutiš se dobro, prijetno, sproščeno.

3. Ramena in vrat

Zamisli si, da si želvica. Sediš na skali, počivaš na toplem soncu. Lepo ti je, toplo je, počutiš se čisto varnega. Nato začutiš nevarnost. Potegni glavo v oklep. Dvigni ramena do ušes, glavo pa spusti čim bolj do ramen. Močno drži. Težko je biti želvica v oklepu. Nevarnost je mimo. Lahko

prideš ven, na toplo sonce in se sprostiš. Toda pazi. Prihaja nova nevarnost. Hitro, glavo povleci v oklep in ostani tam. Čvrsto se stisni v oklep, da se zaščitiš. Dobro je, zdaj se lahko sprostiš. Porini glavo iz oklepa, sprosti ramena. Vidiš, veliko lepše je, ko si sproščen. Greva še enkrat. Nova nevarnost se bliža. Hitro povleci glavo, dvigni ramena do ušes in ostani tako. Naj ti niti najmanjši del glave ne gleda iz oklepa. Drži tako. Čutiš, kako je vrat napet, kako so napeta tvoja ramena. Dobro, zdaj lahko prideš ven. Ponovno si na varnem. Sprosti se in uživaj na soncu. Ni več nevarnosti, ni se treba več bati. Nimaš več nobenih skrbi. Počutiš se prijetno.

4. Čeljust

Zamisli si, da imaš v ustih zelo velik žvečilni gumi. Komaj ga žvečiš. Zelo se trudiš, da bi ga žvečil. Težko je, kajne? Napni mišice vratu, da ti pomagajo. Zdaj se sprosti. Naj se ti čeljust povesi. Vidiš, kako je prijetno, ko je čeljust sproščena. V redu je. Zdaj ponovno zagrizi v žvečilni gumi. Močno zagrizi. Z zobmi ga skušaj pregristi. Dobro ti gre. V redu je tako. Zdaj se sprosti, naj se ti brada povesi. Kako je lepo, ko ti ni treba žvečiti tega ogromnega žvečilnega gumija in ko si tako lepo sproščen. Zdaj greva še enkrat. Tokrat ga boš skušal pregristi do konca. Močno zagrizi, kolikor se da. Še močneje. Dobro je, zdaj se sprosti. Sprosti celo telo. Uspel si premagati žvečilni gumi. Sprosti se čim bolj, kolikor gre. Naj bo tvoje telo mehko, sproščeno, mlahavo.

5. Obraz in nos

Bliža se ti neka stara muha. Pristala je na tvojem nosu. Skušaj jo napoditi tako, da si pri tem ne pomagaš z rokami. Tako je. Namršči nos, čim bolj ga namršči. V redu je tako. Pregnal si muho, zdaj se lahko sprostiš. Joj, spet se vrača. Preženi jo. Namršči se čim bolj, kolikor gre. Spet je odletela, dobro ti gre. Lahko se sprostiš. Poglej, ko namrščiš nos, ti pomagajo pregnati muho tudi tvoja lica, usta, čelo in oči. Tudi oni se zategnejo, napnejo, namrščijo. Ko pa sprostiš nos, se sprosti ves tvoj obraz. To je prijeten občutek. Oh, muha se vrača. Tokrat je pristala na tvojem čelu. Namršči čelo. Ujemi jo med gubami tvojega čela. Močno jo drži tam. Dobro, zdaj jo spusti. Odšla je in ne bo je več nazaj. Naj bo tvoj obraz gladek, brez gub. Počutiš se prijetno in sproščeno.

6. Trebuh

Glej, prihaja majhen slon, ki ne gleda, kje hodi. Ne vidi tebe, ki ležiš v travi. Zdaj, zdaj ti bo stopil na trebuh. Ne premikaj se. Ne moreš pobegniti, zato se raje pripravi nanj. Napni svoj trebuh, da bo čim bolj trd. Stisni mišice trebuha, ne spusti jih. No, videti je, da gre slon v drugo smer. Sprosti se, naj tvoj trebuh postane ves mehek. Čim bolj se sprosti. Vidiš, kako je to prijetno. Joj, slon se vrača v tvojo smer. Pripravi se. Napni trebuh, čim bolj močno. Če bo stopil na tvoj trebuh, ga ne boš niti čutil, tako čvrsto stiskaš mišice trebuha. Tvoj trebuh je trd kot stena. Dobro je. Slon spet odhaja v drugo smer. Sprosti se. Udobno se namesti in bodi lepo sproščen. Vidiš razliko, ko je trebuh napet in trd in ko je mehek, sproščen. Prijetno je, ko je trebuh mlahav in mehek. Ne boš verjel, slon gre spet proti tebi. Napni trebuh čim bolj močno, stisni mišice. Zdaj, zdaj bo stopil nate. Ostani napet. Slon se je ustavil, odhaja. V redu je. Zdaj se lahko spet sprostiš. Čisto se sprosti, varen si. Slona ne bo nazaj. Počutiš se prijetno in sproščeno. Zdaj si zamisli, da bi se rad povlekel skozi ozko luknjo v ograji. Moraš se čim bolj stisniti in stanjšati, da boš lahko prišel skozi. Povleci trebuh noter. Čim bolj ga povleci, da se boš lahko izmuznil skozi ozko špranjo. Uspelo ti je. Zdaj se sprosti. Ni ti treba biti več napet. Čutiš, kako je tvoj trebuh mehek in topel.

V redu. Zdaj se boš skušal spet potegniti skozi to ozko odprtino v ograji. Stisni trebuh, močno ga povleci navznoter. Naj bo čim manjši. Zadrži ga tako. Moraš se povleči skozi, samo še malo ti manjka. Uspelo ti je. Zdaj se lahko sprostiš. Počutiš se prijetno in sproščeno. Dobro si to opravil.

7. Noge in stopala

Zamisli si, da stojiš bos v veliki, blatni mlaki. Porini svoje nožne prste globoko v blato. S stopali se poskušaj dotakniti dna. Naj ti noge pomagajo. Porini stopala navzdol, razširi prste na nogah. Čutiš, kako ti blato polzi med prsti. Zdaj stopi iz mlake. Sprosti stopala. Kako lep občutek je, ko so tvoji prsti na nogah mehki, sproščeni. Zdaj pa nazaj v blatno mlako. Spet porini prste v blato, čim bolj jih tišči navzdol. Rad bi se z njimi dotaknil dna mlake. Pomagaj si z mišicami nog, porini stopalo navzdol. Čim globlje. Dobro je. Pridi iz mlake. Sprosti stopala, noge, prste na nogah. Lepo je biti sproščen, napetost je izginila. Čutiš toplino, prijetno ti je.

Ko boš pripravljen, odpri oči ...

Seznam situacij ali prostorov, ki vzbuja neprijetna čustva in izogibanje

Situacija ali prostor	Neprijetna čustva	Stopnja izogibanja

Viri

1. Kearney, C. A. (2008). School absenteeism and school refusal behavior in youth: a contemporary review. *Clin Psychol Rev*, 28(3), 451-471.
2. King, N. J., Bernstein, G. A. (2001). School refusal in children and adolescents: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 40(2), 197-205.
3. Kearney, C. A., Albano, A. M. (2007). *When children refuse school: A cognitive – behavioral therapy approach: Parent workbook*. New York: Oxford University Press.
4. Kearney, C. A., Albano, A. M. (2000). *Therapist's guide to school refusal behavior*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
5. Heyne, D., Rollings, S. (2002). *School Refusal*. BPS Blackwell. Oxford: BPS Blackwell.
6. Egger, H. L., Costello, E. J., Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 42(7), 797-807.
7. Eurostat regional yearbook – statistics explained. (2018). Pridobljeno s: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Eurostat_regional_yearbook
8. Frønes, I. (2010). Status Zero Youth in the Welfare Society. *Child Indicators Research*, 3(3), 313-236.
9. Kearney, C. A. (2008). *Helping school refusing children and their parents : a guide for school-based professionals* (2. izd.). New York, NY: Oxford University Press.
10. Havik, T., Bru, E., Ertesvåg, S. K. (2015). Assessing Reasons for School Non-attendance. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 59(3), 316-336.
11. Steinhausen, H. C., Müller, N., Metzke, C. W. (2008). Frequency, stability and differentiation of self-reported school fear and truancy in a community sample. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(1), 17.
12. Burke, A. E., Silverman, W. K. (1987). The prescriptive treatment of school refusal. *Clin. Psychol. Rev.*, 7, 353–362.
13. Kearney, C. A., Roblek, T. L. (1998). Parent training in the treatment of school refusal behavior. V J. M. Briesmeister, C. E. Schaefer (Ur.), *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems* (2 izd., str. 225-256). New York: Wiley.
14. King, N., Ollendick, T., Heyne, D., Tonge, B. (1995). Treatment of school refusal. *Strategies for the family physician. Aust Fam Physician*, 24(7), 1250-1253.
15. Ollendick, T. H., Mayer, J. A. (1984). School phobia. V S. M. Turner (Ur.), *Behavioral theories and treatment of anxiety*. (str. 367-411). New York, NY, US: Plenum Press.
16. Last, C. G., Strauss, C. C. (1990). School refusal in anxiety-disordered children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 29(1), 31-35.
17. Kearney, C. A. (1995). School refusal behavior. V A. R. Eisen, C. A. Kearney, C. E. Schaefer (Ur.), *Clinical handbook of anxiety disorders in children and adolescents* (str. 19-52). Northvale, NJ.: Jason Aronson.

18. Kearney, C. A. (2001). *School refusal behavior in youth : a functional approach to assessment and treatment* (1. izd.). Washington, D.C.: American Psychological Association.
19. Kearney, C. A. (2007). Forms and functions of school refusal behavior in youth: an empirical analysis of absenteeism severity. *J Child Psychol Psychiatry*, 48(1), 53-61.
20. Knavs, S., Bauman, B., Sambolić Beganović, A., Bezič, T., Kranjc, T., Malešević, T. (2019). *Metodologija spremljanja in preprečevanja opuščanja izobraževanja in usposabljanja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.
21. Kalin, J. (2003). Različnost pričakovanj, možnosti in izzivi pri sodelovanju razrednika s starši. V V. A. Trnavčević (Ur.), *Sodelovanje s starši da, toda kako?* Ljubljana: Šola za ravnatelje.
22. Kessler, R. C. (1994). The National Comorbidity Survey of the United States. *International Review of Psychiatry*, 6(4), 365-376.
23. Kearney, C. A., Albano, A. M. (2004). The functional profiles of school refusal behavior. Diagnostic aspects. *Behav Modif*, 28(1), 147-161.
24. Egger, H. L., Angold, A. (2006). Common emotional and behavioral disorders in preschool children: presentation, nosology, and epidemiology. *J Child Psychol Psychiatry*, 47(3-4), 313-337.
25. Kearney, C. A. (2016). *Managing School Absenteeism at Multiple Tiers: An Evidence-Based and Practical Guide for Professionals*. New York: Oxford University Press.
26. Thambirajah, M. S., Grandison, K. J., De-Hayes, L. (2008). *Understanding school refusal : a handbook for professionals in education, health and social care*. Philadelphia, Pa.: Jessica Kingsley Publishers.
27. Balfanz, R., Byrnes, V. (2012). *Chronic Absenteeism: Summarizing What We Know from Nationally Available Data*. Poročilo Johns Hopkins University Center for Social Organization of Schools. Pridobljeno s: http://new.every1graduates.org/wp-content/uploads/2012/05/FINALChronicAbsenteeismReport_May16.pdf
28. Kearney, C. A., Hugelshofer, D. S. (2000). Systemic and Clinical Strategies for Preventing School Refusal Behavior in Youth. *J Cogn Psychother*(1), 51-65.
29. Henry, K. L. (2007). Who's Skipping School: Characteristics of Truants in 8th and 10th Grade. *The Journal of School Health*. 77(1), 29-35.
30. Schwartz, L. A., Radcliffe, J., Barakat, L. P. (2009). Associates of school absenteeism in adolescents with sickle cell disease. 52(1), 92-96.
31. Kearney, C. A., Silverman, W. K. (1990). A preliminary analysis of a functional model of assessment and treatment for school refusal behavior. *Behav Modif*, 14(3), 340-366.
32. Kearney, C. A. (2018). *Helping school refusing children and their parents : a guide for school-based professionals* (2. izd.). New York, NY: Oxford University Press.
33. Kearney, C. A. (2002). Identifying the function of school refusal behavior: A revision of the School Refusal Assessment Scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 24(4), 235-245.

34. Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: new opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *Am Psychol*, 63(3), 146-159.
35. Roth, A., Fonagy, P. (2005). *What Works for Whom? A Critical Review of Psychotherapy Research* (2. izd.). New York: The Guilford Press.
36. Fisher, J. E., O'Donohue, W. T. (2006). *Practitioner's guide to evidence based psychotherapy*. New York, NY: Springer.
37. Elliott, J. G., Place, M. (2017). Practitioner Review: School refusal: developments in conceptualisation and treatment since 2000. *J Child Psychol Psychiatry*. 60(1), 4-15.
38. Elliott, J. G. (1999). Practitioner Review: School Refusal: Issues of Conceptualisation, Assessment, and Treatment. 40(7), 1001-1012.
39. Doobay, A. F. (2008). School refusal behavior associated with separation anxiety disorder: A cognitive-behavioral approach to treatment. 45(4), 261-272.
40. Heyne, D., Sauter, F. M., Ollendick, T. H., Van Widenfelt, B. M., Westenberg, P. M. (2014). Developmentally sensitive cognitive behavioral therapy for adolescent school refusal: rationale and case illustration. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(2), 191-215.
41. Paulus, M. P. (2013). The breathing conundrum-interoceptive sensitivity and anxiety. *Depression and anxiety*, 30(4), 315-320.
42. Kearney, C. A. (2006). Dealing with school refusal behavior: a primer for family physicians. *J Fam Pract*, 55(8), 685-692.
43. Haarman, G. B. (2011). *School Refusal Behaviour: Children Who Can't or Won't Go To School*. Louisville: Education and Consultation Press.
44. Koeppen, A. S. (1974). Relaxation training for children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 9(1), 14-21.



SVETOVALNI CENTER ZA
OTROKE, MLADOSTNIKE IN
STARŠE LJUBLJANA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Nastanek publikacija je bil omogočen s sofinanciranjem
Ministrstva za zdravje Republike Slovenije