

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

TEŽAVE OSNOVNOŠOLSKIH NAJSTNIKOV

RAZISKOVALNA NALOGA



AVTORICI:

Nadja Kac in Tinkara Žerovnik

MENTORICA:

Danijela Sanja Berložnik, uni. dipl. prof. mat. in teh.

Celje, marec 2015
Osnovna šola Hudinja

TEŽAVE OSNOVNOŠOLSKIH NAJSTNIKOV

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Nadja KAC, 9.r

Tinkara ŽEROVNIK, 9.r

Mentorica:

Danijela Sanja Berložnik,

uni. dipl. prof. mat. in teh.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2015

KAZALO

POVZETEK.....	1
1 UVOD.....	2
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	2
1.2 HIPOTEZE	2
1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	2
1.3.1 Delo z viri in literaturo.....	3
1.3.2 Metoda anketiranja in intervju.....	3
1.3.3 Obdelava podatkov.....	3
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	4
2.1 MLADOSTNIŠTVO ALI ADOLESCENCA (NAJSTNIŠTVO)	4
2.1.1 Znaki najstništva	7
2.2 TEŽAVE OSNOVNOŠOLSKIH NAJSTNIKOV	9
2.2.1 Ocene v šoli in odpor do šole.....	9
2.2.2 Nasilje med mladostniki.....	12
2.2.3 Depresija	15
2.2.4 Tvegano vedenje	16
2.2.5 Težave s telesno težo.....	19
2.3 POMOČ	21
2.3.1 Svetovalni centri.....	21
2.3.2 Telefoni za pomoč v stiski	22
2.3.3 Centri za socialno delo	23
3 OSREDNJI DEL NALOGE	24
3.1 INTERVJU S SVETOVALNIMA DELAVKAMA OŠ HUDINJA	24
3.2 REZULTATI ANKETE IN INTERPRETACIJA	26
3.3 DISKUSIJA	37
4 ZAKLJUČEK.....	41
5 VIRI IN LITERATURA.....	43
5.1 PISNI VIRI	43
5.2 SPLETNI VIRI.....	43
5.3 VIRI SLIK	44
6 PRILOGA – anketni vprašalnik.....	45

POVZETEK

Puberteta je neizogibno obdobje v življenju vsakega dečka in deklice. V tem obdobju se zgodi veliko fizičnih in psihičnih sprememb pri vsakem posamezniku. Mladostniki sovražijo fizične in psihične spremembe ter drugačnost, saj jim te spremembe ponavadi niso všeč. Zato imajo precej slabo samopodobo, do okolice so zelo kritični, imajo veliko težav z okolico in s samimi sabo. Puberteta se lahko začne že z desetim oziroma enajstim letom, zato se z najstništvom spopadajo že osnovnošolci. Odločili sva se raziskati kakšne težave imajo najstniki osnovne šole Hudinja in se poglobiti v to temo, saj sva tudi sami najstniki, in si bova mogoče, s pomočjo raziskanega, lažje razlagali to problematično obdobje.

V raziskavo sva vključili učence sedmega, osmega in devetega razreda, saj so učenci teh razredov večinoma že v puberteti. Zanimalo naju je, ali se učenci teh razredov srečujejo s težavami, ki so značilne za obdobje najstništva. Spoznali sva, da najstniki OŠ Hudinja radi hodijo v šolo, da se v njej počutijo varno, da so v večini zadovoljni s svojo zunanostjo, da ne pijejo veliko alkohola in ne kadijo, imajo pa že čustvene stiske, se počutijo kdaj osamljene in brez volje do življenja.

1 UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Adolescenca je obdobje preobrazbe, v katerem se otrok razvije v odraslega. Telesni, psihični in vedenjski pretresi so značilni za puberteto. Puberteta se začne med desetim in sedemnajstim letom, večina mladostnikov se s puberteto torej »spopade« že v osnovni šoli. Mladostnik lahko spremembe, ki jih prinese puberteta, prenaša zelo slabo. Ker se telo spreminja, je mladostnik v puberteti pred dvojno nalogo. Ohraniti mora občutek, da je še vedno isti, čeprav se njegovo telo spreminja in spreminjanje, ki se dogaja v puberteti, mora povezati s svojo duševnostjo. Vendar kako naj posameznik ohrani občutek, da je še vedno isti, če pa se nenehno spreminja? Te spremembe v njem seveda zbujajo občutke negotovosti, tako na duševni kot telesni ravni in mladostnik se že kot osnovnošolec lahko znajde pred različnimi težavami, ki so del odraščanja.

1.2 HIPOTEZE

Na osnovi lastnega razmišljanja in poznavanja obravnavane teme, sva na začetku raziskovanja postavili naslednje hipoteze:

1. Učenci (najstniki) OŠ Hudinja radi hodijo v šolo in se v njej dobro počutijo.
2. Učencem (najstnikom) OŠ Hudinja se je povprečje šolskih ocen od petega razreda poslabšalo.
3. Učenci (najstniki) se na OŠ Hudinja počutijo varno in niso žrtve nasilja.
4. Večina učencev (najstnikov) OŠ Hudinja ni zadovoljnih s svojim telesom.
5. Učenci (najstniki) OŠ Hudinja niso v čustveni stiski in se ne počutijo osamljene.
6. Učenci (najstniki) OŠ Hudinja ne pijejo alkohola in ne kadijo cigaret.

1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskavi sva uporabili naslednje različne metode: delo z viri in literaturo, metoda anketiranja, intervju in metoda obdelave podatkov.

1.3.1 Delo z viri in literaturo

Na začetku raziskovalnega dela sva preučili vire in literaturo. Na podlagi teorije sva sestavili anketni vprašalnik in osnovali nalogo. Iskali sva literaturo na temo najstništvo, odraščanje, mladostniki, težave in podobno.

1.3.2 Metoda anketiranja in intervju

Z anketo sva dobili podatke v zvezi s težavami, s katerimi se srečujejo učenci sedmega, osmega in devetega razreda osnovne šole Hudinja. Anketirali sva 142 učencev. Odgovore sva predstavili z odstotki glede na število vseh anketirancev. Anketo sestavlja 11 vprašanj, ki so zaprtega tipa. Poleg ankete sva postavili tudi nekaj vprašanj svetovalnima delavkama naše šole, gospe Tini Škrabe in gospe Tei Žgajner. Njune odgovore sva potem primerjali z rezultati ankete.

1.3.3 Obdelava podatkov

Podatke, zbrane z anketnim vprašalnikom, sva pregledali, jih uredili in predstavili z grafi. Rezultate raziskave sva komentirali in jih povezali z zastavljenimi hipotezami.

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

2.1 MLADOSTNIŠTVO ALI ADOLESCENCA (NAJSTNIŠTVO)

Mladostništvo ali adolescenca je razvojno obdobje pri človeku med otroštvom in odraslostjo. Kronološke opredelitve in stroka pri določanju spodnje in zgornje meje adolescence niso enotne. Začne se z nastopom pubertete in konča z vstopom v odraslost, torej približno med 11. (za dečke 12.) in 20.- 24. letom starosti. Beseda »adolescenca« izvira iz latinskega pridevnika »adolescens«, doraščajoči. Adolescenca se pri dekletih začne z enajstim letom in traja do šestnajstega, pri fantih to obdobje traja od dvanajstega do osemnajstega leta. Razvojno obdobje adolescence delimo na dve stopnji - predpuberteto in puberteto. Kot prehod med otroštvom in adolescenco velja nastop pubertete, ki pomeni doseganje reproduktivne zrelosti in ga kažejo navzven očitni znaki: hitra telesna rast ter razvoj sekundarnih spolnih znakov. Čeravno ne nastopi pri vseh posameznikih v istem obdobju, pa gre za opazen in individualno jasen vstopni mejnik. Velja, da pri dekletih nastopi prej kot pri dečkih.¹



Slika 1: Najstništvo

Ob vstopu v najstniška leta so tudi osebnostne spremembe neizogibne. Mladostnike prevzamejo močna čustva in prepričanje, da so pametnejši, kot so v resnici. Toda kljub pristrčnim poskusom, da bi odrasli, so še vedno otroci, ujeti v velika telesa. Skušajo se

¹ Mladostništvo (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Mladostni%C5%A1tvo>) 20.11.2014

spopasti z množico izbir in frustracij ter hkrati uživati v nečem, čemur se rado reče "najlepša leta življenja". Na vsakodnevne izkušnje se odzivajo različno, odvisno od tega, kako se povezujejo z zunanjim svetom. S prehodom v najstniška leta se otrokovo obnašanje spremeni, saj se skorajda v celoti usmeri v doseganje samostojnosti in neodvisnosti. V prizadevanju za to se najstniki postopoma ločujejo od mame in očeta. Veliko bolj kot starši in njihovo mnenje (ki mu seveda, z razlogom ali brez, nasprotujejo) jih zanima, kako jih vidijo drugi, predvsem vrstniki. Upirajo se vsakršnemu nadzoru, saj so povsem potopljeni v svoj svet. Za dosego ali uveljavitev lastnega mnenja so tako zagreti, da se jim nič drugega ne zdi pomembnejše. Močno si prizadevajo, da bi se vključili v svojo družbo, in če jim to ne uspe, so globoko razočarani.²



Slika 2: Najstništvo

Najstništvo je, tako za starše kot za njihove sinove in hčerke, ki se čez noč prelevijo v neukrotljiva in neubogljiva bitja, naporno obdobje, polno izzivov in preizkusov, ne le potrpežljivosti, ampak predvsem medsebojnega zaupanja. Čeprav se o občutljivem odnosu med starši in njihovimi najstniki pogosto piše, starši o tem tudi medsebojno razpravljajo, potožijo drug drugemu, da se je njihov priden in prisrčen otrok nenadoma spremenil v jezikavega in uporniškega, pa se le redkokdaj razpravlja o tem, zakaj so

² Kako razumeti še tako nemogočega najstnika (<http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/5802/Kako-razumeti-%C5%A1e-tako-nemogo%C4%8Dega-najstnika>) 8.12.2014

najstniki takšni, kakršni pač so. Najstniki niso uporniški, žaljivi, vzkipljivi, neubogljivi, leni, tudi prostaški, nasilni, kar tako, ker so se tako odločili, ampak veliko vlogo pri tem igra struktura njihovih, še vedno razvijajočih se možganov. Še do nedavnega se je o tem vedelo zelo malo in se je sklepalo, da so taki zato, ker se upirajo in namenoma nasprotujejo, kar je seveda res, vendar pa se je le malo govorilo o vzrokih in o najstniških možganih. Ti dejansko, tako po strukturi, kot po funkcioniranju, niso enaki odraslim možganom, saj v primerjavi z odraslimi še niso dokončno izoblikovani, posledica tega pa je, da najstniki drugače čutijo, mislijo, se odzivajo, sklepajo, imajo drugačne predstave o sebi in svetu kot pa odrasli.



Slika 3: Možgani najstnika

Znanost napreduje in še nedolgo nazaj je poudarjala predvsem pomen prvih treh let za razvoj otrokovih možganov, to je obdobje, ki je res izjemno pomembno za oblikovanje tistega dela možganov, ki je odgovorna za čustva, ustvarjalnost, pa tudi navezanost na starše oz. skrbnike. Na podlagi tega dela možganov pa se prične razvijati še drug možganski del, odgovoren za spomin, učenje, razumevanje. Čustveni razvoj in racionalni, kognitivni razvoj, gresta pri majhnem otroku torej z roko v roki in sta močno odvisna od odnosov v družini, primerne nege in ljubezni s strani staršev. A tu razvoj možganov še zdaleč ni končan, saj v puberteti sledi drugi val razvoja možganov. Najstniški možgani se hitro preoblikujejo, opuščajo tisto, kar jim do sedaj ni služilo, npr. določene spretnosti, ki jih otroci imajo, a se nato kar nekje izgubijo, s svetlobno hitrostjo pa se krepijo nove

povezave med živčnimi celicami. Posledično najstnik zato pridobiva nove spretnosti, načine razmišljanja itd. To se sicer ne zgodi čez noč, čeprav pogosto zgleda tako, ampak v nekaj letih, pri nekaterih prej, pri drugih kasneje, vendar pri vseh najstnikih.

Ne več deklice in dečki, vendar še zdaleč ne odrasli, najstniki pogosto delujejo zmedeno, nezainteresirano, imajo impulzivne izbruhe besa, tudi joka, grobosti, precenjujejo sebe in svoje sposobnosti in hitro menjajo razpoloženja. Še zjutraj čemerni, ker morajo v šolo, so popoldne nasmejani ob pogovoru s sošolci, med družinsko večerjo pa mrko zrejo v krožnik ali pogosto pripomnijo kakšno pikro, jezikajo, zaradi česar starše zaboli srce. Za starše je najstništvo hud šok, saj otrok ni več to, kar je bil, vendar je to obdobje zelo naporno tudi za najstnika, pri katerem se možgani na novo preoblikujejo, številne osebne lastnosti in poteze zrelosti pa so šele v nastanku.³

2.1.1 Znaki najstništva

Najstniki so impulzivni, razdražljivi, nagnjeni k tveganjem. Otroci se ne morejo več zbrati, ker na začetku pubertete niso več sposobni nadzorovati svojih čustev in realistično oceniti posledic svojih dejanj. Pri dozorevanju možganov se namreč posebej zgodaj razvije predel, ki deluje impulzivno. Del možganov, ki je odgovoren za funkcije, kot sta načrtovanje in nadzor nad impulzivnimi izbruhi, pa se izgrajuje precej dolgo. Zaradi tega je ta del tako rekoč (pogosto) zaprt.

Najstniki imajo na glavo postavljen ritem spanja. Zvečer ne morejo zaspati, zjutraj pa ne morejo vstati, ker se možgani najstnikov v puberteti povsem prestrukturirajo, ustvarijo se nove živčne povezave, stare pa se rahljajo. Med to fazo se upočasni izločanje spalnega hormona melatonina, in sicer za dve uri. Otroci tako ob neki pametni uri za spanje sploh še niso utrujeni.

V obdobju najstništva se začne telesni razvoj. Poplava hormonov poskrbi, da se pri približno 11. letu otroško telo začne spreminjati v žensko ali moško. To je za najstnika skrajno zmedeno. Nenadoma se pojavijo dlake, rastejo prsi, spremeni se glas... Do vseh

³ Kako razumeti najstniške možgane (<https://iskreni.net/druzina/starsevstvo/84-razvoj-otroka/najstnik/165258-kako-razumeti-najstniske-mozgane.html>) 15.12.2014

teh sprememb so običajno zelo pozorni in tudi zelo kritični. Gotovo se ni ravno preprosto spoprijateljiti s povsem novim telesom. Za razmišljanja o šoli, občutkih staršev ali celo o prihodnosti se najde komaj kaj prostora.

Zgodi se prva ljubezen. Prva zaljubljenost je pravi mejnik. Vsa druga čustva – bes, žalost, strah – najstnik pozna že od prej. Toda to posebno hrepenenje po drugi osebi je tako drugačno, da lahko najstnika popolnoma vrže iz tira.

Najstniki se počutijo zelo negotovi. Kdo sem? Kaj je smisel življenja? Kje je moja pot? Vsak najstnik si zastavlja takšna ali podobna vprašanja in vsak najstnik je pri tem zelo negotov. Najbolj zanimivo pa je, da mu nihče ne more dati odgovorov. Najti jih mora sam. Kar pa je težko delo, ki lahko privede do globokih kriz.

Za najstnika je značilen je umik od staršev. Lastno identiteto najstniki odkrijejo le, če se namesto k staršem obrnejo k vrstnikom. To je lahko sicer boleče za starše, a normalno. Radi neskončno dolgo klepetajo s prijatelji, doma pa kuhajo mulo.



Slika 4: Znaki najstništva

Otroški in mladostniški psihiater Ralph Dawirs pravi, da so otroci, ki med puberteto skrenejo s poti, dokaz, da so jih starši pravilno vzgojili. Zakaj? Ker so mu očitno dali vse, kar potrebuje za uspešno odraščanje in da si zna izboriti lasten prostor v svetu. Naj gre

za alkohol, nočne zabave ali uporabo interneta – najstniki potrebujejo meje. In te morajo starši tudi določiti tako, da postavijo zelo jasna pravila. Jasno je, da jih bodo prekoračili, toda jasno mora biti tudi, da sledijo posledice, kot je na primer odvzem prenosnika, telefona in podobno.⁴

2.2 TEŽAVE OSNOVNOŠOLSKIH NAJSTNIKOV

Najstništvo je obdobje, ko čustva zaplešejo. V obdobju najstništva se večina življenjske energije preusmeri iz fizične ravni na raven duševnosti. Posledica te preusmeritve je izredno povečana aktivnost v najstnikovi duševnosti. Ta postaja sedaj sposobna prebrati in začutiti veliko več nevidnih sporočil, ki se pretakajo med nami kot kadarkoli prej. Najstnik je vstopil v obdobje namenjeno intenzivnemu občutenju in spoznavanju svoje nove razsežnosti, svoje duševnosti. Vse spremembe v prehodu v najstniško obdobje in močna čustva pa lahko pripeljejo najstnika do različnih težav že v osnovni šoli.⁵

2.2.1 Ocene v šoli in odpor do šole

Šola igra pri najstniku zelo veliko vlogo. Včasih se vse vrti okrog nje. Ker starši ocenam pogosto pripisujejo velik pomen, je šolski uspeh za mladostnike tisto področje, na katerem lahko izrazi željo po uveljavljanju, svoje nezadovoljstvo ali stisko. Če med starši in mladostnikom obstajajo napetosti, jih težave v šoli še povečajo in lahko porušijo krhko ravnovesje. Avtoriteto šole bi lahko primerjali s starševsko avtoriteto in obratno. Številni spori zaradi šole so »premestitve«, se pravi, da nastanejo zaradi navideznih razlogov, za katerimi se v resnici skrivajo globlji čustveni razlogi. Mladostnik lahko to, da v šoli doživlja neuspehe, kaže na različne načine, od tega, da v šoli popusti, do tega, da se zanjo ne zanima več, razred ponavlja ali pa trpi zaradi različnih telesnih simptomov: nenehnih glavobolov, prehranjevalnih težav, nespečnosti ipd. Če so starši doživljali ali doživljajo težave v službi, na mladostnika radi »pritiskajo«, medtem ko pa se drugi starši, takšni, ki se želijo sporom izogniti, za mladostnikovo šolo velikokrat bolj malo zanimajo

⁴ Puberteta – Kdaj in kako ukrepati? (<http://www.aktivni.si/psihologija/puberteta-kdaj-in-kako-ukrepati/>) 12.1.2015

⁵ Najstništvo...ko čustva zaplešejo (<http://studio12.si/blog/clanki/najstnistvo-ko-custva-zaplesejo/>) 15.1.2015

in ga celo opravičujejo, če imajo v šoli težave. Niti prvi niti drugi odnos staršev otroku ne pomaga najti poti iz težav.



Slika 5: Odpor do šole

Težave v šoli, značilne za najstništvo, so lahko prehodne ali trajne. Skoraj vsi mladostniki prej ali slej doživijo, da se jim v šoli zalomi. Če to obdobje ne traja dlje od treh mesecev, govorimo o prehodni težavi, ki na nadaljevanje šolanja zagotovo ne vpliva odločilno. Najstništvo je obdobje, v katerem »se odpira duh«. Mladostniki razširjajo področje svojega zanimanja. Nekateri se začenjajo ukvarjati s športom, drugi z glasbo, tretji z obema hkrati. V njih se razvija tudi občutek pripadnosti skupini. Začenjajo se zanimati za ljubezen in odkrivati spolnost. Nekaterim ljubljena oseba, šport, igranje na glasbilo in skupina jemljejo ves njihov čas in zaposlujejo vso njihovo pozornost. Vse jih tako priteguje, da jim časa za šolo preprosto zmanjka. Šolske ocene v tem pričajo dovolj zgovorno. Težave, ki trajajo več kot tri mesece, lahko postanejo trajne. V tem primeru privedejo do neuspešnosti v šoli, včasih pa celo do izključitve iz šolskega sistema. Tudi te težave imajo različne vzroke. Nekaterim mladostnikom, ki so že v otroštvu kazalo odpor do šole, lahko soočanje z novimi predmeti na začetku šestega razreda povzroča preglavice. Vrsta mladostnikove inteligence in njegovi načini mišljenja včasih niso prilagojeni spremembam, ki jih povzročijo povečanje količine znanja, ki si ga je treba zapomniti, in niso kos zahtevam po čedalje pogostejši uporabi abstraktnega mišljenja.

Tretji vzrok je povezan s čustvenimi težavami, kajti tudi te vplivajo na uspešnost v šoli. Vedenje mladostnikov s takšnimi težavami bi lahko povezali z izrazom pomanjkanje želje, ne zanimajo se skoraj za ničesar. Njihovo psihično delovanje je v znamenju depresivnih občutij, pričakovanja neuspehov in hromečih bojzani. Odrasla oseba te težave težko razume, še posebej pa težko razume željo nekaterih, da bi šolo obesili na klin. Včasih mladostnik želje ne izrazi z besedami, ampak z dejanji, manjka pri pouku, beži od doma, v šoli se težavno vede, z vsem tem pa kaže, da ima šole dovolj. Vsaka želja po opustitvi šolanja ni patološka, res pa je, da kaže na določen psihološki problem. Na šolanje vplivajo trije dejavniki: čustveni dejavniki, dejavniki povezani z inteligenco in družinski dejavniki. Na vse troje moramo pomisliti, kadar se mladostnik sooča s težavami v šoli ali s šolskim neuspehom. V najstništvu se spremenijo posameznikove čustvene zmožnosti in z njimi z možnostmi za vzpostavljanje odnosov z drugimi. Spremembe lahko v mladostnikovi duševnosti ustvarjajo nasprotja, ta pa so včasih v neskladju s prizadevanjem za šolski uspeh in mladostniku povzročajo težave v šoli ali so lahko vzrok celo za šolski neuspeh.

Odpor do šole se kaže na različne načine: kot aktivno ali pasivno nasprotovanje, kot težave pri učenju, kot tesnoba pred šolo, kot poslabšanje odnosov s starši. Odpor do šole je lahko povezan s tesnobo ali celo depresivnimi mislimi, lahko je tudi posledica prikrite depresije, ki se skozi odpor razkrije. Odpor do šole se lahko stopnjuje v pravo psihopatološko motnjo, ki ji pravimo »fobija pred šolo«. Ta motnja je čedalje pogostejša, verjetno zaradi pritiska šole na mladostnike, pa tudi na starše. Ocenjujejo, da zaradi nje trpi odstotek šoloobveznih otrok. Mladostnika, ki trpi zaradi takšne fobije, zajame zelo velika tesnoba, ko bi bilo treba iti v šolo, in odhod zavrača. Joka, prosi starše, obljublja, da bo šel v šolo naslednji dan. Če ga starši silijo, se odzove burno, zaklene se v sobo in neutolažljivo joka, zato se je z njim nemogoče razumno pogovoriti. Lahko se odzove tudi agresivno in takšno ravnanje priča o stiski in tesnobi, ki ju doživlja zaradi prisile. Otrok svoje fobijo pojasnjuje z različnimi razlogi, da je učitelj prestrog, da so sošolci hudobni, da se norčujejo iz njega, kriva je kakšna nedavna sprememba in podobno. V nekateri primerih se fobija s časom zmanjša, otrok se spet vključi v šolo in nima težav, v

nekaterih primerih pa se fobija pred šolo ne zmanjša in otrok ima posledično tudi težave pri socialnem vključevanju.⁶

2.2.2 Nasilje med mladostniki

Mladostnikom v puberteti hormoni pošteno mešajo štrene. Najbolj na udaru so tisti na koncu osnovne šole, ki so že zakorakali v puberteto in jim je, vsaj nekaterim, šola zabava. Najstniki večinoma rešujejo konflikte z nasiljem – fizičnim ali psihičnim. Tudi med njimi v medsebojni komunikaciji je opaziti veliko žaljivk, zbadljivk, poniževanja in sramotenja ter fizičnega obračunavanja.⁷



Slika 6: Nasilje med mladostniki

Mladostniki doživljajo zunanji svet pogosto kot neprijaznega in sovražnega. Nekateri menijo, da se v tem okolju lahko izrazijo samo z nasiljem. Nasilni so lahko doma ali zunaj doma. Nasilna dejanja v družini se kažejo kot agresivnost, od razbijanja predmetov, do telesnega znašanja. Največkrat jih zasledimo v družinah, v katerih so odnosi slabi. »Privoščijo« si jih predvsem fantje. Takšno dejanje lahko kaže na pravo psihopatijo, ki je

⁶ Braconnier, A., Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila založba d.o.o., 2001.

⁷ Nespoštovanje in nasilje med mladostniki (<http://www.aktivni.si/psihologija/mladostniki/>) 20.1.2015

lahko posledica zanemarjanja ali mladostnikove psihične konfliktnosti, še posebej njegovih težav pri ločevanju in osamosvajanju. Mladostnik s takšnim vedenjem pogosto kaže, da trpi, da išče potrditev za svoj obstoj, z agresivnostjo pa se lahko tudi – upravičeno ali neupravičeno maščuje. Nasilna dejanja zunaj družine predstavljajo 10% prestopnikov. Gre za pretepe (mladostnik se pretepa sam ali s skupino), grožnje, ustrahovanje ali izsiljevanje mlajših. Glede na stopnjo in naravo nasilja ta ravnanja kažejo na različne težave, od preprostega izoliranega dejanja do hujših motenj osebnosti. Problem nasilja mladostnikov danes dobiva razsežnosti pravega družbenega pojava, predvsem v predmestjih, kjer se v skupine združujejo razočarani mladeniči in mladenke, ki živijo, kot da pred njimi nebi bilo nobene prihodnosti. Prestopništvo se zdi kot rešitev za težave, med katere sodi tudi grožnja brezposelnosti. V največji meri mu botruje dejstvo, da so starši pri vzgoji premalo navzoči in da zato otrokom manjkajo vzori, po katerih bi se lahko zgledovali. V večini primerov to vlogo opravlja skupina vrstnikov. Mladostniku ponuja položaj, identiteto in varno okrilje. Vendar pa odnosi odvisnosti v skupini temeljijo na prisili, čeprav so hkrati zelo ohlapni, saj mladostnika lahko skupina vključi le do določene mere. Pri tem so pomembni dejavniki družinski spori, vpliv skupine, uživanje alkohola ali mamil. Raziskave kažejo, da je nasilje pogostejše v revnejših socialnih okoljih in v razdrtih družinah.⁸

Ker so telesa pubertetnikov, zlasti punc, že skoraj dokončno razvita v zadnjih letih šolanja, je med spoloma tudi verbalno nasilje, ki se nanaša na spol in spolnost. Tako fantje komentirajo obline in neobline, make up, telesno razvitost deklet in znajo biti pri tem pošteno nesramni. Sramotijo nasprotni spol, ki pri tem zardeva, se počuti osramočeno ali jezika nazaj. Nekatere, pogumnejše punce jim ne ostanejo dolžne in tako izpostavijo njihov najočitnejši simbol moškosti, frizuro, mišice, mozolje na obrazu. Ni spoštovanja do telesa nasprotnega spola, ampak nespoštovanje, kritiziranje in sramotenje.⁹

Tudi dekleta so lahko agresivna. Zgodnji nastop pubertete je pri nekaterih dekletih povezan z agresivnim obnašanjem. Raziskovalci so preučevali petošolke in ugotovili, da imajo dekleta, ki so zgodaj vstopila v puberteto, v povprečju večje možnosti za agresivno

⁸ Braconnier, A., Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila založba d.o.o., 2001.

⁹ Nespoštovanje in nasilje med mladostniki (<http://www.aktivni.si/psihologija/mladostniki/>) 20.1.2015

obnašanje (pretepanje, izzivanje, obrekovanje ...). Agresivna so bila predvsem dekleta, ki so trpela zaradi šibke povezanosti s starši. To pomeni, da starši niso dovolj skrbeli zanje, da se z njimi niso pogovarjali o težavah ter slabo nadzirali njihove prihode in odhode. Skrbni in zavzeti starši lahko zaščitijo svoje hčere pred vedenjskimi motnjami, ki utegnejo spremljati zgodnjo puberteto. Zakaj je zgodnja puberteta povezana z vedenjskimi motnjami, še ni znano. Avtorji študije menijo, da imajo dekleta, ki zgodaj dozori, več možnosti za preživljanje časa s starejšimi fanti, ki bi nanje utegnili slabo vplivati. Toda starši lahko pomembno prispevajo, da njihove hčere ne bi bile žrtve tovrstnih vplivov. Raziskovalci so spraševali dekleta o skrbnosti njihovih mater, ali so do njih nežne in ali se pogosto družijo. Ugotovili so, da je zgodnja puberteta povezana s fizično agresijo, vendar le pri dekletih, ki so trpela zaradi zanemarjanja. Zgodnja puberteta je povezana tudi z drugimi oblikami agresije, vendar znova samo med dekleti, ki so občutila pomanjkanje skrbnosti, komunikacije s starši in starševskega nadzora. Starši bi se morali zavedati, kako stresno je preživljanje pubertete, zlasti za dekleta, ki dozori prej kot vrstnice. Splošni nasvet staršem se glasi, naj bodo »topli in polni podpore«, hkrati pa pripravljeni postaviti pravila glede obnašanja svojih otrok. Pri tem morajo upoštevati otrokovo mnenje in vrednote ter se izogibati pridiganju. Namesto tega bi morali starši otrokom zastavljati vprašanja in jim s tem pomagati, da sami raziščejo različne oblike soočanja s težavami.¹⁰

Obstajajo tri različne vrste nasilja: besedno, telesno in posredno nasilje, ustrahovanje. Besedno zbadanje je najpogostejše pri fantih in dekletih. Fantje bodo bolj verjetno kot dekleta uporabili fizično moč ali grozili s silo. Dekleta večkrat uporabljajo posredno ustrahovanje, kot npr. izključitev iz skupine ali druge vrste duševnega mučenja. Skoraj vsem mladim se v nekem obdobju otroštva zgodi, da jim drugi nagajajo ali zmerjajo. Besedno ustrahovanje se lahko začne kot nagajanje, ki pa lahko kmalu postane boleča izkušnja za vsakogar, komur že klic z vzdevkom povzroči stisko. Pozneje ugotovijo, da so tarča nespodobnih šal, žalitev ali drugih vrst ustrahovanja. Med telesno nasilje sodijo grožnje z bolečino, prerivanje, udarci, lasanje in resno pretepanje. To je najbolj očitna vrsta ustrahovanja, ki ga odrasel lahko prepozna in ustavi. V preteklosti so pogosteje fantje kot dekleta uporabljali telesno nasilje, v zadnjem času pa ga vedno bolj

¹⁰ Zgodnja puberteta in agresija pri dekletih (<http://www.viva.si/Novice/2832/Zgodnja-puberteta-in-agresija-pri-dekletih>) 22.1.2015

uporabljajo tudi dekleta. Posreden ustrahovalec širi laži in govorice ter tako spodbuja druge, da so hudobni do svojih žrtev. Ustrahovalci skušajo pokazati žrtvam, da niso zaželeni tako, da jih izločijo iz skupine. Posredno nasilje vključuje tudi prepričevanje prijateljev, da žrtvi obrnejo hrbet. Najstniki včasih naredijo tudi samomor zaradi nasilja, največkrat med 12. in 17. letom. Dekleta se skoraj štirikrat verjetneje zatečejo k poskusu samomora kot fantje. Fantje pa ga bolj verjetno naredijo na skrivaj. Zato več fantov kot deklet umre zaradi poskusa samomora.¹¹

2.2.3 Depresija

Mladostniki so izjemno občutljivi in »mračna« obdobja so pri njih pogostejša kot pri odraslih. Mladostniki so nagnjeni k potrnosti, niso pa nujno res vsi potrti. Adolescenca je predvsem čas spreminjanja in preobrazbe, v katerem se mladostniki soočajo s številnimi težavami. S težavami, ki jim jih povzročajo prihodnost in ideali, ki jim jih je uspelo določiti in jih je tako težko doseči, pa tudi s težavami, ki jih doživljajo pri poslavljanju od preteklosti, od zadovoljnosti in preprostosti otroštva, od varnega družinskega, šolskega in prijateljskega okolja, od let, v katerih so namesto njih odločali drugi. Te težave pri najstniku povzročajo določeno trpljenje, ki se lahko stopnjuje vse do depresije. Kljub temu pa je v adolescenci prava depresija precej redka.¹²

Depresija pri najstnikih ni tako pogosta kot pri starejših, a kljub temu morajo biti starši in okolica pozorni na določene simptome, ki so značilni za to motnjo zdravja, saj je pomembno, da se jo pravočasno diagnosticira in začne zdraviti. Simptomi so:

- Otožnost in jokanje: Otožnost najstniki izražajo različno – z izborom oblačil, pisanjem pesmi, poslušanjem določene glasbe, prav tako pa lahko jokajo brez konkretnega vzroka.
- Brezupnost: Mladostniki so prepričani, da njihovo življenje ni vredno nič in da se jim zato ni treba truditi, pravzaprav so zelo pesimistični. Prav zato se lahko zgodi to, da povsem zanemarijo tudi osnovno higieno.
- Nezanimanje za interesne dejavnosti: Lahko se zgodi, da se izpišejo iz vseh interesnih dejavnosti, ki so jih do zdaj z veseljem obiskovali leta in leta.

¹¹ Hibbert, A., Zakaj ljudje ustrahujejo?, Ljubljana: Založba Grlica, 2006.

¹² Braconnier, A., Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila založba d.o.o., 2001.

- Dolgočasje: Pomanjkanje motivacije in zmanjšana volja do življenja botrujeta temu, da najstnik neopravičeno manjka pri pouku. Temu sledi tudi slabši učni uspeh.
- Slaba komunikacija: Najstnik ne želi komunicirati niti s prijatelji niti z drugimi družinskimi člani, izogiba se skupnim družinskim dogodkom, obedom ... Četudi je do nedavnega užival v družbi prijateljev, zdaj ne želi z njimi deliti svojih občutkov, ker je prepričan, da mu nihče ne prisluhne in ga ne razume.
- Nizka samopodoba in občutek krivde: Najstnik lahko nase prevzame krivdo za negativne stvari, ki so se zgodile. Prepričan je, da ni dovolj dober in da ves čas niza neuspeh za neuspehom.
- Strah pred zavrnitvijo in neuspehom: Ker verjame, da ni vreden nič, depresivni najstnik postaja iz dneva v dan še bolj depresiven pri vsaki zavrnitvi ali pomanjkanju uspeha.
- Razdražljivost in jeza: Zelo pogosto je razdražljiv, predvsem v odnosu do bližnjih sorodnikov, pri tem uporablja zelo kritične, sarkastične ali celo žaljive besede. Prepričan je, da mora zavreči družino, preden ona zavrne njega.
- Težave v odnosih: Najstnik naenkrat izgubi zanimanje za ohranjanje prijateljstva, ne javlja se na klice prijateljev in ne sprejema njihovih obiskov.¹³

2.2.4 Tvegano vedenje

Z izrazom »tvegano vedenje« označujemo uživanje alkohola ali mamil, pobeg od doma, kraje in ponavljajoče se nezgode. S tveganim vedenjem mladostnik ne ogroža le svojega zdravja oziroma kar svojega življenja, ampak tudi svojo telesno, psihološko in družbeno prihodnost. Najstništvo je obdobje, v katerem se takšno vedenje pojavlja še posebej pogosto. Izpostavljanje svojega telesa nevarnosti in uživanje v ekstremnih okoliščinah sta poglobitni sestavini procesa spreminjanja, ki ga doživlja mladostnik. Prav s takšnim vedenjem namreč preizkuša svoje telo, ki je sredi velikih sprememb ali se je že preobrazilo. Poleg tega s takim vedenjem preizkuša določeno samostojnost, torej tudi odkriva svojo individualnost in identiteto. Kdor tvega, si ne vzame dovolj časa za iskanje informacij, ne premisli, katero dejanje bi bilo najbolj varno, in ne upošteva izkušenj ali nasvetov drugih. Mladostnik se na veliko opozorilo požvižga, da bi se s tem razlikoval od

¹³ Simptomi depresije pri najstniku (<http://www.bibaleze.si/clanek/najstniki/16-simptomov-depresije-pri-najstniku.html>) 20.1.2015

odraslih, da bi tako sebi kot okolici dokazal svojo sposobnost ali da bi si preprosto pridobil lastne izkušnje. Preobrat, ki se zgodi v adolescenci, sovpada z obdobjem, ko se posameznik zave določenega števila realnosti iz sveta odraslih. Zaradi teh realnosti, kakršni sta na primer, negotovost pred prihodnostjo in spraševanje o tem, kaj se bo zgodilo, mladostnik začne celo svoje življenje doživljati kot tveganje. Lahko bi rekli, da adolescenca kot taka pomeni tveganje. Čeprav je tveganje v tej starosti nekaj običajnega, pa se lahko za njim skriva posebna intenzivnost, ki je skrb zbujujoča, ker je nevarna. Tedaj tvegano vedenje ogroža posameznikovo telesno in duševno zdravje, ustavi njegov socialni razvoj, njegovo dozorevanje ali poruši družinsko ravnovesje. Čeprav se tvegano vedenje v adolescenci zdi prehodne narave, pa včasih napoveduje črto v značaju in torej kaže na impulzivnost, nestanovitnost in težnjo po nasprotovanju.¹⁴

Pri mladostnikih opazimo opijanje posebne vrste, kakršnega sicer lahko opazimo tudi pri odraslih, vendar je pri njih redkejše. V večini primerov se opijajo v skupini. Priljubljena mesta, kjer mladi pijejo alkoholne pijače, so gostinski lokal, igralnica, zabava ali večerna prireditev. Samotno opijanje je veliko redkejše in ga pogosto sploh ne opazimo. Mladostnik na začetku pije zato, da bi kaj proslavil, pije v skupini in zato, da bi se opil. Takšno pitje alkohola pa se lahko razvije tudi v pravo odvisnost od alkohola. Še posebej pri mladostniku, ki se ne počuti dobro v svoji koži, in ki mu alkohol pomaga, da se otrese zavor in sramežljivosti ter se odpre drugim. Pitje alkoholnih pijač je za mladostnike lahko način vključevanja v svet odraslih. Želja po vstopu v svet velikih je še posebej opazna v družinah, v katerih je pitje nekaj samoumevnega. Uživanje alkohola je lahko včasih videti kot zdravljenje. Nekateri mladostniki uživajo alkohol kot pomirjevalno sredstvo, z njim želijo zmanjšati tesnobo ali pozabiti na težave.

Za nesreče, ki se zgodijo v adolescenci, za cestne nezgode, za poškodbe pri smučanju, potapljanju ali kakem drugem športu, lahko okrivimo naključje. Dejstvo pa je, da je to v številnih primerih posledica izzivanja, še posebej če se takšno vedenje ponavlja. Mladostnik čuti potrebo po tem, da preizkuša svoje telo. Vendar pa tveganje, naj je zavestno ali nezavedno, vključuje nevarnost, ki se ne sme prezreti. Če se mladostnik redno izpostavlja nevarnosti, pomeni, da te naloge življenjskega pomena, ne opravlja

¹⁴ Habbe, J., Nasilje in varnost otrok v šolah, Ljubljana: Lisac&Lisac d.o.o., 2000.

zadovoljivo. V tem primeru tvegana dejanja, ki imajo za posledico nesreče, lahko razumemo kot znamenje nelagodja ali celo samomorilskih teženj.



Slika 7: Najstniki in alkohol

Adolescenca je obdobje, v katerem mladostnik odkrije, da je sposoben narediti, česar si prej ni upal niti predstavljati, da lahko to naredi. Ena od teh stvari je tudi pobeg, nekateri mladostniki zaradi nasprotovanja ali pretirane želje po neodvisnosti odidejo od doma, ne da bi to prej naznanili. Za nekaj ur ali nekaj dni preprosto izginejo, ne da bi potem poklicali. Pobeg največkrat ni načrtovan, mladostnik pa navadno pobegne sam. S pobegom zadovolji dve želji, po eni strani mu omogoči da lahko odkriva svet in si privošči dogodivščino, po drugi strani pa tako lahko izgine in pobegne določenim problemom (družinski spori, težave v šoli, nelagodje...).

Kraja je najpogostejša oblika kaznivih dejanj v adolescenci. Glede na kraj, kjer se zgodi, na okoliščine, ki privedejo do nje, na vrsto ukradenega predmeta in na nasilje, ki krajo lahko spremlja ali pa tudi ne, ima to dejanje različne psihološke pomene. Med tiste, ki kradejo v velikih trgovinah, je 70 – 90 odstotkov mladostnikov, vendar jih pri dejanju zalotijo le majhen odstotek. Te vrste kraje se lotijo tako fantje kot dekleta. Sama po sebi sicer ni resna, vendar pa lahko postane skrb zbujujoča in dobi prvine patologije, kadar

oseba krade pogosto, potem pa predmete zbira, ne da bi jih uporabila. V tem primeru govorimo o kleptomaniji. Pri prvi kraji je odločilno, kako se na to vrsto prestopništva odzove okolica. Mladostnika je treba kaznovati, vendar mu pri tem ne bi smeli vsiliti podobe, ki je navadno še nima, namreč podobe zakrknjenega tatu.¹⁵

2.2.5 Težave s telesno težo

Adolescenca je obdobje, v katerem je neravnovesje nekaj samoumevnega. V tem obdobju se strah pred debelostjo, predvsem pri dekletih, pogosto sprevrže v obsedenost. Hkrati pa je to obdobje, ko se potrebe po hranilnih snoveh izjemno povečajo. Priče smo novemu zagonu rasti, ki je v marsičem podobno rasti v prvem letu otrokovega življenja. Ustvariti se morajo nova tkiva, tako spolni organi kot tudi drugi organi dosežejo končno velikost, razvijejo se mišice in maščevje, značilno za odraslega. V nekaj letih mladostnik pridobi 50 odstotkov svoje končne telesne teže. Potrebuje torej energijo, še posebej, če živi dejavno življenje, kot je ukvarjanje s športom, plesom in podobno. Jesti več, ker to zahteva rast, a hkrati ne preveč, da se ne bi zredili – to je dilema pred katero se znajdejo najstniki.¹⁶



Slika 8: Anoreksija

Anoreksija ali neješčnost pomeni odpor do hrane, ki ga spremlja občutek gnusa in je simptom številnih bolezni. Pogosto se pogovorno uporablja beseda anoreksija za

¹⁵ Braconnier, A., Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila založba d.o.o., 2001.

¹⁶ Braconnier, A., Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila založba d.o.o., 2001.

nervozno anoreksijo (živčno hujšanje), ki kot tudi bulimija spada med motnje hranjenja. Za osebo, ki boleha za anoreksijo je značilno, da pretirano nadzira svoje hranjenje. Zavrača vse vrste hrane, še posebej visoko kalorično hrano, za katero oseba meni, da je redilna. Značilen je odpor ob gledanju visoko kalorične hrane. Pri tem ne izgubi apetita, ampak lahko omeji količino zaužite hrane vse do stradanja, ker se boji, da bi se zredila. Povečana občutljivost na gnus v tem obdobju pripomore k povečanemu izogibanju hrani. Anoreksična oseba ves čas misli na hrano, zbira kuharske recepte, sešteva kalorije, pripravlja hrano za druge, pri čemer se sama hrane niti ne dotakne, v pogostih primerih poleg tega, da zatre občutek lakote, še pretirano telovadi, tudi do več ur na dan. V večini primerov se bolezen pojavi v adolescenčnem obdobju, ni pa nujno. Osebi z anoreksijo je treba pomagati saj lahko oseba omedli ali celo umre.¹⁷

Tudi bulimija je bolezen, ki spada med motnje hranjenja. V ospredju te bolezni je strah pred debelostjo. Bolniki neprestano mislijo na hrano, težo uravnavajo z bruhanjem, diuretiki in odvajali. Velika večina se jih tudi začne pretirano ukvarjati s športom, z namenom da bi zmanjšali težo. Občasno pa tudi lahko stradajo. Bolnike, ki imajo bulimijo je težje diagnosticirati kot tiste obolele za anoreksijo, kajti bulemični bolniki so po navadi normalno hranjeni, včasih tudi debeli, redko pa imajo prenizko telesno težo. Oboleli jedo veliko hrane, ki jo nato skrivaj izbruhamo. Največkrat si pri tem pomagajo s prsti in imajo zato na določenih delih prstov poškodovano kožo zaradi stika z zobmi. Zobozdravniki in podobni strokovnjaki ob načeti zobni sklenini lahko pomislijo na bulimijo.¹⁸

Pritisk vrstnikov in družinske težave, kot je na primer ločitev staršev, so pogost razlog za razvoj ene od prehranjevalnih motenj že v osnovnih šolah. Različne raziskave so pokazale, da anoreksija in bulimija, bolezni, ki jih navadno povezujemo z najstništvom, na tisoče deklic prizadeneta že pred enajstim letom starosti.¹⁹

¹⁷ Anoreksija (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Anoreksija>) 28.1.2015

¹⁸ Bulimija (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Bulimija>) 28.1.2015

¹⁹ Anoreksija ali bulimija se pogosto razvijeta že pred enajstim letom starosti(<http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Anoreksija-ali-bulimija-se-pogosto-razvijeta-ze-pred-enajstim-letom-starosti.html>) 28.1.2015

2.3 POMOČ

Če se najstnik ne more pogovoriti s kom od odraslih, ki jih pozna in jim zaupa, na primer z enim od staršev ali učiteljem, šolsko psihologinjo, duhovnikom ali svojo zdravnico, se lahko obrne tudi na eno od različnih organizacij, ki ponujajo pomoč in svetovanje otrokov, mladostnikom in njihovim staršem.

2.3.1 Svetovalni centri

Svetovalni centri za otroke in mladostnike pomagajo otrokom, mladostnikom in staršem v primeru učnih, čustvenih, vzgojnih, vedenjskih, psihosocialnih in psihiatričnih motenj in težav.

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

Gotska 18, 1000 Ljubljana,

tel.: 01 583 75 35

<http://www.scomslj.si>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor

Lavričeva 5, 2000 Maribor

tel.: 02 234 97 00

<http://www.svetcentermb.si>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper

Cankarjeva 33, 6000 Koper

tel.: 05 6273 555

www.svetovalnicenterkp.si

To sem jaz

Je spletna stran, namenjena mladostnikom za različna vprašanja o spolnosti, zdravi prehrani, telesni teži, samopodobi, zaljubljenosti, težavah z alkoholom in drogami. Nahaja se na spletnem naslovu: www.tosemjaz.net.

Mladinsko informacijski center (MIC)

MIC nudi informiranje, izobraževanje, svetovanje in pomoč, prostovoljno delo in druženje in zabavo za mlade. Več informacij se nahaja na spletni strani www.mic.si.

Center za pomoč mladim

Društvo Center za pomoč mladim združuje strokovno in prostovoljno delo na področju varovanja pravic ter osebnega in socialnega razvoja otrok in mladih. Njihova spletna stran je www.cpm-drustvo.si.

Mladinsko Informativno Svetovalno Središče Slovenije (MISSS)

MISSS informira, svetuje, izvaja programe za mlade in povezuje informativno svetovalne centre za mlade. Spletni naslov je www.misss.org.

2.3.2 Telefoni za pomoč v stiski²⁰

Klic na številke, ki imajo spredaj 080, je zastonj. Pri drugih številkah tečejo telefonski impulzi, kar starši lahko vidijo na računu. Vendar so vsi kontaktni telefoni zaupni in ljudje, ki delajo na njih ne bodo nikomur povedali, kaj jim je mladostnik zaupal.

Klic v duševni stiski

tel.: 01 520 99 00 med 19. in 7. uro zjutraj

Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik

tel.: 080 116 123 24h/dan, klici so brezplačni

Tvoj telefon

tel.: 05 720 17 20 med 8. in 20. uro

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja

tel.: 080 11 55 delovnik med 12. in 22. uro, klici so brezplačni

²⁰ Elliot, M., Trpinčenje, Ljubljana: Educy d.o.o., 2002.

TOM, telefon otrok in mladostnikov

tel.: 080 12 34 med 12. in 22. uro, klici so brezplačni

Telefon mladi mladim

tel.: 01 510 16 75, 01 510 16 70, 041 367 374, delovnik med 8. in 17. uro

2.3.3 Centri za socialno delo

Prva socialna pomoč je socialnovarstvena storitev, ki jo izvajajo Centri za socialno delo v primerih, ko se posameznik prostovoljno obrne po pomoč na lokalni oz. krajevno pristojni CSD in sicer: prvokrat zaradi težave ali stiske (zaradi težav s škodljivo rabo alkohola, težav v družini zaradi alkohola, ipd.) ali kasneje z novo stisko, ki je še nikoli prej ni urejal na CSD

Posameznik ima možnost v pogovoru predstaviti svojo življenjsko situacijo, pojasniti okoliščine, ki so vplivale na njegovo stisko, izraziti svoja pričakovanja od CSD, strokovni delavec pa mu bo nakazal možne rešitve ter mu tudi predstavil druge oblike pomoči, ki jih ponuja CSD (svetovanje, urejanje, vodenje, svetovanje družini, ...), druge javne in zasebne institucije, društva in nevladne organizacije. V kolikor posameznik želi ostati anonimen, mu je to s strani CSD tudi zagotovljeno. Storitev prve socialne pomoči je brezplačna.²¹

²¹ Pomoč (<http://www.infomosa.si/pomoc/>) 17.2.2015

3 OSREDNJI DEL NALOGE

3.1 INTERVJU S SVETOVALNIMA DELAVKAMA OŠ HUDINJA

Svetovalnima delavkama OŠ Hudinja, gospe Tini Škrabe in gospe Tei Žgajner, sva postavili nekaj vprašanj. Svetovalni delavki poznata problematiko najstništva in se tudi ukvarjata z različnimi problemi učencev.

1. Veliko najstnikov čuti odpor do šole in pri nekaterih ta odpor preraste celo v fobijo pred šolo. Ali se na šoli srečujete s takšnimi primeri, ko učenci pogosto in neopravičeno izostajajo ali celo sploh ne hodijo v šolo?

Na šoli smo že imeli takšne primere, ko so učenci neopravičeno izostajali. Ob pravočasnem ukrepanju in z aktivnim sodelovanjem s starši, lahko izostajanje preprečimo. Če do takšnega sodelovanja ne pride, se izostajanje samo še stopnjuje in učenec sploh ne pride več v šolo.

V zadnjem času imamo vsako leto kakšen primer, kjer učenec pretirano izostaja in potem celo ne izdela razreda.

Pomembno je, da starši nikoli ne dovolijo učencem ostati doma brez razloga in da šola takoj ukrepa, ko ugotovi, da gre za neopravičeno izostajanje. Če ima učenec pet neopravičenih izostankov, dobi vzgojno opozorilo.

2. Ali obravnavate veliko primerov nasilja na šoli. Kakšne? Kakšni so ukrepi? Koliko so ponavadi stari učenci, ki izvajajo nasilje?

Na šoli imamo urejeno dežurstvo učiteljev na vseh hodnikih v vsakem odmoru. To učenci vedo in zato ne prihaja do hujših oblik nasilja. Včasih pride do kakšnega zmerjanja med učenci ali prerivanja. Takšne oblike nasilja rešimo takoj po dogodku. Učenci pridejo na pogovor v svetovalno službo, kjer naredimo zapisnik dogodka. Učenci glede na težo dogodka prejmejo ukrep, ki je lahko vzgojno opozorilo, družbeno koristno delo, razgovori v svetovalni službi ali razgovor z ravnateljem. O dogodku vedno obvestimo tudi starše.

Bolj pogosti so razgovori z učenci, ki obiskujejo predmetno stopnjo.

3. S kakšnimi težavami se srečujejo učenci na OŠ Hudinja?

Učenci, ki pridejo na razgovor v svetovalno službo, pridejo zaradi naslednjih razlogov: neupoštevanje navodil med poukom, nepisanje domačih nalog, spor med sošolci, neprimereno obnašanje pri kosilu, negativne ocene, neopravičeno izostajanje od pouka in podobno.

4. Ali menite, da se veliko učencev obrne na vas po pomoč?

Učenci redko pridejo po nasvet ali na razgovor, da bi poiskali pomoč, kako rešiti problem. Večino problemov na žalost rešujemo, ko že nastanejo.

5. Kateri učenci imajo več problemov, tisti na predmetni stopnji ali tisti na razredni stopnji?

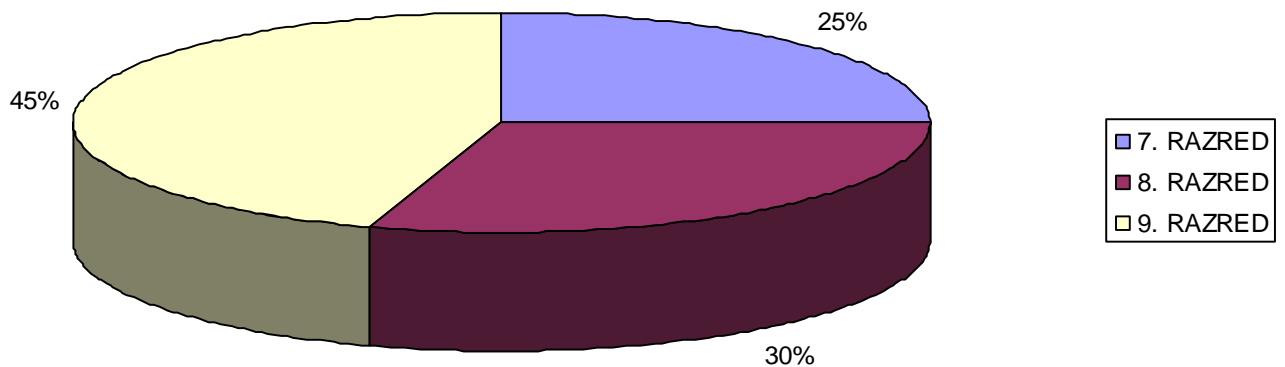
Na razredni stopnji večinoma problemi izhajajo iz domačega okolja, na predmetni stopnji pa imajo učenci probleme med sabo.

3.2 REZULTATI ANKETE IN INTERPRETACIJA

Vsi rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki sva jih dobili s pomočjo anketnega vprašalnika. V raziskavi je sodelovalo 142 učencev OŠ Hudinja, od tega 36 učencev 7. razreda, 42 učencev 8. razreda in 64 učencev 9. razreda. Anketirali sva samo učence 7., 8., in 9. razreda, saj je v teh razredih večina otrok že na pragu pubertete ali pa so že zakorakali vanjo.

Tabela 1: Število učencev posameznih razredov, ki so sodelovali v anketi.

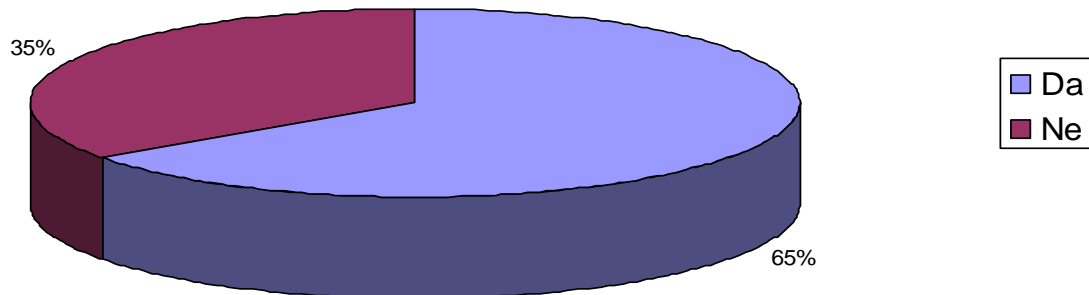
RAZRED	ŠTEVILO UČENCEV	ODSTOTEK V %
7. RAZRED	36	25
8. RAZRED	42	30
9. RAZRED	64	45
SKUPAJ	142	100



Graf 1: Delež anketiranih učencev posameznega razreda v odstotkih.

1. vprašanje: Ali rad/a hodiš v šolo in se v njej dobro počutiš?

Pri prvem vprašanju naju je zanimalo ali učenci OŠ Hudinja sploh radi hodijo v šolo in če se v njej dobro počutijo.

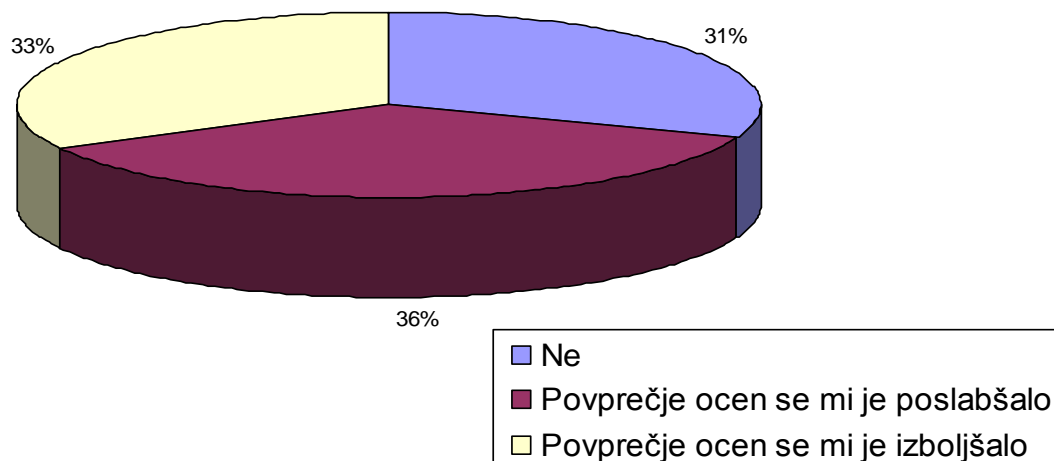


Graf 2: Ali učenci radi hodijo v šolo in se v njej dobro počutijo.

Raziskava je pokazala, da 65 odstotkov anketiranih mladostnikov rado hodi v šolo in se v njej dobro počutijo, 35 odstotkov anketirancev pa ni takšnega mnenja. 35 odstotkov anketirancev torej ne hodi rado v šolo in se v njej ne počutijo dobro. Ti učenci imajo lahko odpor do šole zaradi vseh obveznosti, ki jih predstavlja šola, se ne razumejo dobro s sošolci, vrstniki ali učitelji, so žrtve kakšnega ustrahovanja ali pa mogoče čutijo celo fobijo pred šolo. Šola igra zelo veliko vlogo v najstnikovem življenju in zaradi vsega dogajanja v najstnikovi glavi, je normalno, da se mladostnik znajde pred nekaterimi težavami v šoli. Zaskrbljujoče pa je, če so te težave kakšno nasilje med vrstniki ali celo fobija pred šolo. Na srečo skoraj 70 odstotkov anketirancev rado hodi v šoli in se v njej dobro počuti.

2. vprašanje: Ali so se ti ocene od 5. razreda kaj spremenile?

Pri drugem vprašanju naju je zanimalo, ali so se učencem ocene v šoli kaj spremenile od vstopa na predmetno stopnjo oziroma od vstopa v puberteto.

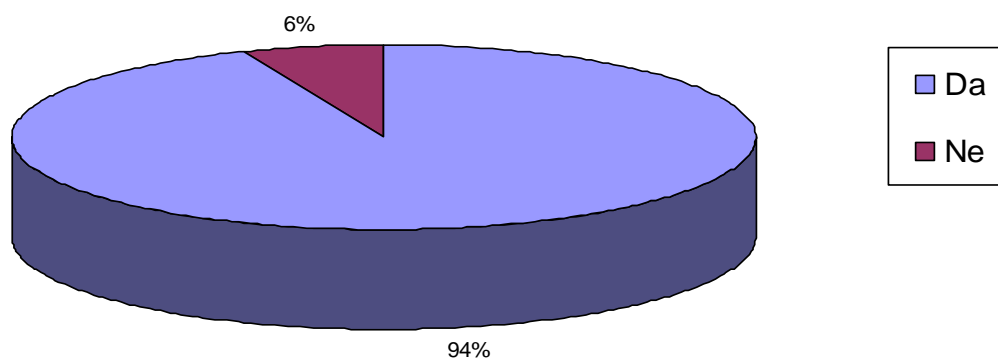


Graf 3: Ali so se učencem ocene kaj spremenile od 5. razreda.

Delež učencev, ki se jim povprečje ocen ni spremenilo, se jim je poslabšalo ali izboljšalo, je približno enak, okrog 30 odstotkov. Torej tretjini anketiranih učencev je uspelo v višjih razredih obdržati enako povprečje ocen kot v nižjih razredi, tretjini učencev se je povprečje ocen poslabšalo na predmetni stopnji, kar ni tako nenavadno za obdobje pubertete. Tretjini anketiranih učencev pa je uspelo celo izboljšati povprečje ocen od petega razreda. Torej so tem učencem vse spremembe, ki spremljajo puberteto in prehod na predmetno stopnjo, dobro dele, so se nanje hitro privadili in nimajo težav z usvajanjem zahtevnejše in obsežnejše učne snovi.

3. vprašanje: Ali se počutiš varno v šoli?

Pri tem vprašanju naju je zanimalo, če se najini sošolci in vrstniki v šoli počutijo varno, saj je nasilje v šoli lahko velik problem.

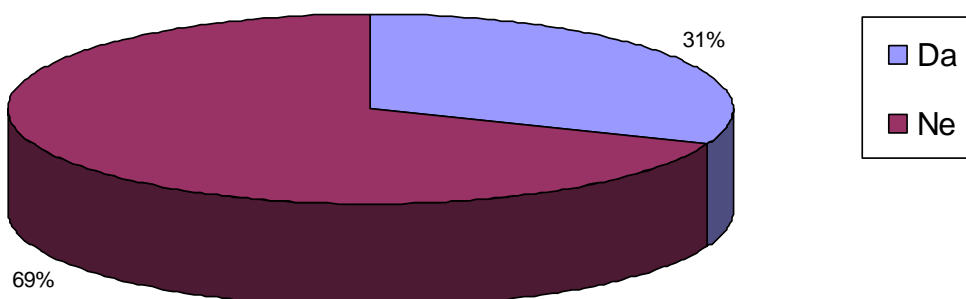


Graf 4: Ali se anketirani učenci počutijo varno na šoli.

Odgovori na to vprašanje so bili zelo pozitivni, saj je kar 94 odstotkov učencev odgovorilo, da se v šoli počutijo varno, torej na OŠ Hudinja ni hujših oblik nasilja in ustrahovanja, kar sta potrdili tudi svetovalni delavki. 6 odstotkov anketirancev pa je na vprašanje odgovorilo, da se v šoli ne počutijo varno. Le ti so na podvprašanje odgovorili, da se v šoli ne počutijo varno zaradi groženj in ustrahovanja vrstnikov. To je lahko resen problem in upava, da se bodo ti učenci obrnili na svetovalni delavki, za kateri sva prepričani, da jim bosta prisluhnili in jim poskušali pomagati po svojih najboljših močeh.

4. vprašanje: Ali si že bil/a kdaj žrtev nasilja v šoli?

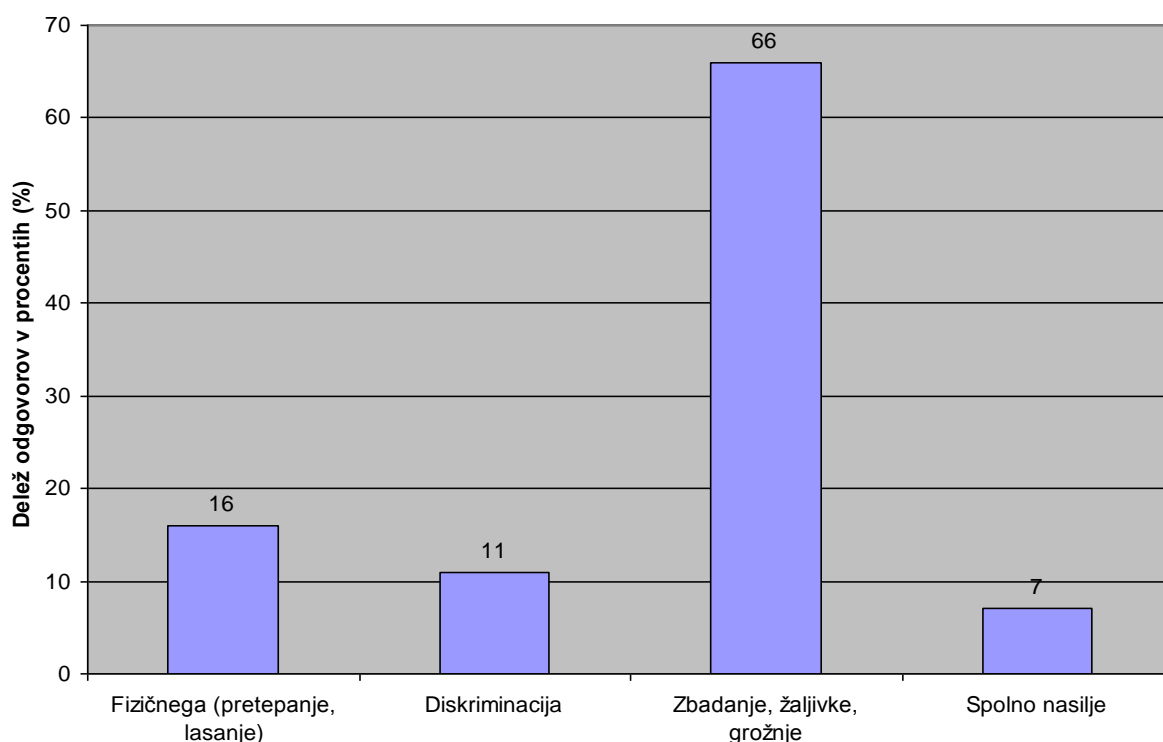
Pri četrtem vprašanju naju je zanimalo, koliko od anketiranih učencev se je že soočilo s kakršnokoli obliko nasilja sošolcev ali drugih učencev šole.



Graf 5: Ali so anketirani učenci že bili kdaj žrtve nasilja na šoli.

Skoraj 70 odstotkov anketiranih učencev še nikoli ni bilo žrtev nasilja v šoli, kar je

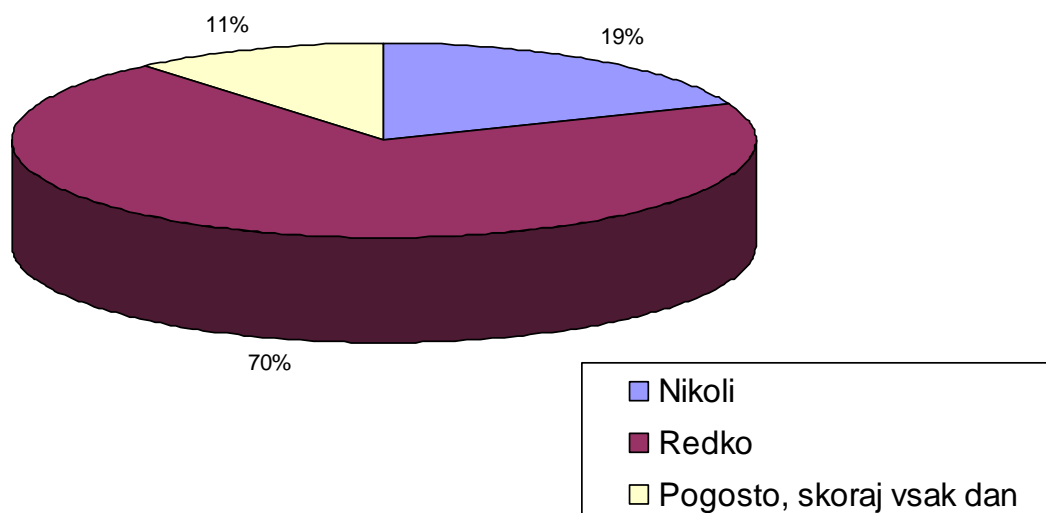
spodbuden podatek in zopet potrjuje trditev, da na OŠ Hudinja ni zaznati pogostih in hujših oblik nasilja in ustrahovanja. Tudi svetovalni delavki sta potrdili, da na šoli ne obravnavajo veliko nasilja med učenci. 31 odstotkov anketirancev pa je že bilo žrtev nasilja in sicer najpogosteje (66%) žrtev zbadanja, žaljivk in groženj. Malo manj, 16 odstotkov, jih je bilo že žrtev fizičnega nasilja, še nekoliko manj pa žrtev diskriminacije (11%) in spolnega nasilja (7%). Vse oblike nasilja so resne in žrtev lahko čuti posledice. Žrtve nasilja bi morale poiskati pomoč, vendar pa sta svetovalni delavki povedali, da zelo malo učencev in učenk pride k njima po pomoč, navadno izvesta za težave učencev in učenk potem, ko je problem že zelo velik.



Graf 6: Žrtev kakšnega nasilja so že bili anketirani učenci.

5. vprašanje: Ali se velikokrat skregaš s sošolci, sošolkami ali drugimi učenci?

Pri tem vprašanju naju je zanimalo, kakšni so odnosi med učenci na šoli, ali se razumejo med sabo.

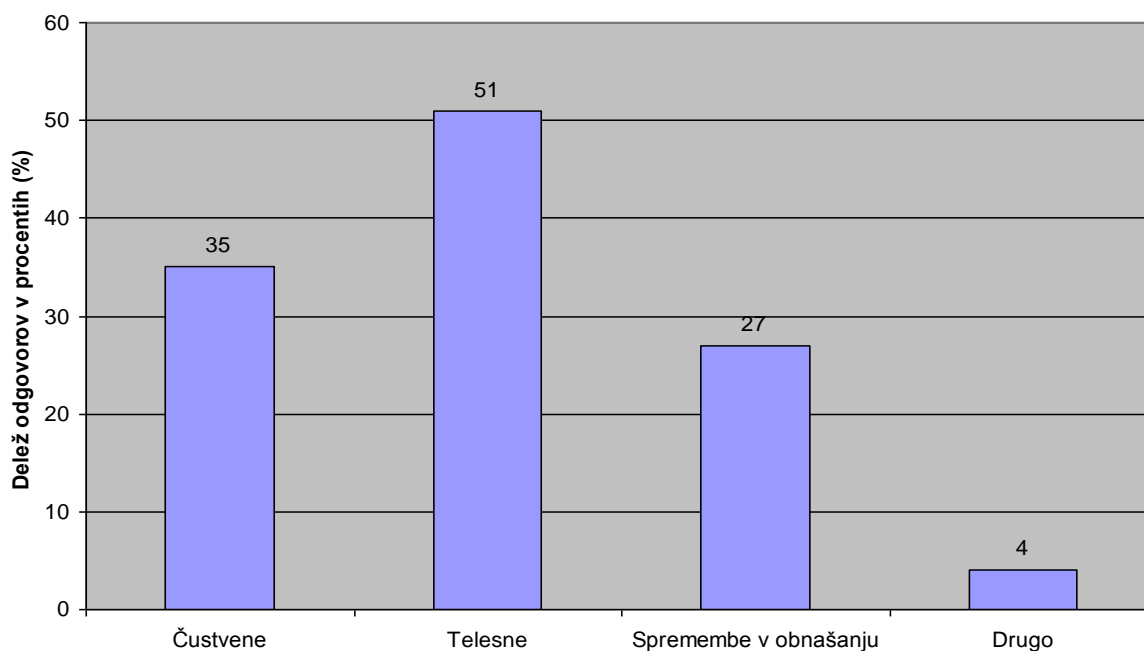


Graf 7: Ali se anketiranci velikokrat skregajo med sabo.

Odnosi med učenci OŠ Hudinja so dobri, saj je kar 70 odstotkov anketirancev odgovorilo, da se redko skregajo s sošolci, sošolkami in drugimi učenci. Seveda ne moremo pričakovati, da se najstniki ob vsej poplavi čustev ne bodo nikoli skregali, je pa lepo če prepiri niso pogosti in se lepo razumejo med sabo. Približno 10 odstotkov anketirancev se pogosto krega z vrstniki, približno 20 odstotkov anketirancev pa je odgovorilo da se nikoli ne skrega s sošolci, sošolkami in drugimi učenci šole.

6. vprašanje: Kakšne spremembe si opazil/a v obdobju pubertete?

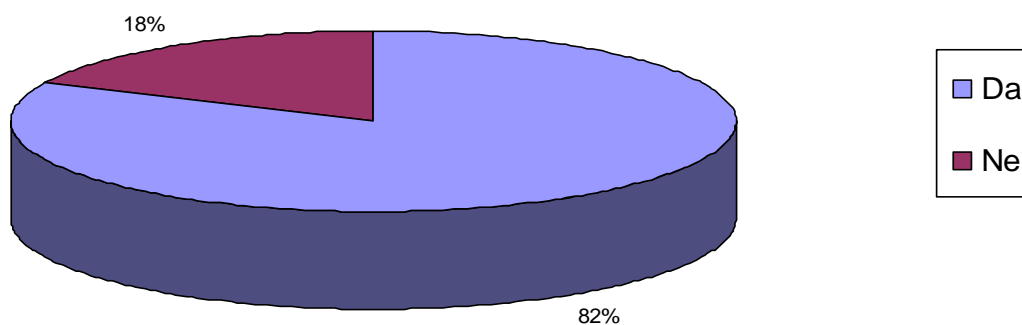
V puberteti se pri mladostniku dogajajo spremembe na različnih področjih. Zanimalo naju je katere spremembe so najstniki OŠ Hudinja najbolj opazili.



Pričakovano je največ (kar polovica) anketirancev opazilo telesne spremembe, dobra tretjina ji je opazilo čustvene spremembe, 27 odstotkov pa tudi spremembe v obnašanju. Nekaj najstnikov pa je opazilo poleg teh še druge spremembe. Najstnik doživlja telesne, psihične in vedenjske spremembe. Nekatero so bolj izrazite, druge so manj, sigurno pa veliko najstnikov najprej opazi telesne spremembe. Čustvenih in vedenjskih se mogoče na začetku še niti ne zavedajo in si jih ne znajo razlagati.

7. vprašanje: Ali si zadovoljen/a s svojim telesom?

Pri tem vprašanju naju je zanimalo ali so anketiranci zadovoljni s svojimi telesi in spremembami, ki so zgodile s puberteto.



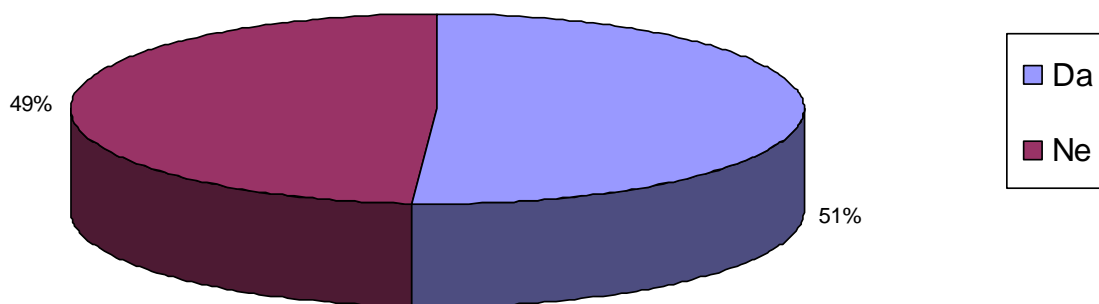
Graf 8: Ali so anketiranci zadovoljni s svojim telesom.

Kar 82 odstotkov anketirancev je zadovoljnih s svojim telesom, kar je presenetljivo

glede na to, da so najstniki navadno zelo kritični do svojega telesa. Je pa zelo dobro, da se dobro počutijo v svojem telesu, kar pripomore k njihovi samozavesti, kar pa jim omogoča lažji preboj skozi to težavno obdobje. Pa tudi z boleznima, kot sta anoreksija in bulimija, potem ne bi smeli imeti opravka, saj so zadovoljni s svojimi telesi. Slabih 20 odstotkov anketiranih najstnikov pa ni zadovoljnih s svojim telesom in kot razlog so v vseh primerih navedli telesno težo in debelost.

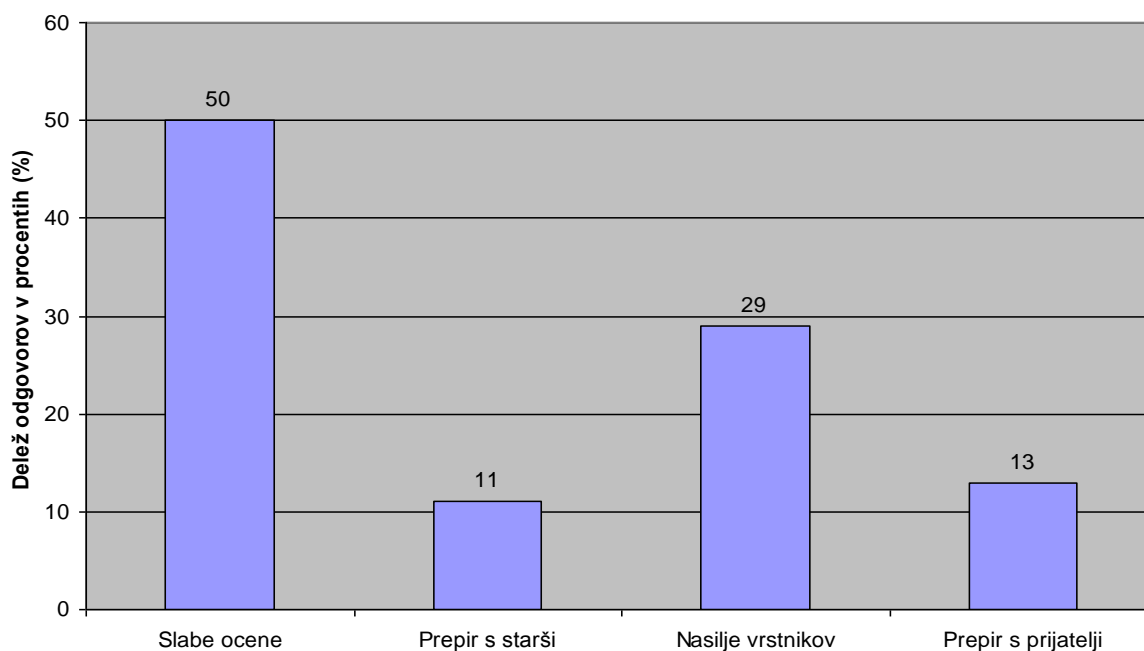
8. vprašanje: Si že bil/a kdaj v čustveni stiski?

Pri tem vprašanju sva se malo dotaknili čustvenih težav, s katerimi se srečujejo najstniki. Zanimalo naju je, če so anketiranci že bili kdaj v čustveni stiski, in če so bili, kaj je bil vzrok.



Graf 9: Ali so anketirani učenci že bili kdaj v čustveni stiski.

Odgovori učencev si se razdelili na pol, približno polovica anketiranih učencev je že bila v čustveni stiski (51%), druga polovica (49%) pa še ni bila. Podatek, da se je polovica učencev že znašla v čustveni stiski, je kar zaskrbljujoč in potrjuje teorijo o močnih čustvenih pretresih, ki ji doživljajo najstniki.

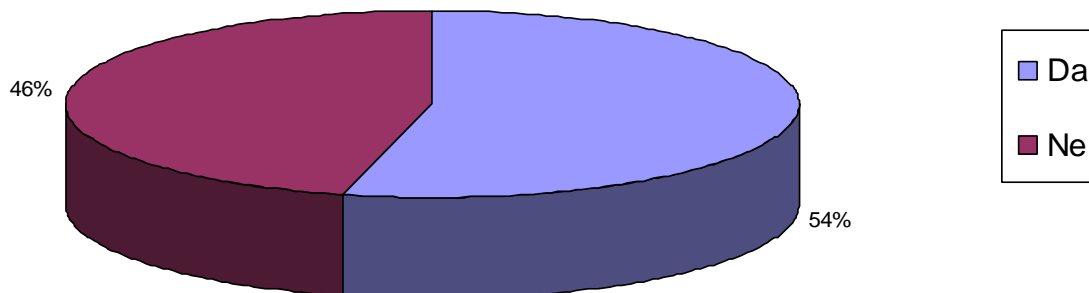


Graf 10: Razlogi anketirancev za čustveno stisko.

Najpogostejši razlog za čustveno stisko anketirancev so slabe ocene (50%). Šola igra v življenju najstnika pomembno vlogo, zato jih neuspehi v šoli resno potrejo in lahko povzročijo tudi čustveno stisko. Tudi starši ocenam pogosto pripisujejo velik pomen, zato lahko slabe ocene zaznamujejo tudi odnose med mladostnikom in starši. Če med starši in mladostnikom obstajajo napetosti, jih slabe ocene še povečajo in zato le te delujejo na najstnika zelo stresno. Razlog za čustveno stisko anketirancev je tudi nasilje vrstnikov (29%). Žrtev nasilja se sigurno ne počuti dobro, ga je strah in doživlja čustveno stisko. Tudi starši in prijatelji igrajo pomembno vlogo v življenju najstnika, zato sta tudi prepir s starši (11%) in prepir s prijatelji (13%) tudi razloga za čustveno stisko.

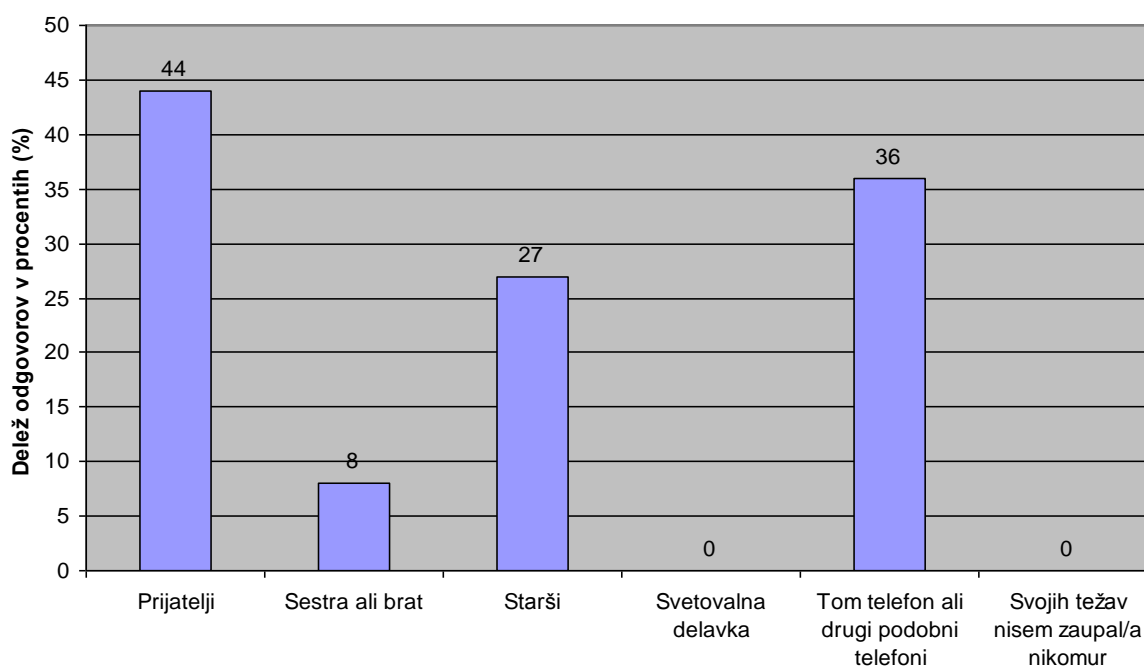
9. vprašanje: Si se že kdaj počutil/a osamljenega, brez volje do življenja?

Pri tem vprašanju naju je zanima, če se učenci OŠ Hudinja tudi kdaj počutijo osamljene in brez volje do življenja, ter kam se obrnejo po pomoč.



Graf 11: Ali so se anketiranci že kdaj počutili osamljene in brez volje do življenja.

Tudi pri tem vprašanju je raziskava pokazala, da se je kar velik delež (54%) anketirancev že počutila osamljene in brez volje do življenja. Preostalih 46 odstotkov anketirancev pa tega občutka še ni doživela. Za najstništvo takšna občutja niso presenečenje, saj je za to obdobje značilno, da so mladostniki zelo občutljivi, veliko stvari jih prizadene in so nagnjeni k potrnosti. Okolica mora biti pozorna na znake depresije, čeprav za najstnike ni tako zelo značilna.



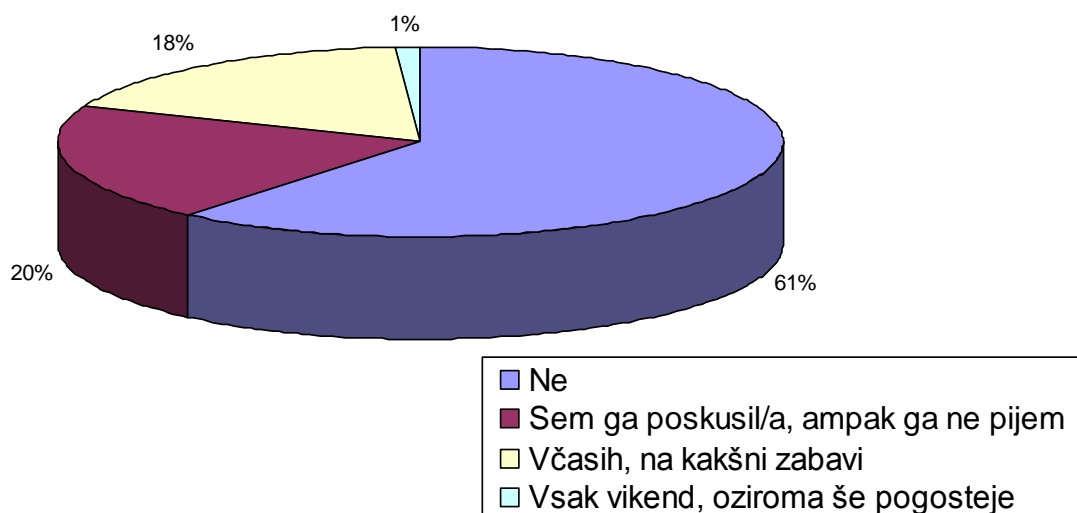
Graf 12: Kam so se anketiranci obrnili po pomoč, ko so se počutili osamljene in brez volje do življenja.

Anketiranci so se v največ primerih (44%) obrnili po pomoč k prijateljem, kar je

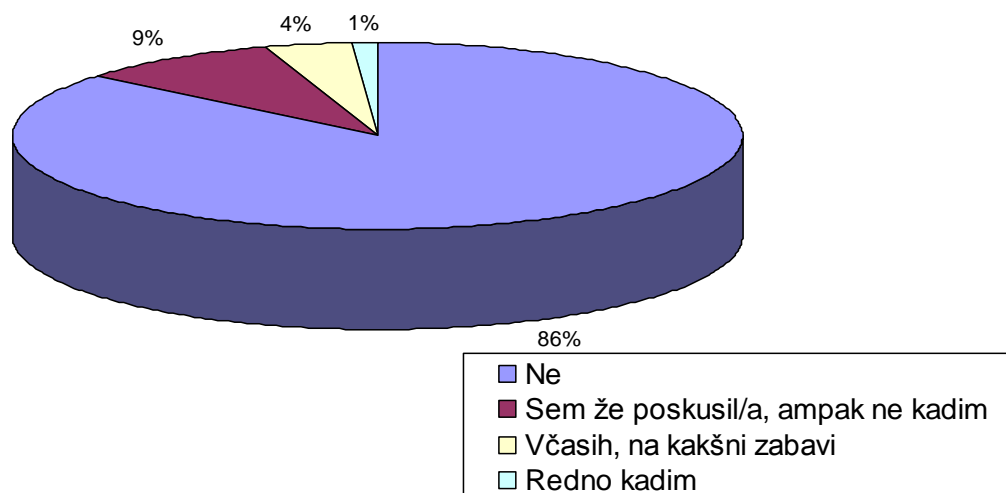
pričakovano, saj vrstnik najbolj razume vrstnika in razume njegove občutke. Izkazalo pa se je, da se učenci kar pogosto (37%) obrnejo po pomoč tudi na Tom in podobne telefone, kjer strokovnjaki anonimno pomagajo otrokom in najstnikom. Pomagali so jim tudi starši (27%) ter bratje in sestre (8%). Nihče od anketiranih učencev pa se še ni obrnil po pomoč k svetovalnima delavkama. Ta problem sta izpostavili tudi ga. Škrabe in ga. Žgajner, saj učenci nimajo navade priti k njima po nasvet ali pomoč. Čeprav bi z veseljem pomagali, že ob najmanjšem problemu.

10. in 11. vprašanje: Ali piješ alkohol in ali kadiš?

Pri zadnjih dveh vprašanjih naju je zanimalo kako se najstniki OŠ Hudinja nagibajo k tveganim vedenjem, oziroma če pijejo alkohol in kadijo.



Graf 13: Ali anketiranci pijejo alkohol.



Graf 14: Ali anketiranci kadijo.

Raziskava je pokazala, da anketiranci v večini ne pijejo alkohola (61%) in ne kadijo (86%). Nekaj jih je poskusilo alkohol (20%) in cigarete (9%), oziroma občasno pijejo (18%) in kadijo (4%). Le 1 odstotek pa jih redno pije alkohol in kadi. Seveda osnovnošolci sploh ne bi smeli imeti opravka z alkoholom in cigaretami, ampak je pozitivno, da je večina takšnih, ki ga res nimajo.

3.3 DISKUSIJA

Rezultati najine raziskave so naju na določenih področjih kar malo presenetili, saj sva ovrgli kar nekaj hipotez, ki sva ji predpostavili na začetku raziskave. Nekateri rezultati so naju prijetno presenetili, drugi malo manj. Svetovalni delavki pa sta nama potrdili, da imata več dela in obravnavata več problemov z učenci najstniki, kot z mlajšimi učenci. Torej, kot sva predvidevali, najstništvo tudi na naši šoli velja za malce bolj problematično obdobje.

Prva hipoteza, ki sva jo postavili pravi, da učenci (najstniki) OŠ Hudinja radi hodijo v šolo in se v njej dobro počutijo. To hipotezo sva potrdili, saj se je izkazalo, da večina anketiranih učencev rado hodi v šolo in se v njej dobro počutijo. Tudi svetovalni delavki sta potrdili, da na šoli nimamo veliko primerov, kjer bi učenci veliko neopravičeno izostajali. Najstniki so nasploh zelo obremenjeni z željami staršev, učiteljev in okolice,

kot tudi s svojimi strahovi. Šola je tista, ki jim je na nek način v zabavo, saj jim omogoča druženje s sovrstniki, po drugi strani pa jih prisili, k izvrševanju nalog, ki se jim zdijo popolnoma nepotrebne. Kot najstnikov je malo takih, ki hodijo v šolo z zavedanjem, da si v njej nabirajo znanje, ki jim bo kasneje pomagalo ali pa jih popeljalo na pravo življenjsko pot, tisto, ki si jo bodo ali pa so si jo že izbrali. Veseli sva, da sva lahko to hipotezo potrdili in da učenci OŠ Hudinja v večini radi hodijo v šolo.

Druga hipoteza, ki sva jo postavili pravi, da se je učencem (najstnikom) OŠ Hudinja povprečje šolskih ocen od petega razreda poslabšalo. To hipotezo sva ovrgli, saj je raziskava pokazala, da se je le približno tretjini anketirancev (36%) povprečje ocen poslabšalo, ostalim pa se povprečje ni spremenilo ali pa se jim je celo izboljšalo. Od šestega razreda naprej se večini otrok začnejo dogajati pubertetne preobrazbe. Včasih povzročajo večje ali manjše krize in mladostnik zaradi njih nekaj časa ne more slediti vsem spremembam. Seveda pa v odnosu do šole tudi vsi otroci niso enaki, razlikujejo se po ritmu, čustvenih zahtevah in potrebi po druženju. Mladostniku se na prehodu na predmetno stopnjo uspeh ne poslabša samo zato, ker bi imel težave z učenjem, ampak tudi zato, ker mu ne uspe predelati vseh sprememb naenkrat in jih obvladati. Najstniki OŠ Hudinja večinoma dobro obvladujejo spremembe in le te ne vplivajo toliko na njihove ocene.

V tretji hipotezi sva predvidevali, da se učenci (najstniki) na OŠ Hudinja počutijo varno in niso žrtve nasilja. Anketiranci so v 94 odstotkih odgovorili, da se počutijo varno na šoli in v 69 odstotkih, da še nikoli niso bili žrtve nasilja na šoli. To so zelo spodbudni podatki in z veseljem sva to hipotezo potrdili. Tudi v pogovoru s svetovalnima delavkama sva ugotovili, da sicer nekaj primerov nasilja obravnavajo vsake toliko časa, ampak do sedaj niso obravnavali še nobenega hujšega in vsakega učenca, ki izvaja nasilje so doslej uspešno umirili. Na vsaki šoli se najde kakšen učenec, ki je agresiven in na različne načine nasilen do drugih. Svetovalni delavki sta izrazili željo, da bi se več učencev, ki so žrtve kakršnega koli nasilja na šoli, prišlo z njima pogovorit in prepričani sta, da bi skupaj našli rešitev, da žrtev ne bi imela več težav. Nasilje v šoli je zelo resen problem in lepo je vedeti, da na naši šoli s tem ni večjih problemov.

Četrta hipoteza pravi, da večina učencev (najstnikov) OŠ Hudinja ni zadovoljnih s svojim

telesom. To hipotezo sva ovrgli, saj kar 82 odstotkov anketirancev pravi, da so zadovoljni s svojim telesom. V puberteti se dogaja veliko sprememb in telesne spremembe so zelo opazne. Nekateri najstniki ne sprejmejo dobro vseh teh sprememb in so do svojega zunanjega telesa zelo kritični. Če najstnik dobro sprejme spremembe na telesu in se v svojem telesu dobro počuti, deluje bolj samozavestno in se tudi lažje spopada z vsemi težavami, ki spremljajo puberteto.

Peta hipoteza trdi, da učenci (najstniki) OŠ Hudinja niso v čustveni stiski in se ne počutijo osamljene. Rezultati ankete so naju malce presenetili, saj se nisva zavedali, da se učenci že v osnovni šoli spopadajo s čustveno stisko, osamljenostjo in so kdaj brez volje do življenja. Približno polovica anketirancev se je namreč že znašla v čustveni stiski, so že bili osamljeni in brez volje do življenja. Za najstnike je sicer značilno, da so večkrat potrti, žalostni in pretirano občutljivi, ampak so rezultati vseeno malce presenetljivi, saj so anketiranci še osnovnošolci. Vseh teh žalovanj in negativnih čustev si mladostnik sicer ne želi, ampak jih je prisiljen prestati. V večini primerov jih mladostniki prestanejo dobro, v nekaterih pa takšna čustva povzročajo določeno trpljenje, ki se lahko stopnjuje tudi do depresije. To hipotezo sva ovrgli.

V šesti hipotezi sva predvidevali, da učenci (najstniki) OŠ Hudinja ne pijejo alkohola in ne kadijo cigaret. To hipotezo sva potrdili, saj večina učencev ne pijejo alkohola (61%) in ne kadijo (86%). Presenetilo pa naju je, da je kar nekaj učencev že poskusilo alkohol, oziroma ga občasni pijejo in podobno je s kajenjem. Res je, da je obdobje odraščanja razvojno obdobje, ko skuša posameznik razviti svojo lastno miselnost in opredeliti svoj položaj v svetu. Mladi zato zavračajo vrednote staršev, večja pa se pomen sovrstnikov. Mladostnik pogosto zamenja svoj način oblačenja in vedenja, da bi se bolj prilagodil skupini sovrstnikov. Z udeležbo v socialnih aktivnostih, kot so igra, pogovor, pitje alkohola in kajenje ter zabava, se mladostnik uči prevzemati različne vloge v različnih socialnih situacijah. Na žalost pa pitje alkohola, kajenje in ostale droge, tudi v majhnih količinah, zelo ogrožajo odraščanje in razvoj najstnika, slabo pa vplivajo tudi na učenje, mišljenje in nasploh na vse kar se dogaja v otrokovem življenju. Mladostnik, ki se vdaja drogam, se ni sposoben uspešno spopadati s problemi vsakdanjega življenja. Pri otroku, ki že v osnovni šoli uživa alkohol in kadi, se veliko hitreje razvije odvisnost, kot pri mladostnikih, ki po drogah posežejo kasneje.

Rezultati ankete so bili zanimivi, polovico hipotez sva potrdili, polovico pa ovrgli. Pozitivno naju je presenetil podatek, da se večini učencev povprečje ocen na predmetni stopnji in ob vstopu v puberteto ni poslabšalo, ampak se je nekaterim celo izboljšalo. Prav tako sva veseli, da so učenci OŠ Hudinja večinoma samozavestni in so zadovoljni s svojo zunanostjo, saj je nezadovoljstvo s spremembami v puberteti lahko velik problem. Naju pa je negativno presenetilo, da je veliko učencev že bilo v čustveni stiski, so se že počutili osamljene in brez volje do življenja. Mračna čustvovanja nikoli niso dobra stvar.

4 ZAKLJUČEK

Zamislite si, da ste z nekega tropskega otoka ravno prispeli na severni tečaj. Takoj ko stopite iz letala, občutite, da je klima tukaj povsem drugačna. Se lahko prilagodite? Lahko, vendar bo potrebnih kar nekaj sprememb. Podobne razmere čakajo nas mladostnike, ko stopimo v najstniško dobo. Zdi se, da se je klima čez noč spremenila. Fantu, ki je bil prej stalno za petami staršev, je sedaj ljubša družba vrstnikov. Dekle, ki je prej komaj čakalo, da pove staršem, kako je preživelo dan, jim sedaj le odrezavo odgovarja. Kaj se je zgodilo?

Raziskovalci so nekoč menili, da se otrokovi možgani skoraj v celoti razvijejo do petega leta starosti. Vendar so sedaj mnenja, da se velikost možganov po tem letu starosti sicer malo spremeni, česar pa ni mogoče reči za njihovo delovanje. Ko mladi pridejo v puberteto, nastopi hormonska revolucija, ki spremeni njihovo razmišljanje. Na primer, majhni otroci imajo običajno stvaren, črno bel pogled na življenje, najstniki pa po drugi strani razmišljajo abstraktno in pretehtavajo, kaj se skriva pod površjem. Izoblikujejo si mnenje in ga tudi brez zadržkov izražajo. Najstniki nismo uporniški, žaljivi, vzkipljivi, neubogljivi, leni, tudi prostaški, nasilni, kar tako, ker smo se tako odločili, ampak veliko vlogo pri tem igra struktura naših, še vedno razvijajočih se, možganov.

Najstnika nima smisla nadirati in obtoževati, ker ni več tak, kot je bil, saj je to žalitev zanj. Otrok ne bo nikoli več, bo pa kmalu mlad odrasel. Da pa bo kot tak primerno komuniciral, spoštoval sebe in druge in da bo ne samo vljuden in uspešen, ampak predvsem srečen in bo pametno tlakoval svojo življenjsko pot – za vse te učne lekcije najstnik ob sebi nujno potrebuje odzivnega starša. Takšnega, ki ga ne zavrne, ko najstnik sam išče pogovor, saj je to dragocena priložnost za posredovanje izkušenj starša najstniku in za spletnje dobrih odnosov med njima. Najstnik potrebuje meje, zato je, četudi navzven deluje zelo drugače, v resnici hvaležen in pomirjen, ko mu starši podajo omejitve, npr. določijo, do katere ure mora biti zvečer doma in izrazijo svoje neodobravanje, ko ga zalotijo s cigareto. Kajti najstnik potrebuje nekoga, ki mu je mar, in čeprav bo prijateljem potarnal o tem, kako zateženo in nerazumevajočo mamu ima, bo to zanj varneje in primerneje za razvoj, kot pa odsoten starš, ki se zanj sploh ne briga in

nikoli ne povpraša, kje je bil in kaj je počel. Prav tako pa bodo najstniško osebnost zatrli grobi, nasilni, kruti starši, ki najstnika ne spoštujejo, ali preveč ambiciozni starši, ki vanj projicirajo lastne strahove pa tudi neuresničene želje.

5 VIRI IN LITERATURA

5.1 PISNI VIRI

1. Braconnier, A., Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila založba d.o.o., 2001.
2. Elliot, M., Trpinčenje, Ljubljana: Educy d.o.o., 2002.
3. Habbe, J., Nasilje in varnost otrok v šolah, Ljubljana: Lisac&Lisac d.o.o., 2000.
4. Hibbert, A., Zakaj ljudje ustrahujejo?, Ljubljana: Založba Grlica, 2006.

5.2 SPLETNI VIRI

1. Mladostništvo (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Mladostni%C5%A1tvo>) 20.11.2014
2. Kako razumeti še tako nemogočega najstnika (<http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/5802/Kako-razumeti-%C5%A1e-tako-nemogo%C4%8Dega-najstnika>) 8.12.2014
3. Kako razumeti najstniške možgane (<https://iskreni.net/druzina/starsevstvo/84-razvoj-otroka/najstnik/165258-kako-razumeti-najstniske-mozgane.html>) 15.12.2014
4. Puberteta – Kdaj in kako ukrepati? (<http://www.aktivni.si/psihologija/puberteta-kdaj-in-kako-ukrepati/>) 12.1.2015
5. Najstništvo...ko čustva zaplešejo (<http://studio12.si/blog/clanki/najstnistvo-ko-custva-zaplesejo/>) 15.1.2015
6. Nespoštovanje in nasilje med mladostniki (<http://www.aktivni.si/psihologija/mladostniki/>) 20.1.2015
7. Nespoštovanje in nasilje med mladostniki (<http://www.aktivni.si/psihologija/mladostniki/>) 20.1.2015
8. Zgodnja puberteta in agresija pri dekletih (<http://www.viva.si/Novice/2832/Zgodnja-puberteta-in-agresija-pri-dekletih>) 22.1.2015
9. Simptomi depresije pri najstniku (<http://www.bibaleze.si/clanek/najstniki/16->

- simptomov-depresije-pri-najstniku.html) 20.1.2015
10. Anoreksija (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Anoreksija>) 28.1.2015
 11. Bulimija (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Bulimija>) 28.1.2015
 12. Anoreksija ali bulimija se pogosto razvijeta že pred enajstim letom starosti(<http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Anoreksija-ali-bulimija-se-pogosto-razvijeta-ze-pred-enajstim-letom-starosti.html>) 28.1.2015
 13. Pomoč (<http://www.infomosa.si/pomoc/>) 17.2.2015

5.3 VIRI SLIK

1. Najstništvo (<http://www.bambino.si/najstniki.html>) 21.2.2015
2. Najstništvo (<http://www.smrklja.si/2015/02/uzivaj-v-najstnistvu-/>) 20.2.2015
3. Možgani najstnika (<https://iskreni.net/druzina/starsevstvo/84-razvoj-otroka/najstnik/165258-kako-razumeti-najstniske-mozgane.html>) 1.3.2015
4. Znaki najstništva (<http://www.bambino.si/vse-vec-najstnic-trpi-za-veliko-depresivno-motnjo.html>) 20.2.2015
5. Odpor do šole (<http://www.aktivni.si/zdravje/koliko-spanja-potrebuje-pubertetnik/>) 1.3.2015
6. Nasilje med mladostniki (http://www.siol.net/novice/slovenija/2014/12/nasilje_med_mladostniki_je_od_raz_druzbe.aspx) 22.2.2012
7. Najstniki in alkohol (<http://www.zurnal24.si/kako-se-spopasti-s-pijanim-otrokom-clanek-211021>) 7.2.2015
8. Anoreksija (<http://www.roditeljski.info/magazin/tag/anoreksija/>) 20.2.2015

6 PRILOGA – anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK – TEŽAVE OSNOVNOŠOLSKIH NASJTNIKOV

Pozdravljen/a!

Sva Tinkara Žerovnik in Nadja Kac, učenki 9. razreda, OŠ Hudinja Celje, in delava raziskovalno nalogo na temo Težave najstnikov v osnovni šoli. Prosiva te, če odgovoriš na spodnja vprašanja. Vprašalnik je anonimen, zato odgovarjaj iskreno. Hvala.

Spol: M Ž

Razred: _____

1. Ali rad/a hodiš v šolo in se v njej dobro počutiš?

- a) Da. b) Ne.

2. Ali so se ti ocene od 5. razrede kaj spremenile?

- a) Ne
b) Povprečje ocen se mi je poslabšalo.
c) Povprečje ocen se mi je izboljšalo.

3. Ali se počutiš varno v šoli?

- a) Da b) Ne

Če si obkrožil/a ne, zakaj? _____

4. Ali si že bil/a kdaj žrtev nasilja v šoli?

- a) Da b) Ne

Če da, kakšnega?

- a) Fizičnega (pretepanje, lasanje...).
b) Diskriminacija.
c) Zbadanje, žaljivke, grožnje.
d) Spolno nasilje.

5. Ali se velikokrat skregaš s sošolci, sošolkami ali drugimi učenci?

- a) Nikoli.
- b) Redko.
- c) Pogosto, skoraj vsak dan.
- d) Večkrat na dan.

6. Kakšne spremembe si opazil/a v obdobju pubertete?

- a) Čustvene.
- b) Telesne.
- c) Spremembe v obnašanju.
- d) Drugo:

7. Ali si zadovoljen/a s svojim telesom?

- a) Da.
- b) Ne.

Če nisi, kaj te moti na tvojem telesu? _____

8. Si že bil/a kdaj v čustveni stiski?

- a) Da.
- b) Ne.

Če da, zakaj?

- a) Slabe ocene.
- b) Prepirl s starši.
- c) Nasilje vrstnikov.
- d) Prepirl s prijatelji.
- e) Drugo: _____

9. Si se že kdaj počutil/a osamljenega, brez volje do življenja?

- a) Da.
- b) Ne.

Če si obkrožil/a da, kdo ti je pomagal?

- a) Prijatelji.
- b) Sestra ali brat.
- c) Starši.
- d) Svetovalna delavka.
- e) Tom telefon ali drugi podobni telefoni.
- f) Svojih težav nisem zaupal/a nikomur.

10. Ali piješ alkohol?

- a) Ne.
- b) Sem ga poskusil/a, ampak ga ne pijem.
- c) Včasih, na kakšni zabavi.
- d) Vsak vikend oziroma še pogosteje.

11. Ali kadiš?

- a) Ne.
- b) Sem že poskusil/a, ampak ne kadim.
- c) Včasih, na kakšni zabavi.
- d) Redno kadim.