

Osnovna šola Hudinja

STISKE MLADIH V ČASU KORONE

RAZISKOVALNA NALOGA – področje psihologija



Avtorice:

Nina KUGLER

Aneja SIMON GRAJŽL

Taja SVET

Mentorica:

Mateja HRASTNIK, prof. slov. in zgo.

Razred: 7.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2022

Osnovna šola Hudinja
Mariborska 125, Celje

STISKE MLADIH V ČASU KORONE

RAZISKOVALNA NALOGA – področje psihologija

Avtorice:

Nina KUGLER
Aneja SIMON GRAJŽL
Taja SVET

Mentorica:

Mateja HRASTNIK, prof. slov. in zgo.

Lektorica:

Mateja HRASTNIK, prof. slov. in zgo.

Razred: 7.

KAZALO

KAZALO	3
KAZALO TABEL IN GRAFIKONOV	4
POVZETEK.....	5
1 UVOD	6
1. 1 Opis raziskovalnega problema	6
1. 2 Namen raziskovalne naloge	6
1. 3 Opredelitev raziskovalnega vprašanja in hipotez.....	7
1. 4 Opis raziskovalnih metod	7
1. 4. 1 Metoda dela z viri in literaturo.....	8
1. 4. 2 Metoda anketiranja.....	8
1. 4. 3 Metoda razgovora	8
1. 4. 4 Metoda obdelave podatkov	8
2 TEORETIČNI DEL NALOGE.....	9
2. 1 Opredelitev temeljnih pojmov	9
2. 1. 1 Kdaj lahko govorimo o stiski pri otroku?.....	9
2. 1. 2 Pomen šolskega okolja za celostno podporo razvoju.....	9
2. 1. 3 Epidemija, kot dejavnik tveganja v razvoju in duševnem stanju	10
2. 1. 4 Pomen podpore otrokom in mladostnikom.....	10
2. 1. 5 Povzetek posnetka z 11. posveta E-zlorabe otrok.....	11
3 OSREDNJI DEL.....	15
3. 1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov	15
3. 1. 1 Analiza anketnega vprašalnika	15
3. 1. 2 Intervju z gospo Teo Žgajner, svetovalno delavko na OŠ Hudinja.....	23
3. 1. 3 Intervju z gospo Nušo Konec Juričič, dr. med., specialistko javnega zdravja, vodjo skupine za nenalezljive bolezni na OE Celje NIJZ	24
4 DISKUSIJA	29
5 ZAKLJUČEK	31
6 VIRI	32
6. 1 Pisni viri	32
6. 2 Spletni viri	32
6. 3 Ustni viri	32
6. 4 Viri ilustracij	32
7 PRILOGE	33

7. 1 Anketni vprašalnik..... 33

KAZALO TABEL IN GRAFIKONOV

Tabela 1: Število anketiranih.....	15
Tabela 2: Ljubša oblika šolanja.....	16
Tabela 3: Težave pred časom pouka na daljavo.....	17
Tabela 4: Najpogostejše težave po času pouka na daljavo.....	17
Tabela 5: Mnenje o pouku na daljavo.....	18
Tabela 6: Komu si se zaupal?	20
Graf 1: Število anketiranih	15
Graf 2: Ljubša oblika šolanja	16
Graf 3: Težave pred časom pouka na daljavo	17
Graf 4: Najpogostejše težave po času pouka na daljavo.....	18
Graf 5: Mnenje o pouku na daljavo	19
Graf 6: Težave v času pouka na daljavo	19
Graf 7: Zaupanje težav	20
Graf 8: Način reševanja težav	21
Graf 9: Misel na samomor	22
Graf 10: Način razmišljanja o samomoru	22

POVZETEK

Živimo v času, ko nas na vsakem koraku spremljajo omejitve. "Nosi masko, ohranjaj razdaljo, umivaj si roke, ne družiš se z znanci iz drugih razredov ..."

Poleg tega pa živimo v času, ko se vse bolj poudarja, kakšno škodo je čas zaprtja šol naredil na nas, otroke. In ker tudi same čutimo, da čas ni več takšen, kot je bil nekoč, smo se odločile izdelati raziskovalno nalogo z naslovom Stiske mladih v času korone. Zanima nas, zakaj je pomembno, da se otroci šolajo v šoli in ne na daljavo, katere so bile najpogostejše težave, s katerimi so se mladostniki srečevali v času pouka na daljavo in kako so te težave reševali – so jih lahko komu zaupali ali so se skozi stiske prebijali sami? Da bi lahko dobile globlji vpogled v težave otrok, smo jih povprašale tudi o vrstah težav pred in po pouku na daljavo.

Popolne predstave o vsem napisanem pa ne bi mogle dobiti samo na podlagi anket. Zato smo tekom raziskovanja naredile še dva intervjuja z osebama, ki sta s spremljanjem stisk mladostnikov zelo na tekočem, prav tako pa smo v nalogo zapisale povzetek zelo poučnega spletnega predavanja ene izmed pomembnih oseb s TOM telefona.

Ugotovile smo, da je čas popolnega zaprtja šol našim učencem prinesel nemalo težav. Učenci naše šole namreč niso v ničemer izstopali v smislu teže stisk od vseh ostalih. Raziskovanje nam je prineslo predvsem jasnejši pogled na to, da je človeku treba prisluhniti, še posebej, ko gre za otroke, mladostnike. Nikoli namreč ne veš, kaj se skriva v ozadju žalostnega pogleda nekega najstnika in kako se s to svojo situacijo spopada.

1 UVOD

1. 1 Opis raziskovalnega problema

V čas, v katerem živimo sedaj, je že pred dvema letoma kot strela z jasnega ustrelil virus, ki je močno zarezal v naša življenja. Predvsem je vse, kar je povezano s Covidom, močno, premočno zaznamovalo življenja nas, otrok in mladostnikov.

Čas preteklih dveh let je bil za vse nas močno razgiban. Nepričakovano smo izvedeli, da življenje ne more več potekati tako, kot je nekoč. Da se bo država zaprla, spomnimo se besed "lockdown", poleg nje še danes v naših glavah odmevajo besede okužba, izolacija, karantena ... Zgodilo se je vse, kar si običajen najstnik nikoli ne bi niti zamislil niti si tega v sanjah ne bi želel: trgovine so se zaprle, življenje je obstalo, nismo smeli več videvati prijateljev, nismo smeli več v šolo. Vse to je bilo preveč tudi za tiste učence, ki šole nikoli niso marali. Ampak je bilo res – življenje se je čez noč obrnilo na glavo, mi pa smo se morali znajti, kot smo to vedeli in znali. Eni ob skrbni pomoči staršev, drugi sami s svojimi računalniki ali – še slabše – telefoni.

Vse to je naredilo močan odtis v naših mladih srcih in glavah. Otroci in mladostniki smo se znašli v situaciji, o kateri se nikoli prej nismo učili v šoli, ker pa so bili starši na istem, nam tudi oni niso znali pomagati iz svojih izkušenj.

Ker smo po vrnitvi v šolske klopi tudi pri naših sošolcih zaznale drugačnost, smo se odločile, da bomo raziskale, kaj so v času zaprtja šol doživljali mladostniki.

V zelo veliko pomoč pri tej raziskavi nam je bilo predavanje, ki smo ga našle na spletu, in sicer je bilo to predavanje ge. Maše Blaznik: TOM telefon – Pogled na težave in stiske mladih v času korone. Odšle smo tudi v knjižnico in iskale primerno literature, a smo ugotovile, da so vse knjige, ki obstajajo na temo duševnega stanja otrok in mladostnikov, preveč strokovne, poleg tega pa nismo našle knjige, ki bi se navezovala na mladostnikove stiske v času epidemij. Smo pa bile uspešnejše pri iskanju tovrstne literature na spletu – tam smo našle ogromno člankov, ki so jih napisali priznani psihologi in zdravniki, pa tudi gradivo, ki je objavljeno kot priročnik za delo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in je namenjeno učiteljem, ki imajo opravka z otoki s težavami. Prav tako je ogromno gradiva mogoče najti na spetnih straneh NIJZ in TOM.

In nenazadnje smo za pomoč pri naši raziskavi prosile našo svetovalno delavko, gospo Teo Žgajner, ki nam je s svojimi odgovori zelo pomagala in hkrati potrdila nekatere naše domneve. Naredile pa smo še en intervju, in sicer z gospo prim. Nušo Konec Juričič, dr. med., specialistko javnega zdravja, vodjo skupine za nenalezljive bolezni na OE Celje NIJZ.

1. 2 Namen raziskovalne naloge

Namen naše raziskovalne naloge je bil ugotoviti, v kolikšni meri so učenci naše šole doživljali stiske in katere so bile najpogostejše. Osredotočile smo se na čas popolnega zaprtja šol, kar se je zgodilo dvakrat: prvo zaprtje je trajalo od 12. marca do 31. maja 2020, drugo pa od 19. oktobra 2020 do 15. februarja 2021. Nato je sledilo še 10-dnevno zaprtje šol, in sicer od 1. do 11. aprila 2021. Svoj pogled smo želele tudi razširiti, zato smo se o stanju otrok in mladostnikov v tem času pozanimale

še pri ge. Nuši Konec Juričič in Tei Žgajner, veliko podatkov pa smo dobile tudi s spletnega predavanja ge. Maše Blaznik. S temi podatki smo lahko naša predvidevanja potrdile oz. ovrgle.

1. 3 Opredelitev raziskovalnega vprašanja in hipotez

V okviru našega raziskovalnega dela smo ves čas raziskovanja zasledovale cilj, ki nam je dal odgovore na naslednja vprašanja:

- Zakaj je pomembno, da so otroci šolajo v šoli in ne na daljavo?
- Ali učenci obdobje, ko je pouk potekal na daljavo, ocenjujejo kot težavno ali v tovrstnem šolanju niso zaznavali večjih težav in katere so bile tiste najpogostejše težave, s katerimi so se srečevali v času izobraževanja na daljavo?
- Komu so svoje težave zaupali in kako so jih reševali?
- So razmišljali tudi o samomoru?
- Kako se znajti v današnjem turbolentnem času, če občutiš stisko?

Tako smo si na podlagi prvotno zastavljenih vprašanj postavile naslednje hipoteze:

H1: Zelo pomembno je, da se otroci šolajo v šoli in ne daljavo, saj se tako izoblikujejo, so bolj motivirani za delo in pridobijo dosti več, kot če šolanje poteka na daljavo.

H2: Obdobje, ko je pouk potekal na daljavo, večina učencev ocenjuje kot težavno, najpogostejša težava, s katero so se srečevali v tem času, je bila depresija.

H3: Večina učencev je svoje težave zaupalo staršem, reševali pa so jih s pogovori.

H4: Učenci OŠ Hudinja o samomoru niso razmišljali.

H5: Če občutiš stisko, je najpomembnejše to, da se nekomu zaupaš.

1. 4 Opis raziskovalnih metod

Pri raziskovalnem delu smo poskušale uporabiti čim več različnih metod dela. Uporabile smo naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo razgovora,
- metodo obdelave podatkov in njihove interpretacije.

1. 4. 1 Metoda dela z viri in literaturo

Iskanje in uporaba obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri naši nalogi smo potrebovale literaturo o stiskah otrok in mladostnikov, torej v zvezi s tematiko, ki smo jo proučevale.

Po posvetovanju z mentorico smo jo s pomočjo Cobiss-a¹ iskale v Osrednji knjižnici Celje, na Oddelku za študij. A vse knjige, ki smo jih našle, so bile za naše raziskovanje preveč strokovne in tudi preveč obsežne. Zato smo si pomagale z nekaterimi internetnimi stranmi, kjer smo našle prav takšno gradivo, ki smo ga lahko uporabile pri pisanju naloge.

1. 4. 2 Metoda anketiranja

S to metodo smo pridobile podatke neposredno od učencev naše šole. Pridobljeni podatki so nam bili glavni vir za nadaljnje delo. Anketirale smo 144 učencev od 7. do 9. razreda naše šole. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 8 vprašanj. Večina anketiranih je vprašalnik reševalo resno, a smo vseeno morale žal nekatere vprašalnike izločiti.

1. 4. 3 Metoda razgovora

S to metodo smo pridobile podatke, ki jih v literaturi in virih ni bilo. Opravile smo dva intervjuja, in sicer z gospo Teo Žgajner, svetovalno delavko na OŠ Hudinja, ter z gospo Nušo Konec Juričič, dr. med., specialistko javnega zdravja in hkrati vodjo skupine za nenalezljive bolezni na OE Celje NIJZ. Njuni odgovori so našo raziskovalno nalogo dodatno obogatili, nam pa so dali globlji vpogled v obravnavano temo.

1. 4. 4 Metoda obdelave podatkov

Vse ankete smo pregledale in odgovore nato analizirale ter izdelale tabele in grafe. Pri tem smo uporabile programa Microsoft Word in Microsoft Excel.

Podatke, pridobljene s predavanja gospe Maše Blaznik², smo uporabile v teoretičnem delu naloge, oba intervjuja pa smo dodale osrednjemu delu naloge, saj podatki, ki smo jih pri tem dobile, predstavljajo pomembne informacije v zvezi s tematiko naše naloge.

¹ Kooperativni online bibliografski sistem in servis, Virtualna knjižnica Slovenije.

² Maša Blaznik je univerzitetna diplomirana psihologinja. Področje njene strokovne usmeritve je delo z mladimi. Na TOM telefonu je začela s svetovanjem na telefonu, spletni klepetalnici in e-pošti, sedaj pa je vodja svetovalne skupine TOM Ljubljana ter sodelavka Centra za varnejši internet. Ukvarja se tudi z raziskovanjem etičnega vidika odnosa družbe do mladih in je avtorica dveh mednarodnih znanstvenih objav.

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

S 16. marcem 2020 se je zaradi zaprtja vseh vzgojno-izobraževalnih institucij začelo zelo nepredvidljivo obdobje, med drugim se je začel pouk na daljavo. Prvo zaprtje šol je trajalo do 25. maja 2020 za devetošolce, ostali učenci tretje triade pa so se v šolske klopi vrnili teden dni pozneje. Drugo obdobje zaprtja šol se je začelo 19. oktobra 2020 in je za učence tretje triade trajalo do 15. februarja 2021. Tako je obdobje pouka na daljavo trajalo skupaj kar 26 oziroma 27 tednov, temu pa je sledilo še malo krajše zaprtje šol, in sicer od 1. do 11. aprila 2021. (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/modeli_in_priporocila_2021_22.pdf)

2.1 Opredelitev temeljnih pojmov

2.1.1 Kdaj lahko govorimo o stiski pri otroku?

Stisk, ki jih lahko doživljajo otroci, je veliko. Lahko gre za razne bolezni samega otroka ali družinskega člana, smrt v družini ali med prijatelji, ločitev staršev, razne psihične, fizične in spolne zlorabe otrok, nasilje v družini, alkoholizem, revščina ipd. Če jim v takšnih situacijah starši ne znajo oz. ne pomagajo, jim velikakokrat na pomoč priskočijo učitelji, če seveda njihovo stisko prepoznajo. Učitelji so namreč navajeni na sodelovanje z otroki, načrtujejo njihove dejavnosti, opazujejo vedenje in jim pomagajo urejati socialne probleme. Včasih učitelji probleme prepoznajo sami, drugič jim svoje stiske zaupajo otroci. Otroci seveda ne morejo napredovati in se učiti v šolskem okolju, če jih v domačem okolju begajo travmatični dogodki. In učitelj lahko učencu pomaga duševno in čustveno napredovati tudi tako, da podpira in krepi vlogo njegove družine. Učitelj je na nek način otrokov zagovornik. (Miller, 2000, 15).

2.1.2 Pomen šolskega okolja za celostno podporo razvoju

V Sloveniji so v obvezno osnovno šolo vključeni vsi otroci in v srednješolsko izobraževanje večina mladostnikov, ki tako v organiziranih dejavnostih vzgoje in izobraževanja od zgodnjega otroštva do polnoletnosti preživijo dovršen del svojega življenja. Šola otrokom in mladostnikom ne predstavlja le prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč tudi, kar je za duševno dobrobit morda celo pomembnejše, prostor socialne aktivnosti in interakcije, oblikovanja vseh vidikov samopodobe ter učenja veščin soočanja z različnimi življenjskimi okoliščinami in težavami. Na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja morajo otroci in učenci poleg pridobivanja znanja in razvijanja učinkovitih učnih strategij – ter v šoli uspešnosti ob preizkusih znanja – vzpostavljati in vzdrževati medosebne odnose, razvijati socialno identiteto in občutek pripadnosti, opazovati in posnemati standarde vedenja, kot jih izražajo drugi, ter se vesti na način, ki ga sprejemajo tako vrstniki kot učitelji. Ob tem je za mnoge otroke šola kraj, kjer jim je na voljo strokovna pomoč, kadar se sami in njihove družine znajdejo v stiski. Otrokom in mladostnikom so strokovni delavci v šolah lahko sogovorniki v okoliščinah, ko ne najdejo odgovorov na svoje dileme, pa se o njih morda ne morejo pogovoriti s

starši. Vseh teh vidikov šole v času omejevalnih ukrepov niso mogle zagotavljati oz. so jih zaradi okoliščin skušale naslavljati v zelo omejeni obliki.

(http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf)

2. 1. 3 Epidemija, kot dejavnik tveganja v razvoju in duševnem stanju

V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zagotovo je, se otroci in mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo.

Posledice spremenjenih in omejenih pogojev življenja med epidemijo predstavljajo tveganje za pomembne težave na področju duševnega zdravja za celotno populacijo, zaradi odvisnosti od odraslih in specifičnega razumevanja okoliščin glede na razvojno raven pa v še večji meri za otroke in mladostnike. To velja tudi za tiste, ki pred epidemijo niso imeli težav na področju duševnega zdravja. Za ranljive otroke in mladostnike, ki so že pred epidemijo imeli težave na področju čustvovanja, razpoloženja, vedenja, učenja in odnosov z drugimi, ali pa živijo v neugodnih okoljih oz. odnosih, so sedanje razmere lahko izjemno huda obremenitev, ki je pogosto ne zmorejo sami obvladovati. Šolske rutine so pomemben mehanizem, s pomočjo katerega otroci in mladostniki s težavami na področju duševnega zdravja lažje obvladujejo svoje življenje. Ko so šole zaprte, so otroci in mladostniki tako lahko izgubili enega od pomembnih virov podpore in pomoči. Mnogi se posledično zatečejo v popolno pasivnost ali pretirano uporabo informacijskih tehnologij.

V družinah, kjer tudi starši doživljajo pomembne strese ali travmatske simptome, se funkcioniranje otrok še poslabša. Dvojno obremenjeni so bili otroci iz družin, v katerih je že pred izbruhom epidemije obstajalo nasilje, otroci v ločenih družinah z zapleti ob izvajanju stikov, otroci staršev, ki težko nadzorujejo svoje čustvene odzive in imajo že v običajnih pogojih šibke starševske veščine, otroci v družinah, kjer ni jasnih meja in razmejitev med starševskim in otroškim podsistemom, otroci v zelo zaprtih družinah s šibko socialno podporo, v družinah z bolnim družinskim članom, z revščino in s socialno izključenostjo.

(http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf)

2. 1. 4 Pomen podpore otrokom in mladostnikom

Nekateri otroci in mladostniki že v običajnih razmerah težko prenašajo spremembe vsakdanjih življenjskih rutin. Vrnitev v šolo lahko predstavlja izvor intenzivnih frustracij in anksioznosti. Ob vračanju otrok v šolo se moramo zavedati, da bo tudi njihova učna učinkovitost lahko pomembno manjša. Otroci in mladostniki so imeli v času pouka na daljavo namreč zelo različne pogoje za usvajanje učne snovi. Razlike so (bile) že v intenzivnosti in poglobljenosti poučevanja na daljavo. Nekaterim so starši lahko pomagali pri razlagi učne snovi in so bdeli nad tem, da je otrok sproti opravljal naloge in obveznosti, drugim starši kljub želji in trudu niso mogli zagotavljati ustrezne učne pomoči, tretji pa so bili prepuščeni sami sebi, tudi nedostopni učiteljem oz. podpori šole. V nekaterih družinah so drugi vidiki spoprijemanja s krizo prevladali nad šolskim delom. Zaradi naštetega se bodo že prej obstoječe razlike v učni uspešnosti oz. učnih dosežkih lahko le še

povečale, kar bo za mnoge otroke in mladostnike predstavljalo dodaten vir čustvene stiske, ki se lahko zamakne še globoko v naslednje šolsko leto.

Nekateri so morda šolo odklanjali že pred pojavom epidemije, pri drugih pa se glede na trenutno situacijo lahko to še zgodi. Dolgotrajna odsotnost iz šole namreč pomembno lahko poveča občutek tesnobe ob vnovični vrnitvi. Tudi po vrnitvi v šolske klopi je pričakovati večjo pojavnost težav in motenj na področju duševnega zdravja. V času samoizolacije, ko so družine preživljale čas brez stikov v živo z drugimi in večino časa med štirimi stenami, so se pomembno spremenile tudi družinske rutine. Mnogo otrok in mladostnikov je veliko časa preživel na elektronskih napravah, tj. na družbenih omrežjih, ob igranju igrice ipd. V mnogih družinah so se v času šolanja na domu pojavile težave z organizacijo dneva, čas za spanje se je pri nekaterih pomaknil na poznejšo uro, čas za šolo v dopoldanskem času so si morda lahko prilagodili po svoje, mnogi so se težko motivirali za šolsko delo.

(http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf)

2. 1. 5 Povzetek posnetka z 11. posveta E-zlorabe otrok

Spletno oko, Center za varnejši internet Slovenije, Uprava kriminalistične policije Generalne policijske uprave in Združenje za informatiko in telekomunikacije pri Gospodarski zbornici Slovenije so 23. septembra 2021 prek interneta organizirali 11. posvet E-zlorabe otrok.

Tako smo na njihovi spletni strani³ našle povezave do posnetkov s tega posveta, v nadaljevanju pa objavljamo povzetek posnetka, na katerem je bila govorka gospa Maša Blaznik, vodja svetovalne skupine TOM Ljubljana.

TOM telefon je institucija, ki deluje kot društvo za pomoč otrokom in mladostnikom v stiski že dolgih 30 let. Tem ranljivim skupinam dajejo poseben poudarek, saj se največkrat znajdejo v najrazličnejših krizah, iz katerih ne najdejo izhoda in si sami ne znajo pomagati. Na društvo TOM telefon, kjer jim pomoč nudijo številni prostovoljci, med njimi tudi strokovnjaki, kot so psihologi, socialni delavci, učitelji in ostali, se vsekakor po pomoč največkrat obračajo po telefonu, kjer jim je zagotovljen neposreden, sočuten, razumevajoč in tolažilni pogovor. Vedno pogostejši pa so tudi kontakti po elektronski pošti ali profilih na socialnih omrežjih oziroma t.i. klepetalnicah.

Do epidemije so bile teme njihovih klicev oziroma težave konstantno oziroma v veliki meri zelo podobne. Vezane so bile na razvoj in obdobje odraščanja. Do epidemije (v letu pred epidemijo, se pravi 2019) so najmočnejšo kategorijo oziroma temo, v zvezi katere so otroci in mladostniki največkrat poiskali pomoč, predstavljali *vrstniki*. Navedeno je seveda logično, saj imajo vrstniki vendarle posebno vlogo v času odraščanja. Zaradi tega je bilo veliko vprašanj predvsem v zvezi z odnosi, kako dobiti prijatelja, kaj narediti, če nimam prijateljev, če sem najraje sam, kako reševati, če pride do medvrstniškega nasilja. Veliko vprašanj je bilo vezanih na *ljubezen, telesni razvoj, spolnost* – kot je na primer nosečnost, menstruacija, spolni odnos, kontracepcija. Poleg tega so bila vprašanja vezana na *družino*, največkrat na disfunkcionalne družinske odnose, na zasvojenosti, *alkoholizem*, kot tudi vprašanja povezana s *šolo* – kako nadaljevati s šolanjem, bodisi s srednjo šolo

³ <https://www.spletno-oko.si/e-zlorabe-posvet-e-zlorabe/11-posvet-e-zlorabe-otrok-2021>

ali fakulteto. Vedno so bila aktualna tudi »zimzelena« vprašanja, kot na primer: »Kako se do jutri zjutraj naučim snov, iz katere imam cvek?« Že pred korono so se z uporabo *socialnih omrežij* pojavljale številne težave otrok in mladostnikov in s tem v zvezi najrazličnejša vprašanja v zvezi z *internetom*. Po pojavnosti oziroma številu klicev na TOM telefon je bila z opisanimi težavami nekako najmočnejša starostna skupina med 13. in 15. letom.

In potem je prišla »korona«. Le-ta je vplivala na vse ljudi, še posebej na otroke in mladostnike. Prišlo je namreč do številnih sprememb, do drugega načina življenja, drugačnih navad, šole so prešle na šolanje od doma ipd. Vse to se je očitno pokazalo tudi pri vsebinah delovanja oziroma obravnave s strani prostovoljcev TOM telefona.

So pa bile vsekakor zaznane določene spremembe in odstopanja, povezana s pojavom epidemije in nastopom številnih omejevalnih ukrepov. Teme in težave, s katerimi so se v času pred epidemijo mladi obrnili po pomoč na TOM telefon, so se med epidemijo odmaknile v ozadje. V ospredje pa so stopile naslednje vsebine: *odnosi v družini, nasilje v družini*, kot tudi s tem povezane in ostale psihične težave. *Psihične težave* so bile med obravnavanimi temami oziroma težavami pred epidemijo na 6. mestu, v času epidemije pa so že na 3. mestu. S tem pa je močno povezano in po številu primerov precej povečano tudi *samomorilno razmišljanje*.

Kar se tiče psihičnih težav, je bilo največ vsebin vezanih na depresijo, anksioznost, osamljenost, strah, tesnobo ipd. O tem so poročali otroci, ki so imeli te težave že pred epidemijo in so bili v tem času že deležni strokovne pomoči s strani različnih strokovnjakov, predvsem psihologov in pedopsihiatrov, kot tudi otroci in mladostniki, ki so svoje težave naznanili ali zaupali prvič. Slednjim so prostovoljci in strokovnjaki TOM telefona posvečali še posebno pozornost, da so jih ustrezno pomirjali, čustveno usmerjali in jim v nadaljevanju omogočali primerno strokovno obravnavo in pomoč.

Poleg tega je bil zaznan porast na področju vseh vsebin klicev – težave in vprašanja v zvezi z internetom so se povečale za 3 %, prav tako so v porastu psihične težave in razmišljanje o samomoru. V zvezi s samomori je bilo zaznati tako povečanje v smislu, da so otroci razmišljali o tem, da so že načrtovali samomor, kot tudi da so poskušali in grozili s samomorom. Kategoriji samomor na splošno posvečajo veliko pozornosti, saj je Slovenija po številu samomorov že leta na samem vrhu lestvice evropskih držav.

Poleg obravnavanih klicev je bilo na kontaktno elektronsko pošto društva TOM telefon posredovanih tudi ogromno elektronskih sporočil otrok in mladostnikov in število teh kontaktov je strmo naraslo v času epidemije oziroma po začetku »zaprtja države« in s tem šol. Tudi v teh sporočilih so otroci in mladostniki navajali precej resne težave in že prvih deset elektronskih sporočil, ki so jih na TOM telefon prejeli v začetku tega obdobja, je bilo vezanih na naslednje vsebine: depresija, »prijatelj je samomorilen«, varne nastavitve in nevarnosti na internetu, starš v

duševni stiski, težave v odraščanju, motnje hranjenja, lažen profil na Tik Toku, medvrstniško nasilje in nosečnost.

V času delovanja društva TOM telefon so prostovoljci in strokovnjaki vedno znova ugotavljali, da otroci in mladostniki o svojih težavah zelo težko spregovorijo in le redko zares poiščejo pomoč oziroma se zaupajo nekemu. Obravnavani otroci ali mladostniki so svojo težavo pred tem ali vzporedno zaupali sošolcu (3 %), fantu, puncu, očetu (6 %), prijatelju (20 %), mami (22 %), kar 43 % pa jih pred kontaktom na TOM telefon o tem ni zaupalo nikomur. Ti podatki žal kažejo, da otroci, predvsem pa mladostniki, še vedno poskušajo svoje (tudi resnejše) težave reševati sami. Strokovnjaki ugotavljajo, da pri tem izstopajo otroci in mladostniki iz neurejenih družin, z disfunkcionalnimi odnosi, zaradi česar imajo občutek, da morajo sami poskrbeti zase in si nekako sami pomagati – saj so obremenjeni s sramom, strahom, občutki krivde, prav tako verjamejo, da se nič ne da spremeniti in da je tako ali tako vsem vseeno za njih. Ugotavljajo tudi, da takšne otroke in mladostnike pri reševanju težav ovirajo: slabo poznavanje mreže strokovne pomoči, težave pri navezovanju stikov s strokovnjaki, prav tako pa jih skrbi, da se bodo razkrili njihovi osebni podatki in v lokalnem okolju (med prijatelji in znanci) izvedele in razširile informacije o težavah in stiskah, o katerih so se ali bi se radi zaupali.

V nadaljevanju pa (v potrditev doslej navedenih dejstev) navajamo tri anonimizirane primere klicev oziroma elektronskih sporočil, ki izkazujejo stiske treh otrok ali mladostnikov, ki so se po pomoč obrnili na TOM telefon (citirano):

- *»Imam depresijo in anksioznost, režem se, imam težave s hrano in samopodobo. Zdravila že imam (antidepresive in antipsihotike), o smrtonosnih količinah sem se že pozanimal. Nisem dobro. Ob tem pa moram biti psiholog za svoje prijatelje. Vedno sem tam za njih, a za mene ni nobenega, ko jih rabim. Pomoč?«*
- *»Mama in oče se stalno kregata enkrat smo imeli na domu policijo obupan sem oče govori hude stvari ne morem več stalno se kregata tako sem že psihično na koncu. Prosim pomagajte oče razmišlja o samomoru«*
- *»Z vsakim lockdownom imam vedno manj upanja da bom prišla živa iz te karantene. Ne morem več tako, ker me znotraj ubija, nimam volje za ničesar, včasih se težko pripravim da si umijem zobe in ne ležim v postelji cel dan, nimam energije za nič več, vse kar me je veselilo je sedaj meni bedno. Enkrat skačem od veselja, drug dan pa sploh ne morem več. Pomagajte mi!«*

Vse te vsebine oziroma težave, s katerimi so se otroci in mladostniki v letu 2020 obračali na društvo TOM telefon, so ostale in se nadaljevale tudi v letu 2021, oziroma so v veliki meri še naraščale. V letu 2021 se je zopet vrnila v obravnavo tema o vrstnikih, kar strokovnjaki povezujejo z dejstvom, da so se otroci vrnili v šole. S tem se poveča poročanje o medvrstniškem nasilju. Psihične težave so glede na število kontaktov otrok in mladostnikov, ki poročajo o tem, s 617 kontakti v prvem polletju 2021 na 3. mestu. Trend največje rasti med prijavljenimi težavami v TOM kontaktih (na žalost) tudi v letu 2021 predstavljajo samomorilne težnje mladih.

Tako v klepetalnicah, e-poštnih sporočilih, kot tudi po telefonu se je število tovrstnih težav v zadnjih dveh letih zelo povečalo, še vedno pa je največ kontaktov v povprečni starosti klicateljev od 13 do 15 let, največji porast pa je zaznati v starostni skupini od 16 do 18 let ter tudi v starostni skupini nad 19 let. Zaznati pa je mogoče povezavo med tem, o kateri temi oziroma težavah želijo otroci ali mladostniki spregovoriti. V tem smislu med klici po telefonu prevladujejo večinoma teme o vrstnikih in druge »manj nevarne« teme, medtem ko je očitno, da o hudih psihičnih težavah in razmišljanju o samomoru otroci in mladostniki veliko težje spregovorijo. Zato jim izhod v sili pomenijo možnosti, da se o tem izrazijo preko elektronskih sporočil ali v klepetalnicah – kar kaže na to, da večina ljudi, tako tudi otroci in mladostniki, o nečem neprijetnem oziroma o svojih težavah in tegobah veliko lažje piše, kot pa pove ali se celo pogovarja o tem.

(Vir: <https://www.youtube.com/watch?v=35NEgRLYELM>)

3 OSREDNJI DEL

3. 1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov

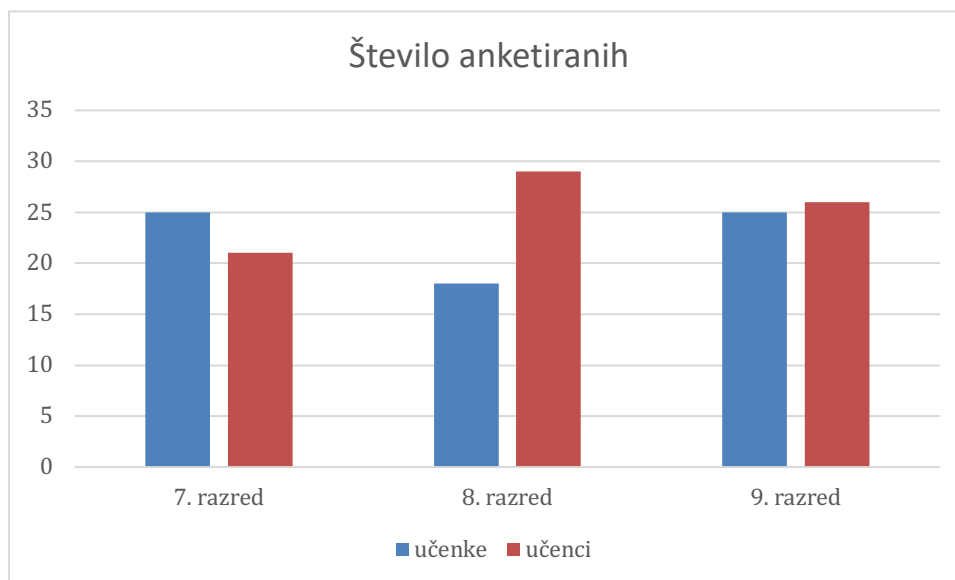
3. 1. 1 Analiza anketnega vprašalnika

3. 1. 1. 1 Vzorec anketirancev

V raziskavo smo vključile 144 učencev od 7. do 9. razreda, torej v starosti od dvanajst do petnajst let. Gre za učence Osnovne šole Hudinja. Čeprav smo razdelile 160 vprašalnikov, smo jih morale 16 izločiti, ker niso bili v celoti izpolnjeni ali pa so bili izpolnjeni nepravilno. Od pravilno izpolnjenih vprašalnikov je bilo 68 učenk in 76 učencev.

Tabela 1: Število anketiranih

RAZRED	7.	8.	9.	SKUPAJ
UČENKE	25	18	25	68 (47,2 %)
UČENCI	21	29	26	76 (52,8 %)
SKUPAJ	46	47	51	144



Graf 1: Število anketiranih

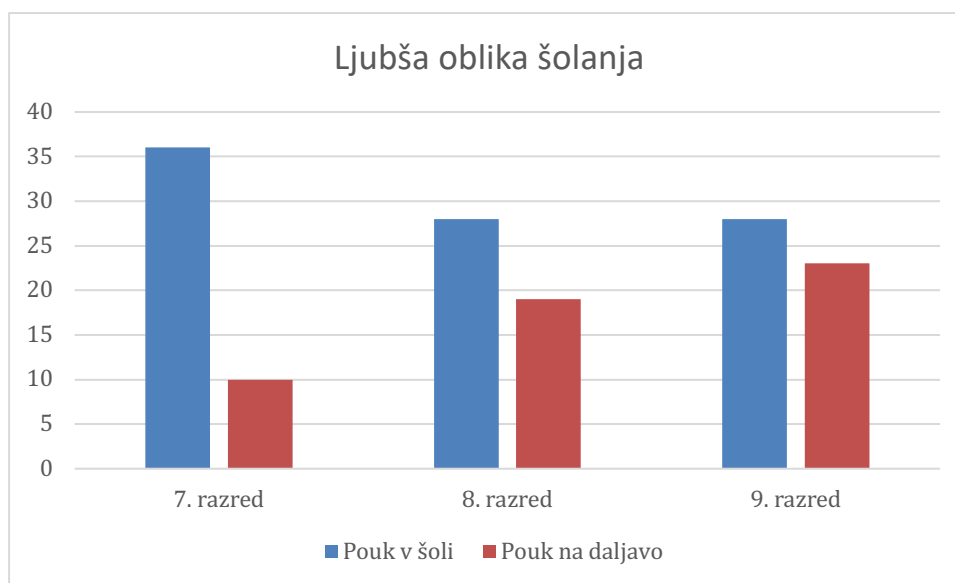
V raziskavi je sodelovalo 47,2 % deklic (68) in 52,8 % (76) dečkov. Od tega jih je 46 sedmošolcev, 47 osmošolcev in 51 devetošolcev.

3. 1. 1. 2 REZULTATI STATISTIČNE OBDELAVE PODATKOV

1. Katera oblika šolanja ti je ljubša?

Tabela 2: Ljubša oblika šolanja

	Pouk v šoli	Pouk na daljavo	Skupaj
7. razred	36	10	46
8. razred	28	19	47
9. razred	28	23	51
Skupaj	92	52	144



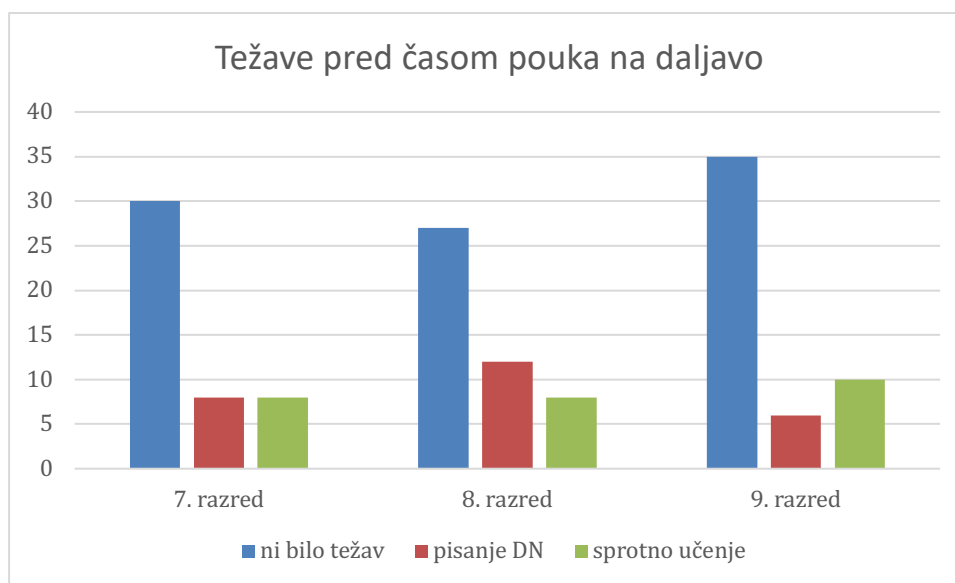
Graf 2: Ljubša oblika šolanja

Na vprašanje, katera oblika šolanja jim je ljubša, je 78,3 % (36 učencev) sedmošolcev odgovorilo, da jim je ljubši pouk v šoli, 21,7 % (10 učencev) sedmošolcem pa je ljubši pouk na daljavo. Da so učenci bolj naklonjeni pouku v šoli, so dokazali tudi učenci osmih razredov, saj jih je 59,6 % (28 učencev) odgovorilo, da jim je pouk v šoli ljubši, 40,4 % (19 učencev) osmošolcev pa ima rajši pouk na daljavo. Med učenci devetih razredov je bila sicer razlika manjša, a je kljub temu 54,9 % (28 učencev) anketiranih odgovorilo, da jim je ljubši pouk v šoli, 45,1 % (23 učencev) devetošolcev pa ima rajši pouk na daljavo.

2. S katerimi težavami si se srečeval pred časom pouka na daljavo? Zapiši eno najpogostejšo.

Tabela 3: Težave pred časom pouka na daljavo

	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
ni bilo težav	30	27	35	92
pisanje DN	8	12	6	26
sprotno učenje	8	8	10	26



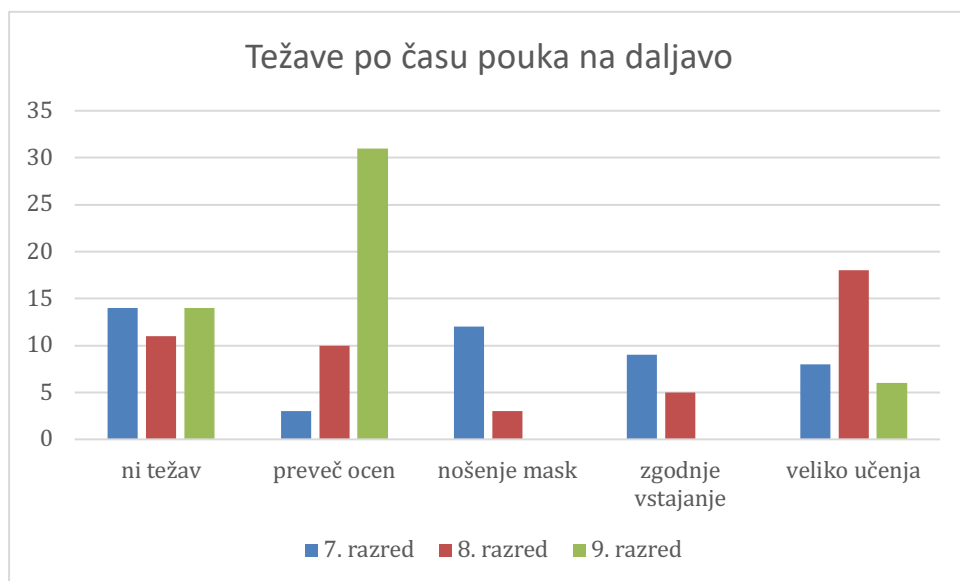
Graf 3: Težave pred časom pouka na daljavo

Anketiranci so na vprašanje S katerimi težavami si se srečeval pred časom pouka na daljavo odgovarjali bolj ali manj podobno. 64 % (92 učencev) anketiranih je odgovorilo, da niso imeli težav, 18 % (26 učencev) jih je odgovorilo, da so imeli težave s pisanjem domačih nalog in prav tako 18 % anketiranih je napisalo, da so imeli težave s sprotnim učenjem.

3. S katerimi težavami se srečuješ sedaj, ko poteka pouk ponovno v šoli? Zapiši eno najpogostejšo.

Tabela 4: Najpogostejše težave po času pouka na daljavo

	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
ni težav	14	11	14	39
preveč ocenjevanj	3	10	31	44
nošenje mask	12	3	0	15
zgodnje vstajanje	9	5	0	14
veliko učenja	8	18	6	32



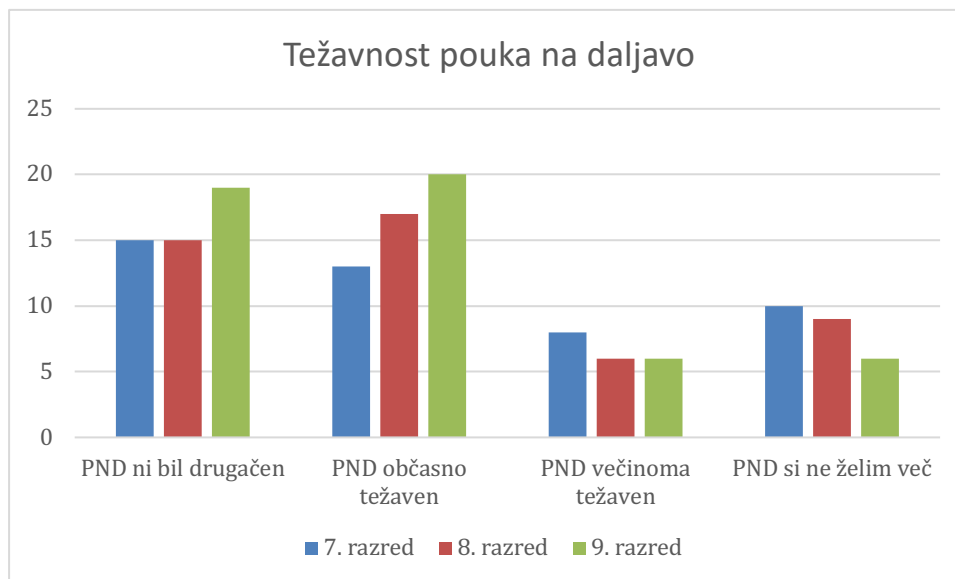
Graf 4: Najpogostejše težave po času pouka na daljavo

O težavah v času po pouku na daljavo so anketirani učenci povedali tole: 27,1 % (39 učencev) jih nima težav, 30,6 % (44 učencev) kot največjo težavo vidi v prevelikem številu ocenjevanj, 10,4 % (15 učencev) pa kot največjo težavo vidi v nošenju mask. 9,7 % (14 učencev) pravi, da jim največjo težavo predstavlja zgodnje vstajanje, 22,2 % (32 učencev) anketiranih pa obremenjuje velika količina učenja.

4. S katero trditvijo se najbolj strinjaš? Obkroži en odgovor.

	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
a) Čas, ko je pouk potekal na daljavo, zame ni bil drugačen od časa, ko pouk poteka v šoli.	15	15	19	49
b) Čas, ko je pouk potekal na daljavo, je bil zame občasno težaven.	13	17	20	50
c) Čas, ko je pouk potekal na daljavo, je bil zame večinoma težaven.	8	6	6	20
č) Želim si, da se pouk na daljavo ne bi nikoli več zgodil.	10	9	6	25

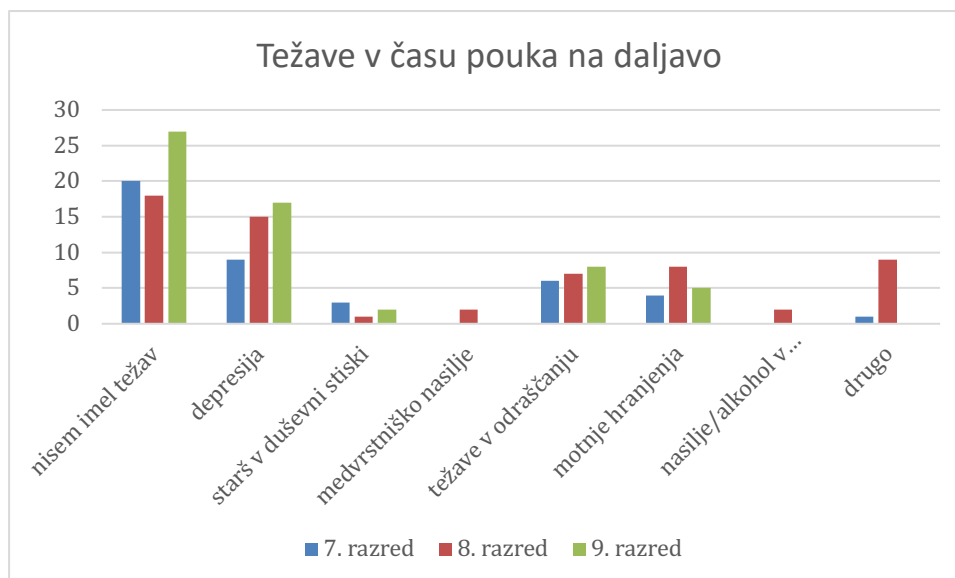
Tabela 5: Mnenje o pouku na daljavo



Graf 5: Mnenje o pouku na daljavo

Pri tem vprašanju so se anketiranci morali odločiti za eno napisano trditev, in sicer tisto, s katero so se najbolj strinjali. Da čas, ko je pouk potekal na daljavo, ni bil drugačen od časa, ko pouk poteka v šoli, je odgovorilo 34,1 % (49 učencev) anketiranih, 34,7 % (50 učencev) jih je obkrožilo trditev, da je bil čas, ko je pouk potekal na daljavo, občasno težaven. 13,9 % (20 učencev) anketiranih se je odločilo za tretjo trditev: Čas, ko je pouk potekal na daljavo, je bil zame večinoma težaven, 17,3 % (25 učencev) pa je se najbolj strinjalo z zadnjo trditvijo, ki pravi, da si želijo, da se pouk na daljavo ne bi nikoli več zgodil.

5. S katerimi težavami si se srečeval v času pouka na daljavo? Možnih je več odgovorov (največ 3).



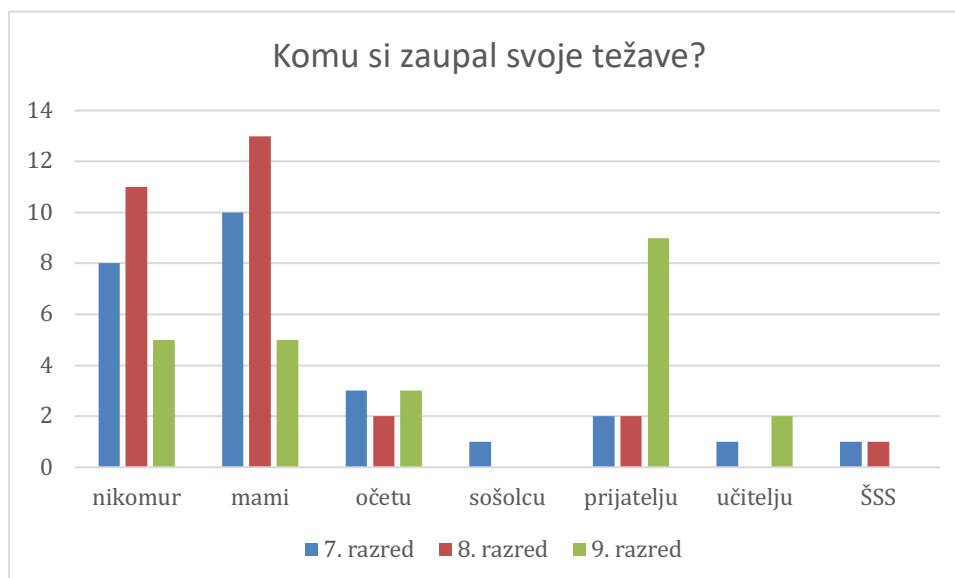
Graf 6: Težave v času pouka na daljavo

Pri tem vprašanju so imeli učenci možnosti izbrati največ tri odgovore. Da v času pouka na daljavo niso imeli nobenih težav, je odgovorilo 45,1 % (65 učencev) anketiranih. 28,5 % (41 učencev) anketiranih je povedalo, da so v tem času doživljali depresijo (žalost, potrto, občutek pomanjkanja energije ...). 14,6 % (21 učencev) je imelo težave v odraščanju (slaba samopodoba, nezadovoljstvo s samim seboj ...), 11,8 % (17 učencev) pa je imelo motnje hranjenja (prenajedanje, stradanje). 4,2 % (6 učencev) se je v tem času borilo še z duševnimi stiskami svojih staršev, po 1,4 % (po 2 učenca) anketiranih pa so doživljali medvrstniško nasilje in nasilje v družini. Anketiranci so pod zadnji možen odgovor "drugo" napisali, da so imeli težave z nerazumevanjem snovi (1 učenec), pomanjkanjem samodiscipline (4 učenci) in da so pogrešali stike s sošolci (5 učencev).

6. Komu si v zvezi s svojimi težavami zaupal?

	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
nikomur	8	11	5	24
mami	10	13	5	28
očetu	3	2	3	8
sošolcu	1	0	0	1
prijatelju	2	2	9	13
učitelju	1	0	2	3
ŠSS	1	1	0	2

Tabela 6: Komu si se zaupal?

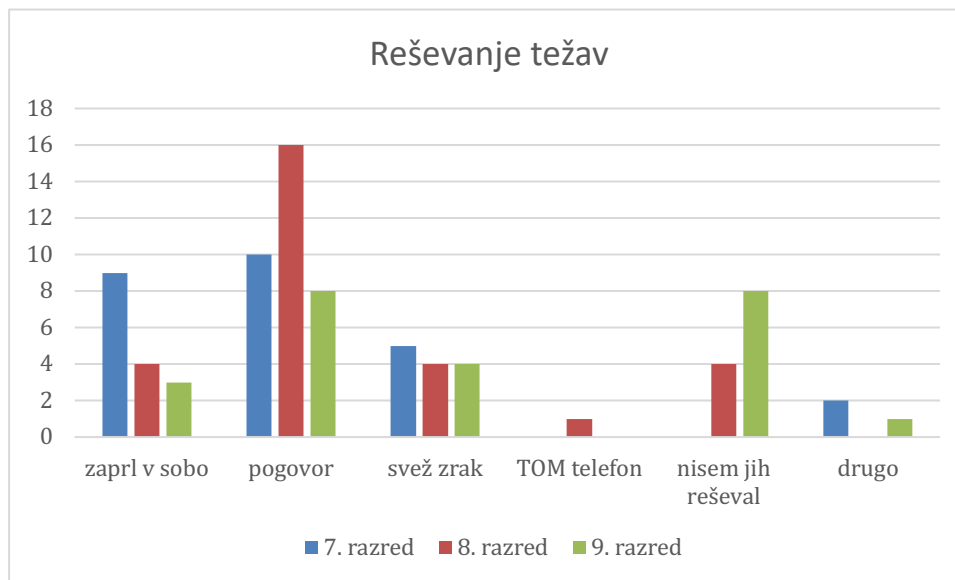


Graf 7: Zaupanje težav

Na to vprašanje so odgovorili samo tisti učenci, ki pri prejšnjem vprašanju niso obkrožili odgovora a, torej da niso imeli nobenih težav. Tako je odgovarjalo 26 sedmošolcev, 29 osmošolcev in 24 devetošolcev.

30,4 % (24 učencev) anketiranih je odgovorilo, da o svojih težavah niso govorili z nikomer. 35,4 % (28 učencev) anketiranih je o svojih težavah govorilo z mamo, 10,1 % (8 učencev) pa z očetom. Anketirani so svoje težave zaupali še prijateljem (16,5 %), učiteljem (3,8 %), šolski svetovalni službi (2,5 %) in sošolcem (1,3 %).

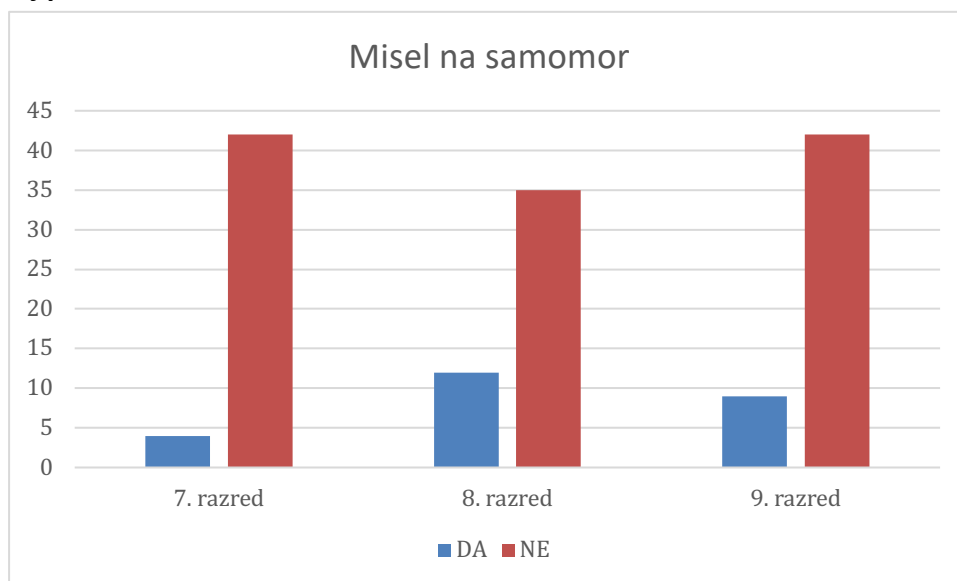
7. Kako si svoje težave reševal?



Graf 8: Način reševanja težav

Rezultati ankete pravijo, da kar 15,2 % (12 učencev) anketiranih svojih težav sploh ni reševalo. Ostali pa so iskali rešitve na sledeč način: 43 % (34 učencev) anketiranih se je z nekom pogovorilo (starši, prijatelji, sošolci), 20,3 % (16 učencev) anketiranih se je zaprlo v sobo in poslušalo glasbo, 16,5 % (13 učencev) jih je šlo na zrak in se sprehodilo, 1,3 % (1 učenec) anketiranih pa je poklicalo TOM telefon ali katero drugo institucijo za pomoč mladostnikom. 3,8 % (3 učenci) anketiranih je pod odgovor "drugo" napisalo, da so se zamotili z videoigrami, da so jokali oz. jim je bilo za težave vseeno.

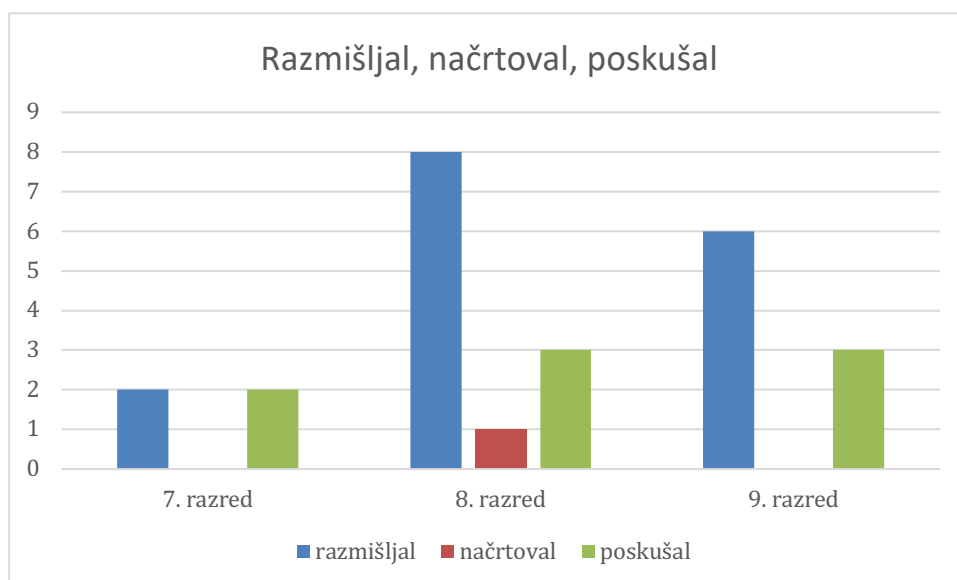
8. Si kdaj pomislil na samomor?



Graf 9: Misel na samomor

Tisti, ki so obkrožili DA, so odgovorili na še eno vprašanje, in sicer:

Ali so o samomoru samo razmišljali ali so ga že načrtovali oz. tudi poskušali.



Graf 10: Način razmišljanja o samomoru

Zadnje vprašanje je anketirance spraševalo, ali so že kdaj pomislili na samomor. Odgovor DA je obkrožilo 17,4 % anketirancev, 82,6 % pa jih je obkrožilo odgovor NE. Tisti, ki so obkrožili pritrdilni odgovor, so v nadaljevanju odgovarjali na še eno vprašanje, in sicer ali so na samomor samo pomislili ali so ga že načrtovali oz. tudi poskušali. 64 % učencev je odgovorilo, da so o njem samo razmišljali, 4 % anketiranih je samomor načrtovalo, 32 % pa jih je samomor tudi poskušalo.

3. 1. 2 Intervju z gospo Teo Žgajner, svetovalno delavko na OŠ Hudinja

Za sodelovanje pri naši raziskovalni nalogi smo prosile naše svetovalno delavko, gospo Teo Žgajner. Ga. Žgajner je na naši šoli že vrsto let in učenci jo poznamo kot nasmejano, prijazno, predvsem pa zelo dostopno in vedno pripravljeno pomagati. K njej se zatekajo tako mlajši kot starejši, zato je to predvsem oseba, ki se dnevno srečuje s takšnimi in drugačnimi težavami učenk in učencev. V nadaljevanju objavljamo intervju, ki smo ga izvedle v petek, 28. januarja 2022.

*Katere so bile najpogostejše težave učencev **pred** časom pouka na daljavo?*

Učenci so mnoge težave pred epidemijo seveda že imeli. Povezane so bile z vsemi področji življenja otrok. Soočali so se s stiskami v povezavi s slabimi ocenami, razmerami v družini, s težavami s sošolci in prijatelji v živo in na spletu.

*Katere so najpogostejše težave učencev sedaj, **po** času pouka na daljavo?*

Po pouku na daljavo so se vse njihove težave poglobile in za mnoge otroke postale neobvladljive. Veliko je različnih vzrokov, povezani pa so s čustvenimi stiskami, izgubo motivacije za učenje in druženje, izgubo prijateljev, stanjem v družini, slabo samopodobo, zasvojenostjo z računalniškimi igrkami in prekomerno uporabo spleta itd.

S kakšnimi težavami pa so se srečevali učenci v tistih mesecih, ko je pouk potekal na daljavo? V mislih imamo predvsem stiske, psihične težave ...

Predvsem je zelo veliko otrok veliko časa preživel v osamljenosti, brez raznih dejavnosti, druženja in se zaprlo vase. Po drugi strani pa so bili tisti, ki živijo v nefunkcionalnih družinah, še bolj izpostavljeni slabim vzorcem doma.

So se učenci naše šole v času pouka na daljavo kdaj obrnili na vas, če so potrebovali pomoč?

Učenci so se obrnili name predvsem zaradi učnih težav, saj niso imeli pomoči pri šolskem delu. Mnogim so starši lahko pomagali, mnogi pa so bili prepuščeni samim sebi in so se pri delu na daljavo popolnoma izgubili, ostali brez kakršnekoli motivacije in volje.

Največje težave so se začele pri otrocih kazati, ko so se vrnil v šolo, takrat smo šele opazili, koliko težav se je nabralo.

Kakšno je vaše mnenje o tem, ali je pouk na daljavo vplival na učence, so se spremenili, so doživljali večje stiske kot bi jih sicer, če tega časa ne bi bilo?

Vsekakor je epidemija pustila zelo velike posledice na duševnem zdravju otrok in to opažamo vsak dan. Otroci so zaradi zaprtja vseh dejavnosti ostali brez izvenšolskih dejavnosti, druženja, socialnih

stikov in mnogi se po zaprtju niso bili več sposobni vrniti v normalno življenje. Ogromno otrok je opustilo dejavnosti, s katerimi so se ukvarjali prej, bojijo se družbe, ostajajo za štirimi zidovi, še bolj so se obrnili na spletna omrežja in igrice, ki postajajo njihov edini svet.

Imate kakšen nasvet za vse tiste, ki občutijo stisko, pa ne vedo, kaj bi naredili?

Vsekakor je svoje stiske potrebno nekemu povedati, saj je vedno lažje prebroditi težave, če ji nekemu zaupaš. Starši, dober prijatelj, sorodnik, razrednik, učitelj ali šolska svetovalka bodo vedno znali presoditi, ali so te težave manjše ali pa res potrebuješ pomoč. Vsekakor je edini nasvet v tem primeru, da je potrebno najti nekoga, ki mu lahko zaupaš in mu o težavah povedati.

Zakaj je pomembno, da otrok hodi v šolo in se ne izobražuje doma za računalnikom?

To je pomembno predvsem iz tega vidika, ker smo ljudje socialna bitja in otroci se morajo družiti, pogovarjati, skupaj preživljati dobre in slabe izkušnje. S tem rastejo, se razvijajo, bogatijo izkušnje in postajajo zreli. Vsakodnevno druženje v šoli naredi tudi učenje, teste, spraševanje in na sploh šolske obveznosti znosnejše.

3. 1. 3 Intervju z gospo Nušo Konec Juričič, dr. med., specialistko javnega zdravja, vodjo skupine za nenalezljive bolezni na OE Celje NIJZ

10. februarja 2022 smo opravile še en intervju, in sicer z gospo Nušo Konec Juričič, ki je zaposlena na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje kot vodja skupine za nenalezljive bolezni – OE Celje. Zelo umirjena, topla in prijazna gospa je poznala odgovore na vsa naša vprašanja ...

Zakaj je pomembno, da se otrok šola v šoli in ne doma za računalnikom?

Šola je prostor učenja in pridobivanja znanj in veščin in hkrati prostor, kjer poteka pomembna socializacija otrok v stiku z vrstniki, učitelji in celotnim šolskim kolektivom. V šolskem okolju je delo interaktivno, omogoča več strukture in za večino predstavlja večjo motivacijo. V »živo« lažje spremljamo napredek učenca, njegovo doživljanje in morebitne stiske, ki jih pri delu na daljavo zlahka prezremo. Šolanje preko spleta dan za dnem je utrujajoče, zmanjšuje pozornost, koncentracijo in motivacijo. Otežujejo ga lahko še druge okoliščine, kot so siceršnje težave otroka pri razumevanju snovi, neustrezni pripomočki in prostor za učenje, nezadostna podpora staršev, nasilje doma ali pomanjkanje osnovnih dobrin, kot je hrana. Ti učenci so morda s šolanjem na daljavo največ izgubili, saj jim sicer šolsko okolje predstavlja varnost in podporo. Glede na prodor digitalizacije praktično na vsa področja našega življenja pa osebno menim tudi, da lahko postane v prihodnosti občasno šolanje na daljavo (npr. enkrat mesečno, za določeno starost otrok), izziv in pozitivna sprememba tako za učence kot učitelje – seveda pod pogojem, da bodo zagotovljeni enaki in kvalitetni pogoji za takšno delo vsem učencem in učiteljem.

Kakšne posledice je na naše otroke prinesel čas, tisto dolgo obdobje, ko so se otroci šolali na daljavo?

Epidemija ter šolanje na daljavo sta se zgodili nepričakovano, tako rekoč čez noč, in marsikaj obrnili na glavo. Na preizkušnji sta bili odpornost in prilagodljivost na nove razmere učencev, celotne šole in staršev. Naj vam na tem mestu čestitam, saj iskreno menim, da ste se glede na razmere odlično odzvali.

Šolanje na daljavo je imelo številne vplive. Poleg tistega na učenje, usvojeno znanje ter učne rezultate, bi izpostavila še nekatere. Otroci in mladostniki so bili v tem obdobju prikrajšani tudi za tisto, kar jim veliko pomeni in jim najbolj pritiče – namreč druženje in igra v živo, skupno učenje, tekmovanje in merjenje moči, sklepanje prijateljstev, prva spogledovanja in ljubezni. Veliko časa so bili primorani preživeti pred ekrani, zaradi omejitev gibanja na prostem in druženja so mnogi pred ekrani ostali še v prostem času, nekateri tudi v večernih in nočnih urah. Pretirana uporaba zaslonov vodi v utrujenost, v težave s spanjem, koncentracijo, zmanjšano telesno dejavnost, odtujenosti med ljudmi, digitalno zasvojenost. Strokovnjaki iz Fakultete za šport so leta 2020 poročali o občutnem poslabšanju gibalne učinkovitosti ter povečanju debelosti med učenci v primerjavi z letom poprej. Vsi otroci doma niso imeli ugodnih razmer za delo. Pri nekaterih so se na novo pojavile psihične težave. Pri nekaterih so se težave, ki so jih imeli že pred epidemijo in zaradi nje niso bili več deležni redne strokovne obravnave, okrepile. Smo pa opazili tudi, da so se pri nekaterih otrocih psihične težave zaradi pouka na daljavo zmanjšale, ker so bili manj izpostavljeni stikom in pritiskom v živo, ki jim sicer predstavljajo stisko in tesnobo (kot so spraševanje in nastopanje pred razredom, opazke sošolcev ...). Nekaterim učencem je šolanje na daljavo za kratek čas ustrezalo, ker so lahko dlje spali, si lažje razporedili svoj čas za učenje in druge dejavnosti, ker so se lahko lotili nečesa, česar se v »mirnih« časih sicer ne bi.

V koliki meri in kako so se ti in drugi vplivi odrazili na počutju, psihofizičnem zdravju in šolski uspešnosti otrok, je težko enoznačno odgovoriti. V prvi vrsti je to odvisno od odpornosti otrok na stres ter njihovih veščin za soočanje s stresom in prilagajanje, od njihovega splošnega zdravja, od tega, kako in v kakšnih pogojih so živeli pred epidemijo, kakšne izkušnje z neugodnimi situacijami so že imeli iz preteklosti. Prav tako je učinek zelo močno, morda celo najbolj, odvisen od tega, kakšno podporo so imeli oziroma jo imajo otroci doma in v šoli. Vse to in še kaj je potrebno upoštevati, ko se srečujemo z otroki s težavami, iščemo vzroke zanje in razmišljamo o tem, kako jim čim bolje pomagati. Prav tako je potrebno premisliti nekatere pozitivne učinke ukrepov ter sprememb ob epidemiji, saj nam izkušnje z njimi lahko pomagajo tudi po tem, ko bo zgodba z novim korona virusom zaključena.

Ste v tistem času, času pouka na daljavo, zaznali porast kakšnih določenih, specifičnih težav? Katerih?

Na območni enoti Celje NIJZ se z otroki in mladostniki srečujemo zlasti v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net, v kateri mladostnikom svetuje ekipa več kot 60 strokovnjakov – psihologov, zdravnikov ter drugih strokovnjakov. V času prvega vala in zaprtja šol se je v svetovalnici povečalo

število vprašanj, vezanih na socialno distanciranje, pomanjkanje strukture dneva in motivacije za učenje, omejeno možnost gibanja in druženja, nezdravo prehranjevanje in drugo. Prav tako je bilo na nas naslovljenih več težjih vprašanj, ki so se dotikala stisk v družini (prepiri, nasilje), ki so se v času zaprtja okrepile. Kasneje v letu 2020 in v letu 2021 smo v naši svetovalnici zaznali povečanje števila vprašanj, ki so se nanašala na tesnobo, panične napade, čustvene stiske, zaplete v odnosih z drugimi, razmišljanje o samomoru. O podobnih ugotovitvah, kot smo jih zaznali mi, so poročali tudi številni strokovnjaki s področja zdravstva in šolstva, ki delajo z otroki in mladostniki. Vsekakor povečanje števila težav in obravnav otrok in mladostnikov ne smemo pripisati zgolj epidemiji in šolanju na daljavo, ki sta v nekaterih primerih zgolj razgalila tisto, kar je bilo prisotno že prej.

Kako ste se odzvali na težave mladih?

Na opisane težave smo se v naši službi odzvali na več načinov. Za pedagoške delavce smo pripravili e-verzijo treh različnih delavnic iz programa *To sem jaz* za delo v razredu, ki krepijo socialne in čustvene kompetence otrok in mladostnikov. Razredniki so v času epidemije na daljavo z učenci izpeljali skupno kar 236 teh delavnic, ki so dostopne na povezavi https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_e_delavnice_to_sem_jaz.pdf.

V okviru Covid 19 projekta, ki ga izvajamo na NIJZ, smo na spletno stran www.tosemjaz.net dodali nove vsebine za otroke in mladostnike, ki so se v času epidemije pokazale kot potrebne, in sicer *Učenje, Jeza, Tesnoba, Žalost in depresivnost*. Temu smo dodali tudi avdio posnetke z vodenimi vajami za obvladovanje teh težav. Konec lanskega leta smo nove vsebine na spletišču dopolnili še z izidom priročnika *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*, ki je namenjen mladostnikom, starim 15 let in več. Priročnik je opremljen s QR kodami, ki bralca vodijo na avdio posnetke na spletišču www.tosemjaz.net. Priročnik so v tiskani obliki prejele vse osnovne in srednje šole v Sloveniji, digitalna verzija pa je dostopna na povezavi: <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje>.

Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net je nemoteno delovala ves čas šolanja na daljavo in tudi sicer delujemo neprekinjeno.

Konec septembra 2021 smo se na potrebe mladih odzvali še z vzpostavitvijo svetovalnice v živo, in sicer v okviru že obstoječe psihološke svetovalnice za odrasle *Posvet – Tu smo zate* v Celju, ki deluje v prostorih naše območne enote. Mladim v psihični stiki, starim 14 let in več, je v podporo šest svetovalcev, svetovanje je brezplačno in dostopno mladim iz celotne regije Celje. Zaradi velikih potreb se žal že ustvarjajo čakalne dobe, zato si prizadevamo, da bi se ta oblika pomoči, ki je zaenkrat predvidena do junija letos in se izvaja še v Ljubljani in v Portorožu, nadaljevala, in da bi se vzpostavila še v drugih krajih po Sloveniji.

Imate morda kakšno zgodbo iz tega časa, ki se vas je posebej dotaknila?

Večina zgodb je tipičnih in pričakovanih za obdobje odraščanja, nekatere pa so res hude. Za vsakega otroka ali mladostnika je njegova posebna in v tistem trenutku, ko jo doživlja, najbolj pomembna. Spomnim se fanta, srednješolca, ki nam je pisal v spletno svetovalnico, zaskrbljen, ker zaradi zaprtja ni mogel opravljati študentskega dela. Z zasluženim denarjem bi si kupil nov računalnik, ki ga je potreboval v šoli, starši pa mu ga niso mogli kupiti. Deklica, osnovnošolka, je bila prizadeta, ker se ni mogla posloviti od dedka, ki je umrl v bolnišnici. Težke so zgodbe nasilja doma, nasilja med staršema ali starša nad otroki, o čemer otroci zelo težko spregovorijo na štiri oči. Večkrat smo bili soočeni z mladimi, ki so bili pomirjeni že samo, ker smo jim prisluhnil ali odgovorili na vprašanje, ker so menili, da nimajo nikogar, ki bi se mu lahko zaupali in so osamljeni. Občutek osamljenosti med epidemijo se je kot problem pokazal tudi v raziskavi HBSC, ki smo jo na NIJZ izvedli oktobra 2020. Občutek osamljenosti je navajalo 16 % devetošolcev, občutek, da niso del skupine prijateljev, 21 %, medtem ko je 19,5 % devetošolcev navajalo, da pogosto niso imeli osebe, s katero bi se lahko pogovarjali.

Kaj bi svetovali vsem mladim: Kako živeti v času tolikih omejitev, brez da bi ob vsem tem doživljali stiske?

Stiske in omejitve so sopotnice življenja vsakega od nas, tudi otrok in mladostnikov, ne glede na epidemijo in omejitve. Ne moremo se jim v celoti izogniti. Če le niso prehude, nam služijo kot izkušnja in pomagajo, da se na naslednje bolje odzovemo. Na srečo večina stisk mine oziroma so rešljive, tudi zato, ker ima človek velike rezerve, tako telesne kot psihološke, ki mu pri tem pomagajo. Za zdravje, tako telesno kot psihično, lahko sami veliko storite – z zadostnim spanjem, rednim zajtrkom in ostalimi obroki zdrave hrane, z veliko gibanja, še zlasti na svežem zraku, s prostočasnimi aktivnostmi, ki vas zares veselijo, s pomočjo drugim, z omejevanjem časa, preživetega pred ekrani računalnika, telefona, TV-ja. Pomembno je, da negujete prijateljstva, se pogovarjate o svojem doživljanju in čustvih.

Kaj pa, če je stiska huda?

Kadar vas stiska stisne in ne izpusti iz rok, je prvi korak to, da si jo priznate. Potem skušajte ugotoviti, kaj je vzrok zanjo. Ta je včasih zelo očiten, vedno pa ne; npr. misliš, da te stiska zaradi jutrišnjega testa, čeprav si se nanj dobro pripravil, potem se spomniš, da si užalil najboljšega prijatelja, ki se mu še nisi opravičil ... je morda to razlog tvoje tesnobe? Glede na vzrok pričnete z reševanjem težave. Včasih pa sami ne boste zmogli in če stiska traja, je na mestu pogovor z nekom, ki mu zaupate. Sošolec, prijatelj, starši, stari starši, brat, sestra ... Če med bližnjimi ni sogovornika, se lahko obrnete na šolsko svetovalno službo, na spletno svetovalnico www.tosemjaz.net, TOM telefon (št. **116 111**, med 12. in 20. uro), pa tudi na šolskega zdravnika. Možnost, da nekomu lahko poveste o stiski in čustvih, ki jo spremljajo, stisko močno zmanjša. Pogovor deluje podobno, kot če iz težkega nahrbtnika, ki nas pritiska k tlom, odvržemo nekaj stvari – takoj začutimo olajšanje in gremo lažje naprej, je tako?

Bi še kaj sporočili našim učencem?

Učenci, ki ste se šolali na daljavo in doživljate še druge ukrepe, ste, tako upam, ena redkih generacij, ki je izkusila epidemijo. Trdno verjamem, da boste vse, kar je epidemija prinesla, premagali z lastnimi močmi, ob podpori bližnjih, šole ali drugi strokovnjakov in šli naprej po poti, ki ste si jo načrtali. Nekoč v prihodnosti boste mogoče s ponosom rekli »Mi smo bili tista korona generacija. Ob vseh neprijetnostih nas je tudi obogatila. Izkušnje, ki smo jih dobili, so nas prepričale, da zmoremo več, kot smo si mislili«. Torej, pogumno naprej, spoštovane učenke in učenci.

4 DISKUSIJA

Na začetku našega raziskovalnega dela smo si zastavile pet hipotez, ki smo jih tekom raziskovanja potrdile oziroma ovrgle.

Prva hipoteza se je glasila: *»Zelo pomembno je, da se otroci šolajo v šoli in ne daljavo, saj se tako izoblikujejo, so bolj motivirani za delo in pridobijo dosti več, kot če šolanje poteka na daljavo.«*

Anketa nam je prinesla podatek, da se učenci naše šole rajši izobražujejo v šoli, saj se je za to možnost odločilo kar 63,9 % anketiranih. Da pa je to zelo pomembno, sta nam potrdili obe strokovnjakinji, s katerima smo naredile intervju. Tako ga. Žgajner kot tudi ga. Konec Juričič sta v intervjuju povedali, da je šola tako prostor učenja in pridobivanja znanj in veščin kot tudi prostor, kjer poteka pomembna socializacija otrok v stiku z vrstniki, učitelji in celotnim šolskim kolektivom. V šolskem okolju je delo interaktivno, omogoča več strukture in za večino predstavlja večjo motivacijo. V »živo« učitelji lažje spremljajo napredek učenca, njegovo doživljanje in morebitne stiske. Tako torej našo prvo hipotezo potrjujemo.

Drugo hipotezo smo si zastavile tako:

»Obdobje, ko je pouk potekal na daljavo, večina učencev ocenjuje kot težavno, najpogostejša težava, s katero so se srečevali v tem času, je bila depresija.«

Potrditev na to postavljeno hipotezo smo dobile najprej pri anketah. Da čas, ko je pouk potekal na daljavo, ni bil drugačen od časa, ko pouk poteka v šoli, je odgovorilo 34,1 % vseh anketiranih. Vsi ostali so pouk na daljavo označili za težavno obdobje. Če smo natančnejše, smo dobile naslednje rezultate: 17,3 % anketiranih učencev si želi, da se pouk na daljavo ne bi nikoli več zgodil, 13,9 % anketiranih je obdobje pouka na daljavo označilo kot »večinoma težavno«, 34,7 % anketiranih pa to obdobje označuje kot »občasno težavno«. Najpogostejša težava, s katero so se učenci spopadali, pa je bila prav depresija in ostalo, kar je z njo povezano (žalost, potrto, pomanjkanje energije ...). Tudi ta podatek potrjujemo z rezultati anket: kar 28,5 % tistih učencev, ki so imeli kakršnekoli težave, je označilo kot najpogostejšo težavo prav depresijo (žalost, potrto, občutek pomanjkanja energije ...). 14,6 % anketiranih je imelo težave v odraščanju (slaba samopodoba, nezadovoljstvo s samim seboj ...), 11,8 % pa je imelo motnje hranjenja (prenajedanje, stradanje). 4,2 % učencev se je v tem času borilo še z duševnimi stiskami svojih staršev, po 1,4 % anketiranih pa so doživljali medvrstniško nasilje in nasilje v družini. Tako lahko vidimo, da je dejansko najbolj izstopala prav depresija, kar so potrdili tako podatki ge. Maše Blaznik kot tudi podatki, ki nam jih je v intervjuju povedala ga. Nuša Konec Juričič. S tem potrjujemo tudi našo drugo hipotezo.

»Večina učencev je svoje težave zaupalo staršem, reševali pa so jih s pogovori.« Tako je bila na začetku našega dela zapisana tretja hipoteza. Ankete so nam potrdile, da je 35,4 % anketiranih o svojih težavah govorilo z mamo in 10,1 % z očetom – če torej seštejemo ta dva podatka, dobimo informacijo, da je težave zaupalo staršem 45,5 % anketiranih. Anketirani so svoje težave zaupali še prijateljem (16,5 %), učiteljem (3,8 %), šolski svetovalni službi (2,5 %) in sošolcem (1,3 %).

Rezultati anket so nam prinesli tudi podatek, da je svoje težave s pogovorom reševalo 43 % anketiranih. 20,3 % anketiranih se je zaprlo v sobo in poslušalo glasbo, 16,5 % jih je šlo na zrak in se sprehodilo, 1,3 % anketiranih pa je poklicalo TOM telefon ali katero drugo institucijo za pomoč mladostnikom. 3,8 % anketiranih je pod odgovor "drugo" napisalo, da so se zamotili z videoigami, da so jokali oz. jim je bilo za težave vseeno. S tem lahko našo tretjo hipotezo sicer potrdimo, se nam pa ob vseh ostalih rezultatih vzbuja velika skrb, saj je kar 30,4 % anketiranih povedalo, da o svojih težavah niso govorili z nikomer, prav tako pa jih je 15,2 % odgovorilo, da svojih težav sploh niso reševali. Ta skrb vzbujajoč podatek je v svojem predavanju povedala tudi ga. Blaznik.

Četrta hipoteza se je na začetku našega raziskovanja glasila:

»Učenci OŠ Hudinja o samomoru niso razmišljali.«

A tako smo razmišljale res čisto na začetku. Že podatki s predavanja ge. Blaznik so naše razmišljanje obrnili v povsem drugo smer, temu so se pridružili še dokazi, ki smo jih pridobile z anketami. Misel na samomor se je pojavila v glavah 17,4 % vseh anketiranih. In ne samo to – od teh učencev jih je kar 32 % samomor tudi poskušalo, 4 % so ga načrtovali, 64 % pa je o njem razmišljajo. Če smo v svojem obupu nad temi podatki še vedno verjele, da to ni mogoče, pa nas je z vso zagotovostjo v misli o samomoru in njegovem poskušanju prepričala ga. Konec, ki je povedala, da so »v letu 2020 in v letu 2021 v naši svetovalnici zaznali povečanje števila vprašanj, ki so se nanašala na tesnobnost, panične napade, čustvene stiske, zaplete v odnosih z drugimi, razmišljanje o samomoru.« Tako moramo našo četrto hipotezo zavreči.

Zaradi prežetosti turbolentnosti časa, v katerem živimo, smo si zastavile še eno hipotezo: *»Če občutiš stisko, je najpomembnejše to, da se nekemu zaupaš.«*

To, da je potrebno povedati vsakršno stisko, poslušamo doma in seveda vsak dan tudi v šoli. Prav vse tri strokovnjakinje, ki so pomagale pri nastajanju naše raziskovalne naloge, pa so seveda to našo misel potrdile. Če povzamemo besede ge. Konec, lahko prepričljivo trdimo, da je zelo pomembno, da gojimo prijateljstva in da se o svojih čustvih pogovarjamo. Stiske in omejitve so sopotnice življenja vsakega od nas in se jim ne moremo v celoti izogniti. Pomembno pa je, da negujemo prijateljstva, se pogovarjamo o svojem doživljanju in čustvih. To pa je pomembno še zlasti takrat, ko imamo hude stiske, takšne, ki nam ne dajo dihati. Če stiske ne moremo prebroditi sami, se pogovorimo z nekom, ki mu zaupamo, če pa nikogar nimamo oz. stiske nikakor ne moremo prebroditi, poiščemo pomoč strokovnjaka. Našo zadnjo hipotezo torej potrjujemo.

5 ZAKLJUČEK

V zadnjem času lahko povsod zasledimo zelo veliko govora o stiskah otrok in mladostnikov. Že samo odraščanje je lahko za marsikaterega najstnika zelo naporno in stresno, če pa takšen najstnik odrašča v svetu, kjer se govori in živi po strogih omejitvah in ob upoštevanju številnih ukrepov – kot se je to zgodilo v času epidemije koronavirusa – potem lahko za nekoga takšna situacija postane nevzdržna.

Tudi me smo najstnice s številnimi težavami. Tako smo mislile na začetku šolskega leta, ko o naši raziskovalni nalogi še nismo kaj dosti razmišljale. Danes smo povsem drugačnega mnenja in do tega nas je pripeljala prav naša raziskovalna naloga. Sedaj se namreč dejansko zavedamo, kaj pravzaprav pomenita besedi težava ter stiska in kako daleč je sposobno iti razmišljanje ranjenega otroka, ki je v stiski. Me imamo rade življenje in želimo ga živeti čim dlje. Zato pa nas je toliko bolj presenetil podatek o tem, da otroci naše starosti razmišljajo o – samomoru! Spoznale smo, da so bile težave, ki smo jih učenci doživljali pred časom korone, zgolj težavice, in da tudi o teh naših najstniških težavah, katerim smo me na začetku rekle »številne težave«, ni vredno zglubljati besed.

Prišle smo do zaključka, da je pogovor nekaj najpomembnejšega v življenju. In prav zaradi tega bomo zdaj še bolj pozorne na odsotne poglede naših sošolcev, vrstnikov in ostalih prijateljev in znancev. Če bomo samo v enem od njih prepoznale, da je to pogled, ki izraža stisko, in mu bomo s pogovorom pomagale, bomo lahko rekle, da smo naredile veliko.

Predvsem pa si želimo, da bi ostali ena redkih generacij, ki je izkusila epidemijo, in da bo čas kar najhitreje zacelil rane, ki jih je to obdobje zadalo otrokom, mladostnikom. In ena naših največjih želja je tudi ta, da bomo enkrat v bližnji prihodnosti vsi ugotovili, da nas je korona tudi obogatila, da smo zaradi nje močnejši, pogumnejši, predvsem pa – boljši ljudje!

6 VIRI

6.1 Pisni viri

- Miller, K. (2000.) Otrok v stiski. Priročnik za vzgojitelje, učitelje, strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres. Ljubljana: Educy.

6.2 Spletni viri

- Šolsko leto 2021/22 v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covidom-19. Modeli in priporočila. [Online]. [Citirano 6. februar 2022; 16.00.] Dostopno na spletnem naslovu: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/modeli_in_priporocila_2021_22.pdf
- Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19. Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol. [Online]. [Citirano 7. februar 2022; 17.45.] Dostopno na spletnem naslovu: http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf.
- 11. posvet E-zlorabe otrok. [Online]. [Citirano 25. november 2021; 18.15.] Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.spletno-okno.si/e-zlorabe-posvet-e-zlorabe/11-posvet-e-zlorabe-otrok-2021>.
- Maša Blaznik: TOM telefon - Pogled na težave in stiske mladih v času korone. [Online]. [Citirano 15. december 2021; 20.00.] Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.youtube.com/watch?v=35NEgRLYELM>.

6.3 Ustni viri

- Razgovor z gospo Teo Žgajner, šolsko svetovalno delavko na OŠ Hudinja.
- Razgovor z gospo Nušo Konec Juričič, dr. med., specialistko javnega zdravja, vodjo skupine za nenalezljive bolezni na OE Celje NIJZ.

6.4 Viri ilustracij

Avtorice raziskovalne naloge so hkrati avtorice ilustracije na naslovnici.

7 PRILOGE

7. 1 Anketni vprašalnik

Smo učenke sedmega razreda in v letošnjem šolskem letu smo se odločile, da bomo izdelale raziskovalno nalogo z naslovom Stiske mladih v času korone. Prosimo te, da se spomniš obdobja, ko je bil v državi »lockdown« in so bile zaprte tudi šole, pouk pa je potekal na daljavo. Za reševanje si vzemi dovolj časa, odgovarjaj pa iskreno, saj bomo le tako lahko prišle do realnih podatkov. Za sodelovanje in iskrene odgovore se ti zahvaljujemo!

SPOL: M Ž

RAZRED: 7. 8. 9.

1. Katera oblika šolanja ti je ljubša?

- a) pouk v šoli
- b) pouk na daljavo

2. S katerimi težavami si se srečeval pred časom pouka na daljavo? Zapiši eno najpogostejšo.

3. S katerimi težavami se srečuješ sedaj, ko poteka pouk ponovno v šoli? Zapiši eno najpogostejšo.

4. S katero trditvijo se najbolj strinjaš? Obkroži en odgovor.

- a) Čas, ko je pouk potekal na daljavo, zame ni bil drugačen od časa, ko pouk poteka v šoli.
- b) Čas, ko je pouk potekal na daljavo, je bil zame občasno težaven.
- c) Čas, ko je pouk potekal na daljavo, je bil zame večinoma težaven.
- č) Želim si, da se pouk na daljavo nikoli več ne bi zgodil.

5. S katerimi težavami si se srečeval v času pouka na daljavo? Možnih je več odgovorov (največ 3).

- a) nisem imel nobenih težav
- b) depresija (žalost, potrto, občutek pomanjkanja energije ...)
- c) starš v duševni stiski
- č) medvrstniško nasilje
- d) težave v odraščanju (slaba samopodoba, nezadovoljstvo s samim seboj ...)
- e) motnje hranjenja (prenajedanje, stradanje ...)
- f) nasilje/alkohol v družini
- g) drugo: _____

6. Komu si v zvezi s svojimi težavami zaupal?

- a) nikomur
- b) mami
- c) očetu
- č) sošolcu
- d) prijatelju
- e) učitelju
- f) šolski svetovalni službi
- e) drugo: _____

7. Kako si svoje težave reševal?

- a) zaprl sem se v sobo in poslušal glasbo
- b) pogovoril sem se s starši/prijatelji/sošolci
- c) šel sem na zrak in se sprehodil
- č) poklical sem TOM telefon ali katero drugo institucijo za pomoč mladostnikom
- d) nisem jih reševal
- e) drugo: _____

8. Si kdaj pomislil na samomor?

- a) DA
- b) NE

Če si obkrožil DA, napiši, ali si o samomoru samo razmišljal ali si tudi že načrtoval oziroma poskušal.

- a) razmišljal
- b) načrtoval
- c) poskušal

IZJAVA*

Mentorica, **Mateja Hrastnik**, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom **Stiske mladih v koronačasu**, katere avtorice so **Nina Kugler, Aneja Simon Grajžl in Taja Svet**:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 22. 2. 2022

žig šole

Podpis mentorice

Podpis odgovorne osebe

* POJASNILO

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja(-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja(-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor(-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.