



# Moj otrok noče v šolo

PREPREČEVANJE ODKLANJANJA ŠOLE –  
KAKO LAHKO POMAGATE STARŠI IN  
KAKO POTEKA STROKOVNA POMOČ?

CIP - KATALOŽNI ZAPIS O PUBLIKACIJI  
NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA, LJUBLJANA

37.015.3  
616.89-008.441.1:37

SERŠEN Fras, Alenka

Moj otrok noče v šolo : preprečevanje odklanjanja šole - kako lahko pomagate starši in kako poteka strokovna pomoč? / [avtorji Alenka Seršen Fras, Miran Babič, Peter Janjušević]. - Ljubljana : Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 2018

ISBN 978-961-93422-3-7

1. Gl. stv. nasl. 2. Babič, Miran 3. Janjušević, Peter  
296734720

## **MOJ OTROK NOČE V ŠOLO**

Preprečevanje odklanjanja šole – kako lahko pomagata starši  
in kako poteka strokovna pomoč?

# MOJ OTROK NOČE V ŠOLO

## PREPREČEVANJE ODKLANJANJA ŠOLE – KAKO LAHKO POMAGATE STARŠI IN KAKO POTEKA STROKOVNA POMOČ?

Avtorji: mag. Alenka Seršen Fras, Miran Babič, dr. Peter Janjušević

Strokovni pregled: prof. dr. Ivanka Živčič Bečirevič in mag. Ingrid Klemenčič

Lektoriranje: Simona Vidic

Oblikovanje: Jana Kuharič

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

Fotografije: iStock

Tisk: Evrografis

Naklada: 1500 izvodov

Publikacija je brezplačna



Svetovalni center za otroke, mladostnike in  
starše v Kopru

Centro di consulenza per bambini, adolescenti  
e genitori

Izid publikacije sofinancira Ministrstvo za zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

*Spoštovani starši,*

*knjižica, ki jo držite v rokah, je nastala v okviru projekta »Podpora šolskim svetovalnim delavcem in staršem na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov«, ki ga v obdobju 2017–2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije iz razpisa za programe varovanja in krepitve zdravja. Eden od tematskih sklopov projekta je »Preprečevanje odklanjanja šole«, v okviru katerega štiri ustanove (Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, Mariboru in Kopru ter Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto) izvajamo izobraževanje za šolske delavce.*

*Ker je odklanjanje šole težava, katere reševanje zahteva tesno sodelovanje šole in staršev, smo se v projektu lotili tudi pisanja te knjižice, namenjene staršem otrok in mladostnikov, ki trpijo zaradi odklanjanja šole. V knjižici boste našli informacije o tem, kaj je odklanjanje šole, zakaj pride do tega vedenja, predvsem pa želimo s to knjižico opremiti vas, starše z informacijami o nekaterih dokazano učinkovitih strategijah obvladovanja problema odklanjanja šole pri vašem otroku. V njej boste izvedeli, kako poteka strokovna pomoč, kadar se pri otroku ali mladostniku soočamo z odklanjanjem šole.*

*Ta knjižica in nasveti v njej ne nadomeščajo strokovne obravnave v šolski svetovalni službi in zunanjih ustanovah.*



Otroci in mladostniki v šoli preživijo pomemben del svojega življenja. Pri večini kljub manjšim, občasnim strahovom in težavam to obdobje poteka brez večjih pretresov, pri nekaterih pa se v času šolanja pojavijo večje težave in motnje, ki pomembno ovirajo njihovo vsakodnevno delovanje. Med njimi so tudi vedenja, povezana z odklanjanjem šole.

Odklanjanje šole je stresno tako za otroka in starše kot tudi za šole ter lahko pomembno ovira otrokov razvoj na različnih področjih, predvsem pa na učnem področju in v socializaciji. Pojavlja se pri 5 do 28 odstotkih otrok in mladostnikov, v enaki meri ne glede na spol otroka, v vseh starostnih obdobjih, najpogostejše pa je tik pred obdobjem mladostništva in med njim.

## KAJ JE ODKLANJANJE ŠOLE

Starši otrok in mladostnikov, ki odklanjajo šolo, se spopadajo z različnimi vedenji: pri nekaterih gre za »špricanje«, ki ga otrok ali mladostnik prikriiva, prisotnega je malo strahu pred šolo, kaže se pomanjkanje zanimanja in motivacije za šolo, večja je tudi verjetnost prestopniškega vedenja (laži, kraje, vandalizem ...). V ozadju odklanjanja šole je lahko tudi huda čustvena stiska. Takrat ste starši z izostanki po navadi seznanjeni, saj vas otrok prosi, če lahko ostane doma in opravi na primer potrebno delo za šolo<sup>1</sup>, to vedenje pa se pogosto ponavlja. Če je otrok glede šole tesnoben oz. anksiozen, se lahko starši počutite kot njegov talec, saj od vas zahteva neprestana zagotovila, pomiritve, izogibanja in odlašanja obveznosti. Vsi otroci občasno občutijo določene strahove, značilne za posamezne faze razvoja, na primer strah pred ločitvijo, temo, pošastmi ... in to je popolnoma normalen del odraščanja. Ko pa postanejo strahovi za otroka vsakodnevni problem ter ga resno ovirajo doma in v šoli, je treba poiskati strokovno pomoč. Nekateri starši anksioznih otrok so pogosteje tudi sami anksiozni in lahko nehote krepijo otrokove neučinkovite strategije spoprijemanja, jih poskušajo pretirano nadzorovati in so pretirano zaščitniški, zato bo strokovna pomoč morda lahko pomagala tudi vam samim. V nadaljevanju so predstavljene različne oblike odklanjanja šole, za tem pa nasveti za pomoč in opis tega, kako poteka strokovna pomoč pri tem pojavu.

Odklanjanje šole se pri otrocih in mladostnikih kaže kot odklanjanje obiskovanja šole in/ali težave s tem, da ostanejo v šoli cel dan<sup>2</sup>.

Obstaja več različno intenzivnih oblik odklanjanja šole, ki se lahko spreminjajo:

1

Pogoste prošnje otroka, da bi ostal doma, vendar še vedno hodi v šolo.

2

Neprimerna vedenja, ko je čas odhoda v šolo, z namenom ostati doma.

3

Zamujanje pouka zaradi jutranjih težav z odhodom v šolo.

4

Občasni izostanki od pouka.

5

Pogosti izostanki od pouka in/ali špricanje.

6

Popolna odsotnost iz šole, ki traja več dni.

7

Popolna odsotnost iz šole, ki traja dlje časa.

Nekatera vedenja so manj očitno povezana s samim odklanjanjem šole ter vključujejo občutke strahu, tesnobe, depresivnosti in telesne znake, kot so bolečine v trebuhu, glavobol, slabost in tresenje. Očitnejši pa so znaki izbruhov togote, kljubovanje, besedno in fizično agresivno vedenje, ko je čas za šolo ali že večer prej. Kaže se lahko tudi neskončno iskanje zagotovil (npr. da bo s staršema med otrokovo odsotnostjo vse v redu, da se mu v šoli ne bo kaj hudega zgodilo) in beganje iz šole ali od doma.

Če se ob pojavu odklanjanja šole ne ukrepa dovolj hitro, se lahko težave slabšajo in se pri otroku, ki je iz šole odsoten dlje časa, pojavita tudi upad šolskega uspeha in odtujitev od vrstnikov, vse skupaj pa pogosto vodi v več konfliktov v družini. Tisti mladostniki, pri katerih se pojavlja vztrajno, kronično odklanjanje šole, imajo tudi več ekonomskih, socialnih in partnerskih težav ter težav na področju duševnega zdravja v odraslosti<sup>3</sup>.



## Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Pri vsakem otroku, v vsaki družini in šoli ter tudi v okolju obstajajo dejavniki, ki pomembno vplivajo na razvoj težav z odklanjanjem šole. Poznamo varovalne dejavnike, ki zmanjšujejo možnost razvoja odklanjanja šole, medtem ko dejavniki tveganja povečujejo možnost, da bo otrok začel odklanjati šolo. Dejavniki tveganja so običajno nasprotje varovalnih dejavnikov, ki jih naštevamo spodaj. Njihovo poznavanje je pomembno predvsem zato, ker se tudi pri pomoči otroku, ki odklanja šolo, osredotočamo na to, da razvijamo in krepimo varovalne dejavnike ter hkrati poskušamo zmanjšati vpliv dejavnikov tveganja. Raziskovalci so ugotovili, da so varovalni dejavniki pri otroku med drugim<sup>1,4-6</sup>:

- dobro telesno zdravje,
- dobro duševno zdravje in čustvena stabilnost,
- dobra samopodoba,
- socialne spretnosti in komunikacijske spretnosti,
- ustrezne veščine obvladovanja stresa,
- ustrezna pričakovanja do samega sebe,
- obvladovanje učnih veščin, spretnosti in strategij ter učna uspešnost.

### Med dejavnike tveganja spadajo tudi težave ali motnje na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov.

Pri otrocih in mladostnikih, ki odklanjajo šolo, se neredko pojavljajo tudi težave na drugih področjih, zato govorimo o visokih stopnjah sopojavljanja več težav. Strokovnjaki pri tistih, ki odklanjajo šolo, najpogosteje ugotavljajo tesnobne, anksiozne motnje, precej pogosto se ob odklanjanju šole pojavljajo tudi kljubovalno vedenje ali razpoloženske težave. Če pri otroku oz. mladostniku opazate spodaj opisana vedenja, potem vam je ta knjižica lahko samo v delno pomoč, morda le kot prvi korak v reševanju problema. Otrok oz. mladostnik:

- čuti strah pred odhodom iz hiše, ne samo v šolo,
- je žalosten ali nemotiviran v veliko situacijah, ne samo v povezavi s šolo,
- pri njem opazate dejanja in misli v zvezi s samo-poškodovanjem in samomorom,
- v primerjavi z vrstniki pretirano reagira v vseh situacijah,
- je učno neuspešen, toda ne zaradi odklanjanja šole,
- redno uživa alkohol ali druge droge,
- krade ali uničuje lastnino,
- je pogosto agresiven do drugih<sup>1</sup>.

Ocena, ali in za kakšne sopojavne težave oz. motnje pri otroku gre, je zelo pomembna, saj je od nje odvisen tudi način pomoči. Oceno mora vedno podati usposobljen strokovnjak, torej psiholog ali psihiater za otroke in mladostnike.

V družini otrok, ki ne odklanjajo šole, pogosteje kot pri tistih, ki imajo težave s tem vedenjem, srečamo:

- ustrezno navezanost na družino,
- varne in trdne družinske odnose, ki zagotavljajo naklonjenost, toplino in podporo,
- zdrave meje med člani družine in ustrezno avtoriteto staršev,
- ekonomsko varnost,
- dobro telesno in duševno zdravje staršev in sorojencev,
- dobre partnerske odnose in učinkovito reševanje konfliktov v družini,
- učinkovito komunikacijo in primerne vzgojne metode staršev.

Odklanjanje šole se redkeje pojavlja pri otrocih in mladostnikih, ki obiskujejo šolo, za katero so značilne naslednje lastnosti:

- dobra klima in sodelovalni odnosi,
- dobri medvrstniški odnosi, sprejemanje in pripadnost skupini,
- jasne meje,
- realistična (ustrezno visoka) pričakovanja,
- zahtevana odgovornost in podpora drugim,
- priložnosti za uspeh in ponudba različnih aktivnosti,
- učinkovito spremljanje izostankov,
- dobra komunikacija s starši.

### **Vrstniško nasilje in odklanjanje šole**

Otrok lahko naenkrat začne s težavo odhajati v šolo, če ga je strah vrstnikov, ki mu v šoli grozijo, ga pretepajo ali drugače trpinčijo. Če vam otrok poroča o tem, da kdorkoli v šoli nad njim izvaja nasilje (besedno ali kakršnokoli drugo), ga poslušajte in poskusite od njega pridobiti čim bolj jasno zgodbo. Nato čim prej stopite v stik s šolo in se dogovorite, kako zagotoviti, da bo otrok v šoli spet varen.

## Razlogi za odklanjanje šole

Otroci in mladostniki šolo odklanjajo zaradi enega ali več naslednjih razlogov<sup>2</sup>:

1. izogibanje tistim dražljajem ali situacijam v šoli, ki izzovejo negativne občutke pri otrocih, na primer na igrišču, v telovadnici, jedilnici, na hodniku, ali izogibanje ljudem (sošolcem, učiteljem in drugim);
2. izogibanje situacijam, ki so za otroke neprijetne, ker imajo občutek, da jih drugi ocenjujejo ali vrednotijo, na primer preizkusi znanja, govorne vaje, športna tekmovanja, ustno ocenjevanje pred drugimi;
3. pridobivanje pozornosti staršev ali pomembnih drugih;
4. pridobivanje otipljivih ojačevalcev, kot so na primer prijetnejša doživetja zunaj šole v času pouka.

Prva dva razloga sta si podobna v tem, da se otrok želi **izogniti** nečemu negativnemu v šoli, na primer neprijetnim prostorom, ljudem ali ocenjevanju s strani drugih. Pri tretjem in četrtem razlogu otrok **pridobi** nekaj pozitivnega za sebe zunaj šole, na primer mlajši otrok pridobi dodatno pozornost staršev, mladostniki pa bodo morda raje doma sami in igrali igre na računalniku ali pohajkovali po mestu.

Pomembno je vedeti, da pogosto razloge med seboj težko razločimo, pogosto pa se tudi prepletajo ali v času prehajajo iz enega v drugega. Učinkovita pomoč vašemu otroku mora biti zato s pomočjo drugih pomembnih informacij s strani šole, staršev in drugih ustanov načrtovana na podlagi tega, katera skupina razlogov je pri vašem otroku najbolj v ospredju oz. najbolj povezana z odklanjanjem šole.

## Pogosteje se pojavlja pri starosti 11–17 let

*»Vsi me sovražijo in mislijo, da sem neumen«*

Tomaž je star 14 let in se je v mesto prešolal iz manjšega kraja. Redno zamuja na prvo uro pouka, da se lahko izogne druženju s sošolci pred poukom. Ko pride v šolo pred šolskim zvoncem, se drži zase, v kotu in gleda v tla. Pove, da si takrat želi le dvoje: da bi bil doma in da se ne bi kdo začel pogovarjati z njim. Med odmorom gre v knjižnico ali tava po šoli, večinoma tam, kjer ni drugih otrok. Redkokdaj se pogovarja s sošolci; če je z njimi v skupini, samo stoji tam in nič ne reče. V razredu sedi v zadnji vrsti, nikoli ne dvigne roke in s težavo sodeluje pri skupinskem delu, njegova največja mora pa je, če mora odgovarjati pred tablo. Tudi učiteljica je opazila, da pogosto manjka pri ustnem spraševanju. V zadnjih tednih se je njegovo zamujanje poslabšalo, iz šole poročajo, da pogosto manjka tudi pri urah športne vzgoje.

**Izogibanje  
neprijetnim  
socialnim in  
ocenjevalnim  
situacijam**

## Izogibanje nečemu negativnemu v šoli

*»Ko pomislim na šolo, mi je slabo, kar bruhalo bi ...«*

Ana je 7-letna deklica, ki vsako nedeljo zvečer leži skrčena sredi kuhinje in stoka, kako slabo se počuti. Zjutraj pred šolo se pritožuje nad bolečinami v trebuhu in glavi, gre ji na bruhanje. Obiski pri zdravniku niso pokazali telesnih težav, ki bi bile lahko vzrok tem pritožbam. Upira se vstajanju iz postelje, neprestano jo je treba spodbujati, da se umije in obleče ter pripravi za odhod. »Postanem žalostna in jokam, brez razloga.« Pove, da se ves čas počuti grozno, vendar ne zna povedati točno, zakaj. V vrtcu in prvem razredu teh težav ni imela, sedaj pa želi, da jo starši prešolajo na drugo šolo, najraje pa sploh ne bi več šla v šolo, ker se počuti tako zelo slabo ...

**Izogibanje  
dražljajem v  
šoli, ki izzovejo  
negativne  
občutke**

## Pogosteje se pojavlja pri starosti 5–10 let

## Pogosteje se pojavlja pri starosti 11–17 let

**Pridobivanje  
otipljivih  
nagrad zunaj  
šole**

*»V šoli je dolgčas in ne vidim smisla, zakaj bi tam zapravljal svoj dragoceni čas«*

Niko je 17-letni dijak. V OŠ je bil odličen učenec, v gimnaziji pa mu je vse bedno in dolgočasno, zato pogosto izostane in ponaredi opravičilo, leži doma in igra računalniške igre. Ko mama izve za izostanke, mu jih ne opraviči, razrednik pa mu gleda skozi prste in ga zato še niso izključili iz šole. Niko redno zamuja zjutraj, včasih se mu potem sploh ne da oditi v šolo. Dobil je nekaj negativnih ocen, toda mami zagotavlja, da jih bo popravil. Večinoma se mu uspe naučiti snov v zadnji noči, saj je zelo bister.

**Pridobivanje  
pozornosti  
staršev ali  
pomembnih  
drugih**

## Pridobivanje nečesa pozitivnega izven šole

*»Lahko ostanem doma in me ti učiš?«*

Neja je 8-letna deklica, ki ima težave z odhodom v šolo. Vsako jutro prosi mamo, ali je lahko doma. Učno je deklica uspešna, v razredu je sprejeta in ima z razredničarko dober odnos. Težave se pojavijo, ko se med poukom deklica spomni na mamo, posebno med odmori, ko se umakne v kot, joče, poroča, da postane zelo žalostna, in ko je stiska prehuda, se pojavijo bolečine v trebuhu in slabost. V teh primerih jo starši pridejo iskat v šolo. Jutranje poslavljanje od matere je dolgotrajno in čustveno intenzivno. Težave so opažali že ob uvajanju v vrtec, posebno težko se je ločevala od matere, vendar se je prek dopoldneva razvedrila.

## Pogosteje se pojavlja pri starosti 5–10 let

## POMOČ OTROKOM, KI ODKLANJAJO ŠOLO

Odklanjanje šole je lahko različno intenzivno in pogosto. Zlasti pri manj intenzivnih oblikah zna biti čisto dovolj, če starši upoštevate nekaj pomembnejših nasvetov iz te knjižice ter s tem preprečite, da bi se odklanjanje šole poglobljalo do stopnje, ko bo potrebno intenzivno delo šole, pa tudi vključitev zunanjih služb, kot so centri za mentalno oz. duševno zdravje, svetovalni centri oz. posvetovalnica ipd.

Ta knjižica vam bo v pomoč predvsem pri tem, da boste spoznali sam pojav odklanjanja šole ter načine pomoči, ki jih boste vaš otrok in vi deležni v šoli in pri drugih strokovnjakih.

### *Kaj torej lahko storite vi sami kot starši*

Če pri otroku opazite težave z odklanjanjem šole, se morda otrok zjutraj upira odhodu v šolo, vas pogosto prosi, če lahko ostane doma, se pritožuje zaradi bolečin v trebuhu ali glavobola, ki pa, ko mu dovolite, da ostane doma, čudežno izginejo, ali pa ugotovite, da vaš mladostnik namesto, da bi bil v šoli, pohajkuje po mestu ali ostaja doma. V vseh teh primerih naj bo vedno prvi korak stik s šolo. Pred tem je ključen tudi vaš pogovor z otrokom ali mladostnikom. Nekaj namigov, kako ga izpeljati, je napisanih v okvirčku na naslednji strani. V primeru telesnih težav, kot so bolečine v trebuhu, glavoboli ipd., je pomembno tudi, da se posvetujete z otrokovim zdravnikom, saj je treba preveriti, ali morda ne gre za kakšno telesno bolezen. Prva oseba, ki jo v šoli obvestite o problemu in svojih skrbih, je vedno razrednik oz. razredničarka, s katero se dogovorite za osebni pogovor. Na njem povejte, kaj opažate, kaj vas skrbi, pozanimajte se, ali so tudi v šoli opazili kakšne posebnosti ali spremembe pri vašem otroku. Običajno, zlasti pa, kadar gre za intenzivnejše in dlje časa trajajoče težave z odklanjanjem šole, se bo v pomoč otroku vključila tudi šolska svetovalna služba. S skupnimi razgovori boste lahko prišli do odgovora na vprašanje, kaj je v resnici problem, in do načrta, kako problem odklanjanja šole reševati. Za nekatere otroke, pri katerih je odklanjanje šole zelo intenzivno in/ali traja dolgo časa, bo v reševanje težav treba vključiti tudi strokovnjake iz zunanjih ustanov. Kratek seznam tovrstnih ustanov je v zadnjem delu te knjižice.

Kako se doma pogovoriti z otrokom ali mladostnikom, ki odklanja šolo:

- **Izberite ustrezen čas za pogovor**, ki naj ne bo zjutraj pred odhodom v šolo, med družinskim kosilom, na katerega ste povabili sorodnike ipd. Pomembno je, da imate dovolj časa in da pogovora ne boste izpeljali v naglici.
- Otroku **odkrito** povejte, kaj opazate, in **izrazite svojo skrb** za to, kar doživlja. Dajte mu možnost, da vam sam, s svojimi besedami pove, kaj se dogaja, kaj doživlja, zakaj mu šola predstavlja izvor strahu ali druge vrste neugodja, lahko tudi dolgočasje.
- **Ne sodite in izogibajte se pridiganju in kaznovanju**. Vaš namen pogovora je, da izveste, kaj se dogaja z vašim otrokom in kaj doživlja, ter da mu nudite oporo.
- Od otroka poskusite izvedeti podrobnosti in **bodite odprti**. Povprašajte ga o prijateljih, priljubljenih ali nepriljubljenih učiteljih in predmetih, obveznostih, ki ga morda bremenijo. Povprašajte ga tudi, kaj se dogaja med odmori na šolskih hodnikih, na šolskem dvorišču ipd. Naj vam otrok opiše svoj dan v šoli.
- Predvsem je zelo **pomembno, da ostanete mirni** ter otroku sporočate, da ste odprti za pogovor in mu dajete prostor, da se izrazi.



Zelo pomembno je, da imate starši v mislih to, da se z otrokom ne pogovarjate le o šoli, njegovem odklanjanju šole, torej le o težavi, ki obremenjuje vas in njega. Pazite, da otroku ne bi sporočali, da vam je šola bolj pomembna od njega samega.

Upoštevajte in spoštujte to, kako se otrok počuti, vendar njegovih neprijetnih čustev ne ojačujte. Primerna sporočila: »Vem, da te je strah, to je čisto normalno. Pomagali ti bomo, da boš strah premagal.«

## *Kako poteka strokovna pomoč otroku ali mladostniku, ki odklanja šolo*

Vsaka pomoč otroku ali mladostniku se začne s tem, da poskušamo ugotoviti, za kakšne težave dejansko gre. Na vseh korakih pomoči lahko le medsebojno tesno sodelovanje vseh vpletenih prinese uspehe in zmanjša stisko otroka oz. mladostnika, ki odklanja šolo. Zato bo pri načrtovanju pomoči otroku strokovnjak (v šoli ali zunanji ustanovi) od vas – staršev, potreboval precej informacij: o pogostosti in oblikah otrokovega odklanjanja šole, o telesnih simptomih, o njegovih izjavah oz. mislih, o tem, kako vi reagirate na odklanjanje šole, kaj rečete otroku in kaj naredite ... Zanimalo ga bo tudi, kako vpliva odklanjanje šole na druge družinske člane, druge socialne odnose in na njegov učni uspeh.

Nato bo naloga strokovnjaka, da bo na podlagi pridobljenih informacij – od vas, iz šole in drugih institucij ter razgovorov z otrokom – poskusil odgovoriti na tri osnovna vprašanja:

- Kaj je otrokov osrednji problem, povezan z odklanjanjem šole? Gre samo za odklanjanje šole ali še kaj drugega?
- Kaj vzdržuje njegovo odklanjanje šole? Kakšni so razlogi oz. funkcije odklanjanja šole?
- Kaj je najbolj učinkovita pomoč?

Nato boste skupaj oblikovali načrt pomoči.



## POMOČ PRI ODKLANJANJU ŠOLE ZARADI IZOGIBANJA TISTIM DRAŽLJAJEM ALI SITUACIJAM V ŠOLI, KI PRI OTROKU IZZOVEJO NEGATIVNE OBČUTKE

Če se spomnimo na primer Ane in Tomaža, je odklanjanje šole pogosto motivirano z izogibanjem neprijetnim čustvom, kot so strah, groza, anksioznost ali depresivnost, ki so povezana z nekaterimi objekti, osebami ali situacijami v šoli. Izogibanje se pri mnogih s časom povečuje. Tem otrokom in mladostnikom pomagamo tako, da spremenijo izogibalno vedenje in se naučijo, kako bodo zmanjšali čustveno vzburljenost. Zaradi stalnega izogibanja se namreč otrok ne more naučiti spretnosti spoprijemanja in tega, kako se pomiriti. Najprej pa je treba razumeti, kaj je to anksioznost in kako jo šola pri njih izzove.

*»Ko si prestrašen/anksiozen, se ti lahko zdi, da se ti približuje vlak, ki te lahko povozi, in ga ne moreš ustaviti. Če o strahu razmišljamo na ta način, potem ostanemo vznemirjeni in imamo občutek, da situacije ne moremo obvladati. Anksioznost si lahko predstavljamo, kot da je sestavljena iz treh delov.*

*Prvi del je to, kar občutiš, kako ti razbija srce, se tresesh, imaš potne roke in metuljčke v trebuhu, vse to so telesni signali, ki sporočajo, da te je strah.*

*Drugi del je to, kar si rečeš v glavi, tvoje misli, npr. 'Strah me je, ne bom zmogla' ali 'Samo stran hočem' ali 'Hočem domov, rabim mojo mami'.*

*Tretji del anksioznosti pa je to, kar narediš, tvoje vedenje: lahko se umakneš, izogneš, pobegneš ali pa vedno želiš nekoga poleg sebe.«*

Tako bo morda strokovnjak otroku oz. mladostniku razložil povezavo med mislimi, čustvi in vedenjem ter zasnoval načrt pomoči, ki se bo dotaknil teh treh področij, na primer:

- **Za zmanjševanje telesnih odzivov, ki se pojavijo ob anksioznosti**, se bo otrok učil tehnik sproščanja in dihanja. Poznamo več vrst sproščanja, ki pomagajo umiriti telesne znake anksioznosti, pri otroku pa tudi povečajo občutek obvladovanja teh znakov. Nekateri načini so zelo igrivi, primerni za mlajše otroke, drugi, ki se pogosteje uporabljajo z mladostniki, pa so enaki, kot jih uporabljamo odrasli. Za vse je značilno, da se usmerjajo na tiste dele telesa, na primer napete mišice obraza, rok ..., kjer se telesna napetost po navadi najbolj kaže. Ko smo anksiozni, se spremenita tudi hitrost in način našega dihanja, zato se otroke in mladostnike uči nadzorovanega, počasnega in globokega dihanja, kar dokazano vpliva na to, da se telesni znaki anksioznosti začnejo umirjati.
- **Z drugim, miselnim delom anksioznosti se** v strokovni obravnavi spopada na ta način, da se skupaj z otrokom najprej poišče tiste misli, ki sprožajo in poganjajo anksioznost, ter potem odkriva bolj realistične, prilagojene razlage situacije in posledic. Anksiozni otroci precenjujejo verjetnost pojava negativnih dogodkov, zaznavajo jih kot katastrofične, podcenjujejo lastne zmožnosti za spoprijemanje s težavami, lahko so pretirano pozorni na dražljaje, povezane z grožnjo, in se pretirano ukvarjajo s tem, da jih drugi ocenjujejo. Strokovnjak se bo zato z otrokom pogovarjal o njegovih mislih ter ga učil, da jih prepozna v situacijah, ko je prestrašen in zaskrbljen. Majhni otroci lahko te misli narišejo kot nekakšne zoprne pošasti, ki so neprijazne, pretiravajo in se rade lažejo. Naučijo se, kako se jim zoperstaviti. Lahko jih v mislih odrinejo z:

»Ne verjamem ti!«

ali

»Pusti me na miru!«

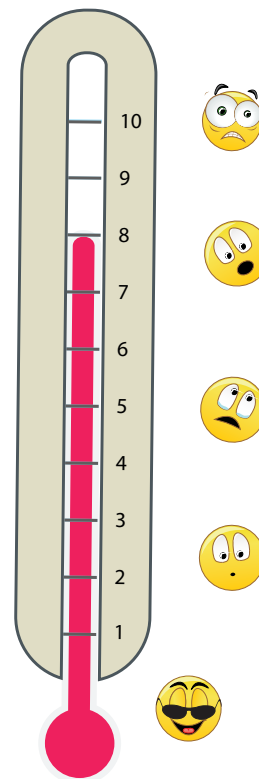
ali

»Kakšne bedarije govoriš!«


Starejše otroke in mladostnike se uči, da so misli lahko netočne, nekoristne, da zanje nimajo dokazov in jih lahko nadomestijo z mislimi, ki jim povzročajo manj tesnobe, ter ki jim bodo pomagale pri bolj učinkovitem soočanju. V nekaterih programih<sup>8</sup> otroke učijo, da postanejo detektivi in ujamejo misli, ki jim povzročajo anksioznost, ter jih zapišejo. Za te misli ali zaključke iščejo dokaze in preverijo, ali so misli resnične. Nato se vprašajo, kaj se bo po njihovem mnenju zgodilo, in poskušajo misel nadomestiti z bolj realistično. Na naslednji strani je prikazan takšen primer.

## Delovni list detektiva

<b>Situacija</b> Kaj se dogaja?  <b>Misli</b> Kakšne so moje misli?	V razredu teče pogovor in vsi moramo sodelovati.  Rekel bom nekaj neumnega in vsi se mi bodo smejali.
<b>Kako močno me skrbi:</b>	7
<b>Kakšni so dokazi za/proti?</b> Kakšna so dejstva?  Kaj drugega se še lahko zgodi?  Kaj se je običajno zgodilo v podobni situaciji?  Kaj se je zgodilo drugim v taki situaciji?  Kaj se bo najverjetneje zgodilo?	Prebral sem besedilo in vem, o čem govorim.  Verjetno me sploh vsi ne bodo poslušali. Če se mi bodo smejali, bo to zato, ker sem res smešen.  Zmotil sem se, pa tega nihče ni opazil.  Običajno niso opazili. Če so se smejali, so na to hitro pozabili.  Tudi če se mi bodo smejali, bodo čez nekaj dni vse pozabili.
<b>Kaj je moja bolj realistična misel?</b>	Vem, kaj govorim. Če se bom zmotil, večina tega ne bo niti opazila.
<b>Kako močno me zdaj skrbi:</b>	4



Strokovnjak pogosto staršem mlajših otrok svetuje tudi, kako naj mu pomagajo zmanjšati pogostost skrbi, povezanih s šolo:



*Otrokom se lahko razloži, da so skrbi kot paradižniki. Če jih obilno zalivamo in so izpostavljeni soncu, bo iz drobnega semena nekega dne zrasel ogromen paradižnik<sup>7</sup>. Otroke lahko učimo, da skrbi nehajo zalivati, jih ignorirajo, tako se bodo zmanjšale in nekega dneva izginile. Za začetek lahko starši z otrokom dogovorijo čas za skrbi, npr. vsak dan 15 minut. Tako si bo lahko otrok v trenutku, ko ga preplavi zaskrbljenost, rekel, da sedaj ni pravi čas za to, ukvarjanju s skrbmi pa se bo posvetil ob dogovorjenem času in jih tako odložil. Pomembno je, da so starši v tem času otroku na voljo (brez telefona in TV), ga poslušajo in se z njim pogovarjajo ter mu skušajo pomagati predvsem tako, da so mu v oporo.*

- **Pomembno je tudi ukvarjanje s tretjim, vedenjskim delom anksioznega odziva.** Otroci in mladostniki, ki so v šoli napeti ali anksiozni, se izogibajo temu, da bi sploh vstopili v take situacije ali prostore, če pa so že tam, hočejo iz njih čim prej pobegniti. Osnovni cilj dela z otrokom ali mladostnikom, ki odklanja šolo, je, da se otrok vrne in ostane v šoli. To pa zahteva, da se sooči s situacijami, ki ga plašijo in navdajajo s strahovi. Običajno se s tem, vedenjskim delom anksioznosti spopada postopoma, tako, da otrok ob podpori staršev in šolskih delavcev vse dlje zdrži v zanj vse bolj neprijetnih situacijah. V ta namen se lahko izdelata hierarhija situacij, ki mu vzbujajo strah. Najprej naj otrok našteje vse situacije, ki ga plašijo, in za vsako oceni, v kakšni meri. Nato jih razvrsti in se počasi pomika po tej lestvici navzgor ter se tako načrtno izpostavlja situacijam, ki se jim je do zdaj izogibal. Če se otrok denimo boji govoriti pred drugimi, je lahko prvi klin na lestvici, da izvede kratek govor pred družinskimi člani, nato pred nekaj prijatelji. Morda je bil pred kratkim v živalskem vrtu ali prireditvi, kjer je videl kaj zanimivega, pa bi to svojo izkušnjo lahko podelil z drugimi na ta način. Naslednji korak je branje pred vrstniki v manjši skupini v šoli, pri bolj naklonjenem učitelju ali pri predmetu, ki je otroku lažji, v tem duhu se vaja stopnjuje do končnega cilja, ki je na primer predstavitev referata pri zahtevnejšem učitelju in pred celim razredom. Cilj naj bo realno dosegljiv. Vsaka stopnička na lestvi mora biti uspešno izvedena in s tem otrok dobi dokaz, da zmore premagati strah. Pomembno je, da občuti ponos, da je zmogel. Ob izvajanju korakov otrok potrebuje podporo šole in staršev.





Če otrok odklanja šolo zaradi anksioznosti, se bo ta ob vračanju nazaj v šolo povečala. To je pričakovano in najslabše, kar lahko kot starši naredimo, je, da zaradi tega popustimo in otroku dovolimo, da ostane doma. Če otroku takrat pustimo, da ostane doma, se ta sicer pomiri, vendar so taki učinki le kratkotrajni. Dolgoročno pa so neugodni za otroka in tudi za starše. Otrokov strah in želja po izogibanju se na dolgi rok povečuje, saj se ne uči, kako lahko strah premaga, pri starših pa se lahko razvijejo občutki krivde, ker problema pri otroku ne uspejo rešiti.

Ko otroci odklanjajo šolo zaradi neprijetnih socialnih in ocenjevalnih situacij (primer Tomaža na začetku knjižice), moramo otroka še dodatno opremiti z veščinami spoprijemanja v takih situacijah. Strokovnjak ga bo lahko učil nekaterih socialnih veščin in asertivnosti. Nekateri otroci obvladajo socialne veščine, vendar jih je preveč strah, da bi jih uporabili. Drugi pa jih niso razvili v zadostni meri, saj imajo zaradi izogibanja premalo vaje in izkušenj. V obeh primerih tak trening pripomore k zmanjšanju anksioznosti. Socialne veščine lahko delimo na več področij.

- telesna govorica (ustrezen očesni stik, drža telesa, izraz obraza),
- kvaliteta glasu (hitrost, glasnost, jasnost glasu ...),
- komunikacijske veščine (pozdrav, začetni pogovor, postavljanje vprašanj, izbira teme ...),
- prijateljske veščine (ponuditi pomoč, vabilo, povabiti k sodelovanju, izraziti naklonjenost in skrb za drugega, dajanje komplimentov ...),
- asertivnost (postaviti se zase in za drugega, prositi za pomoč, reči »Ne«, soočanje z izzivanjem, soočanje z medvrstniškim nasiljem ...).

Pri načrtovanju in izvajanju učenja socialnih veščin je ponovno ključno sodelovanje s šolo, saj se teh otrok ne more uspešno učiti in jih preizkušati le doma ali s strokovnjakom.



Pomoč otrokom in mladostnikom, ki odklanjajo šolo zaradi izogibanja neprijetnim čustvom, je usmerjena v:

- prepoznavanje anksioznosti,
- spreminjanje misli, ki to anksioznost sprožajo in poslabšujejo,
- učenje potrebnih veščin ter
- soočanje z zanje neprijetnimi situacijami in predvsem v opuščanje izogibanja.



## POMOČ PRI ODKLANJANJU ŠOLE ZARADI PRIDOBIVANJA POZORNOSTI DRUGIH ALI PRIJETNIH DOŽIVETIJ ZUNAJ ŠOLE

Če vaš otrok odklanja šolo, ker s tem pridobiva pozornost pomembnih odraslih, bo morda manj upošteval navodila učiteljev in staršev ter kazal več neželenega vedenja, kot so sitnarjenje, izbruhi togote, pobegi, neprestano telefoniranje iz šole domov, čustveno izsiljevanje. Popuščanje staršev ob takih vedenjih kratkoročno otrokov stres sicer zmanjša, vendar se na dolgi rok težava poveča, pa tudi v družini nastaja vedno več konfliktov. Strokovnjak se bo v tem primeru v večji meri usmeril na delo s starši, da se ti naučijo učinkovitejšega komuniciranja z otrokom, vzpostavljanja rutin in vzgojnih metod. V pogovoru z vami bo morda ugotovil, da je otrok dober pogajalec, ki vas zna zaplesti v dolge diskusije prav takrat, ko ni dovolj časa. Morda so tudi vaša navodila nejasna, presplošna, prezahtevna, v obliki vprašanj, prošenj ali pridig.

Ko se na primer v nedeljo zvečer pogovarjate z otrokom o šoli, se izogibajte izjavam v obliki vprašanj:

*»Kajne, da boš jutri šel v šolo?«*



*»Boš videla, če boš šla v šolo, ti bo tam čisto prijetno.«*

Namesto tega uporabljajte trditve, kot so:

*»Jutri zjutraj, ko opravimo vse jutranje zadeve, pa v šolo.«*



*»Tako, čas je, da pripraviš torbo, potem pa v posteljo, pravljica in spat.«*

Pravila učinkovitega komuniciranja<sup>2</sup>:

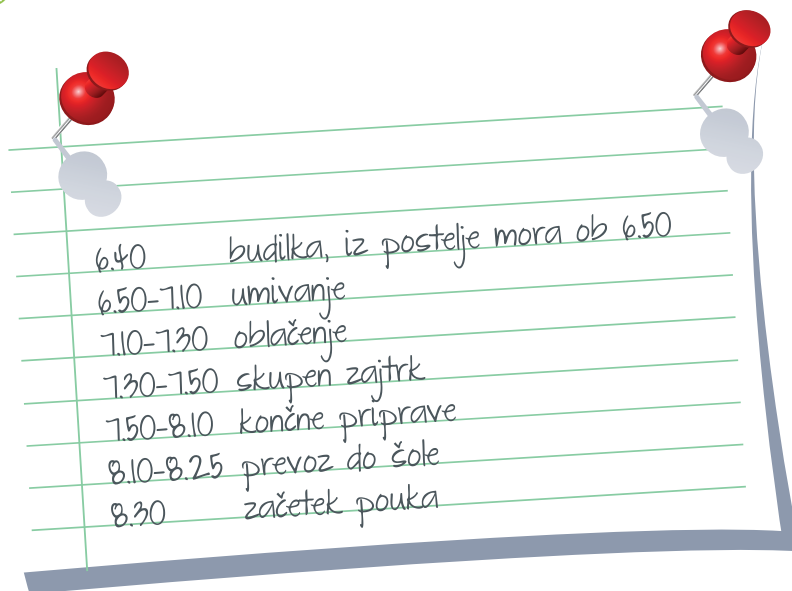
- Preden otroka nagovorite, si pridobite njegovo pozornost, tako da ga pokličete po imenu, se ga dotaknete, vzpostavite **očesni stik**. Čeprav vam mladostnik zagotavlja, da vas lahko posluša s sluškami v ušesih, vztrajajte, da jih odstrani.
- Naj bo otroku **jasno**, do kdaj se kaj od njega pričakuje: »Pospravi sobo!« vsak mladostnik razume po svoje, večinoma pa mislijo, da to ne vključuje sesanja in brisanja prahu. Če želite, da bo to opravljeno, dajte **natančnejše** navodilo, na primer »Poberi oblačila s tal in jih obesil v omaro. Posesaj tla, tudi pod posteljo. Začni v naslednjih 5 minutah!«.
- Navodilo je **kratko**, brez lekcij in dodatnih razlag.
- Navodilo ne sme biti v **obliki prošnje ali vprašanja**, na primer »Bi se, prosim, lahko nehal igrati z očetovim telefonom za 800 evrov poleg bazena?«, ampak »Odloži telefon. Zdaj. Hvala«. Otroku ne dajemo sugestij in možnosti izbire.
- Vaš **ton glasu** je nevtralen, obvladan in brez sarkazma.
- **Pomagajte** mu pri uboganju – začnite pospravljati skupaj z njim, dajte mu kapo na glavo.

## *Jutranja rutina*

Strokovnjaka bo zanimal tudi potek jutranje rutine delovnega tedna otroka in drugih družinskih članov pred odhodom v šolo. Verjetno bo predlagal, naj se otrok zbudi 90 do 120 minut pred začetkom šole.

Časa za izvedbo jutranje rutine mora biti dovolj, tako da so možni mirni prehodi med dejavnostmi in da tudi na primer napadi togote ali intenzivno upiranje ne ogrozijo pravočasnega odhoda v šolo. Gledanje televizije in igranje zjutraj nista primerni dejavnosti. Potrebno je mirno in odločno vztrajanje pri odhodu v šolo, čeprav je morda že pozno – otrok lahko tudi zamudi, toda v šolo mora iti. V dogovoru s šolo bo morda del dneva preživel v knjižnici, vendar pa se ne popušča glede odhoda v šolo. Sčasoma bo v šoli vedno več časa.

## Primer jutranje rutine:



Z otrokom se pogovarjajte o njegovih čustvih, strahovih, stiskah, vendar ob primernih trenutkih, ne pa takrat, ko iz izkušnje veste, da si morda otrok s tem le »kupi čas« in zavlačuje z odhodom v šolo. Takrat lahko otroku rečete:

*»O tem se bom z veseljem s teboj pogovorila, ko se vrnem iz službe, ti pa iz šole.«*

### Ko otroka pustite v šoli:

- Od njega se poslovite na hitro. Čez nekaj ur bo že doma, zato ne potrebuje petnajst poljubov in objemov ter večkratnih zagotovil, da bo v šoli vse v redu.
- Povejte mu, da je pogumen in da mu zaupate.
- Ko odidete, se ne ozirajte in ne mahajte z roko, dokler ne vstopi v šolo. S tem lahko le povečujete njegovo stisko.

## *Kaj pa, če otrok ostane doma*

Otrok mora skozi jutranjo rutino, tudi če ne gre v šolo. V času, ko je doma, mora delati stvari za šolo in ostale običajne zadolžitve, brez dostopa do TV in računalnika. Pomembno je, da mu doma ne bo bolj zabavno kot v šoli. Če starši ostanejo doma skupaj z njim, mu ne posvečajo dodatne pozornosti.

Popoldne naj dela naloge tako kot njegovi vrstniki, po koncu delovnega dne pa sledi posledica, ker ni šel v šolo (npr. brez televizije ali prej v posteljo). Pomembno je, da sta oba starša enotna pri postavljanju zahtev, da tako otrok nima maneverskega prostora za manipulativno vedenje.

## *Nagrade za obiskovanje in kazni za neobiskovanja šole*

Nekateri starši pogosto menijo, da dovolj pogosto pohvalijo otroka, ob tem se celo bojijo, da bi ga s preveč hvale razvadili. Po drugi strani se na napake odzivajo pogosteje in tako lahko spregledajo manjše, toda pomembne napredke v otrokovem vedenju. Ko se soočate s problemom odklanjanja šole, je pohvala zelo pomembna, predvsem tako, da se ob ustreznem vedenju odzovete s pozitivno pozornostjo, s skupno igro, branjem, dodatnim privilegijem, zmanjšanjem obveznosti itd. Tako otroka ali mladostnika nagrajujete za opažene spremembe v vedenju, ki vodijo k cilju (prisotnost v šoli). Pomembno je, da ne nagrajujete le ciljnega vedenja (celodnevna prisotnost v šoli), ampak vse majhne vmesne korake.



Če je otrok v šoli, so njegovi popoldnevi navadno sestavljeni iz dejavnosti, kot so pisanje domačih nalog, izvenšolske dejavnosti, prosti čas in igra, opravljanje zadolžitvev, obrokov in večerne rutine. Če v šolo ne gre, mu učenje in zadolžitve ostanejo, omejujejo pa se socialne aktivnosti in prosti čas. Pri spopadanju z neželenim vedenjem se občasno ni mogoče izogniti uporabi kazni, predvsem pri bolj problematičnih vedenjih, kot so fizična agresivnost, huda trma, ko otroka ne uspemo premakniti z mesta ipd. Kadar se odločite za uporabo kazni, je treba narediti načrt, za katera vedenja se bo uporabljalo ignoriranje in kdaj odvzem privilegijev (prej v posteljo, manj časa za TV ali igrice na računalniku ...).

Ignoriranje je smiselno uporabiti, kadar se starši srečate z vedenji, kot so neprestano sitnarjenje, zavlačevanje, pritoževanje o nejasnih telesnih simptomih (slabo se počutim, boli me glava in trebuh ...). Pomembno je, da ste starši prepričani, da res ne gre za bolezen. Dobro je postaviti pravilo, da se gre v šolo, razen če nima otrok povišane telesne temperature ali jasnih telesnih znakov bolezni (bruhanje, driska, krvavitev, kašelj), zaradi katerih ste z njim obiskali zdravnika in je otrok po njegovih navodilih doma. V tem primeru mora biti otrok v času pouka v postelji (ne na kavču), brez pretirane pozornosti. Treba pa je pričakovati, da se bo ob ignoriranju najprej vedenje začasno poslabšalo, zato je zelo pomembno, da starši v tej fazi ne popuščate.

Pri otroku, ki odklanja šolo, da bi pridobil pozornost, se staršem lahko postavlja vprašanje, ali naj ga v šolo odpeljejo na silo. To je tvegana poteza, ki naj se jo lotijo samo pod določenimi pogoji: otrok je mlajši od 11 let, veliko izostaja in razume posledice izostajanja iz šole ter glede šole pri otroku ni anksioznosti. Odločitev o tem mora biti vedno sprejeta v sodelovanju s strokovnjaki.

## *Kaj pa, če otrok ali mladostnik šprica pouk (neopravičeno izostaja)*

Če mladostnik spada v to skupino, potem odsotnost iz šole skriva pred starši, lahko je besedno ali fizično agresiven, preživlja veliko časa s prijatelji, zavrača komunikacijo, je sovražen do staršev ali drugih avtoritet, preveč spi, morda uživa droge ... K sreči pri vseh v tej skupini niso prisotna vsa ta vedenja, temveč se pojavlja samo špricanje pouka. V življenju družine takega mladostnika je pogosto veliko konfliktov, podkupovanja, intenzivnega kaznovanja in zmede. Strokovnjak bo smer obravnave zato usmeril v celotno družino, osrednji cilji so izboljšati večšine reševanja problemov, soočanja s konflikti, povečati nagrade za prisotnost v šoli in zmanjšati nagrade za odsotnost iz šole. Koraki učinkovitega reševanja problemov so prikazani na naslednji strani.

Precej pogosto je, da želi srednješolec ali srednješolka ostati doma zato, da se bo pripravljala/a na jutrišnji težek preizkus znanja. Pri mladostnikih, ki imajo težavo z odklanjanjem šole, je izjemno pomembno, da ste pri tem kot starši nepopustljivi. Prva prioriteta mora biti prisotnost pri pouku. Pozneje, ko bo za to čas, pa se z mladostnikom pogovorite o boljši organizaciji učenja, o učnih navadah ipd.



## *Koraki učinkovitega reševanja problemov za družine*

Za začetek izberete lažje rešljiv problem, da se naučite družinskega reševanja problemov, ki ima več faz:

1. Definicija problema: vsak član družine poda jasno, kratko izjavo, ki izraža njegov vidik problema, brez obtoževanja in poniževanja.
2. Iskanje rešitev: v tej ustvarjalni fazi pustite domišljiji prosto pot, pomembno je, da najdete čim več rešitev. Kritične opazke niso dovoljene. Rešitve se zapisujejo.
3. Vrednotenje rešitev: vsak pove pozitivne in negativne posledice, če bi bila izbrana posamezna rešitev, nato jih ocenite s plusi in minusi.
4. Izbira rešitve: izberete rešitev, ki je uresničljiva in sprejemljiva za vse, morda boste združili več idej v eno rešitev.
5. Načrt izvedbe: natančno določite, kako bo ideja delovala v praksi: kdo bo kaj naredil, kdo bo to spremljal, kakšne bodo nagrade in kazni. Rešitev in načrt izvedbe lahko zapišemo v obliki preproste pogodbe. Primer take pogodbe je na naslednji strani.
6. Akcija: izvedba načrta reševanja problema.
7. Ocena rešitve: dogovorite se za družinski sestanek čez teden dni, ko pregledate, kako izbrana rešitev deluje. Če ne deluje, boste spremenili izvedbo ali izbrali drugo po vrsti. Ne obtožujte ali kritizirajte drug drugega, razmišljajte, da je to eksperiment, ki traja en teden, in če ne deluje, ga boste spremenili.

Družina se redno sestaja s strokovnjakom in rešuje probleme na opisan način. Ko so v družini dovolj večji takega načina reševanja problemov, se na isti način lahko lotijo tudi reševanja problema odklanjanja šole. Pomembno je, da postavimo pravila komunikacije in sestanek prekinemo, če se pravila kršijo. Vsak mora imeti možnost, da pove svoje mnenje na spoštljiv način, ne da bi ga prekinjali. Če rešitev zapišemo v obliki pogodbe, mora biti jasno, kakšne so mladostnikove odgovornosti in privilegiji. Pogodba se podpiše samo, če se obe strani (mladostnik in starši) strinjata z dogovori.







Pomoč otrokom in mladostnikom, ki odklanjajo šolo zaradi iskanja pozornosti s strani drugih, je usmerjena v delo s starši, predvsem v učinkovitejšo komunikacijo, vzgojne veščine, vzpostavljanje rutin ipd. Kadar otrok ali mladostnik odklanja šolo zaradi iskanja prijetnejših aktivnosti zunaj šole, je pomoč usmerjena v delo s celotno družino, ki se uči reševanja problemov, učinkovitejše komunikacije, uporabe nagrad in kazni ipd.

## Kako sodelovati s šolo

Na več mestih te knjižice smo zapisali, kako pomembno je, da se pri reševanju problema odklanjanja šole vzpostavi še tesnejše in stalnejše sodelovanje med šolo in starši kot že sicer. Za to sta odgovorni obe strani – šola in starši. Prvi korak tega sodelovanja bo vedno pogovor o problemu, na katerem po navadi sodelujejo razrednik oz. razredničarka, po potrebi seveda svetovalna služba, starši in, če je tako ustrezno, tudi otrok oz. mladostnik. Cilj tega pogovora je priti do skupnega razumevanja tega, kaj je sploh problem, in dogovora med vsemi sodelujočimi za skupne cilje. Glavni cilj pomoči je zagotovo, da se otrok vrne v šolo oz. je redno pri pouku in drugih dejavnostih, do tega pa pogosto vodi več vmesnih ciljev. Pogosto je treba s strokovno skupino v šoli doreči na videz nepomembne stvari, kot so način poslavljanja pred garderobo, ko bo morda potrebna prisotnost enega od pedagoških delavcev, ki bo otroka sprejel in ga po potrebi pospremil v razred. Predvsem pa imejte starši v mislih to, da si vi in tudi šola želite, da bi se otrok oz. učenec čim prej vrnil v šolo, med svoje vrstnike in ponovno v celoti opravljal nekatere od v tem obdobju najpomembnejših razvojnih nalog – izobraževanje, druženje, socializacijo ipd. Izjemno pomembna je stalna komunikacija med vami in osebo iz šole, dogovoriti se je treba tudi o takojšnjem in rednem sporočanju izostankov ter o načinu opravičevanja odsotnosti.



## Kako poskrbeti zase

Mnogim staršem otroka ali mladostnika, ki odklanja šolo, se zdi, da so se jim zamajala tla pod nogami in se kar ne nehajo majati. Ko se bliža konec vikenda, so vse pogostejša napetost in zaskrbljena vprašanja »Ali mi bo jutri uspelo, da ga spravim v šolo?« ali »Kaj če se bo ponovno držala ograje kot klop in je ne bom uspela spraviti v avto?«. Zlasti naporna znajo biti jutra, ko se marsikateremu staršu zdi, da se je prebudil sredi bojnega polja. Ko se to ponavlja in vleče že nekaj časa, lahko začne zmanjkovati moči, ki jih starši potrebujete za vsakdanje soočanje z izzivi. Pomembno je, da ne pozabite poskrbeti zase. Ne krivite se za nastali problem, to vas ne bo pripeljalo do rešitve. Poskusite se umiriti in razmisliti ter predvsem poiščite pomoč pri razredniku, šolski svetovalni službi, pogovorite se z družinskimi prijatelji, ki so se morda srečali s podobnim problemom.

Ne pozabite na počitek in sprostitev. Pomembno je, da v reševanje problema z odklanjanjem šole vključite šolo, s katero redno sodelujete, in tudi od njih pričakujte sodelovanje, konec koncev imate isti cilj. Tako se ne boste počutili tako sami pri soočanju s problemom.



## KORAKI POMOČI PRI ODKLANJANJU ŠOLE

**Popolna odsotnost iz šole zaradi odklanjanja, ki traja več dni ...**

**Pogosti izostanki zaradi odklanjanja šole.**

**Občasni izostanki zaradi odklanjanja šole.**

**Zamujanja pouka zaradi jutranjih težav z odhodom v šolo.**

**Neprimerno vedenje, ko je čas odhoda v šolo, z namenom ostati doma.**

**Ob pogostih prošnjah, da bi ostal doma, vendar še vedno hodi v šolo.**

V primeru, da boste skupaj presodili, da je potrebna vključitev **zunanjih ustanov**, vam bo pri tem lahko šolska svetovalna služba v veliko pomoč. Poleg informacij o zunanjih ustanovah, kjer lahko poiščete pomoč, ki so navedene na koncu te knjižice, boste v svetovalni službi dobili dodatne informacije o možnih oblikah pomoči v vašem, lokalnem okolju. Ker je sodelovanje vas in različnih strokovnjakov pri reševanju težav z odklanjanjem šole pogosto precej intenzivno, bo pomembno, da, če je to le mogoče, pomoč poiščete v lokalnem okolju.

Skoraj vedno se po razgovoru z razrednikom v reševanje težav z odklanjanjem šole vključi tudi **svetovalna služba**. Cilj vseh je enak, torej pomagati otroku. Pomembno je, da se skupaj z razrednikom in šolsko svetovalno službo dogovorite:

- Da boste v rednem stiku in boste sodelovali kot ekipa, da bi čim bolj učinkovito pomagali otroku.
- Tako kot razrednik bo svetovalna služba ključna pri vseh korakih reševanja težav z odklanjanjem šole, tako pri oceni, za kakšne vrste odklanjanja šole gre in ali so v ozadju moda tudi kakšne druge težave, kot pri konkretni pomoči vam in otroku.

Če se pri otroku pojavljajo pritožbe zaradi bolečin ali druge težave z zdravjem, je potreben pregled pri otrokovem **zdravniku**. Otroka od vseh strokovnjakov v šoli še najbolje pozna **razredničarka oz. razrednik**. Zato je to prva oseba v šoli, ki jo obvestite ...

- Da ste pri otroku opazili težave z odklanjanjem šole in želite, da se reševanja problema lotite skupaj.
- Bodite iskreni in odprti, razrednik naj spozna vaše ideje o morebitnih razlogih odklanjanja šole, vaše strahove ... le na ta način boste lahko skupaj pomagali otroku.

Nasvete, kako lahko **starši sami** pomagate vašemu otroku, boste našli v tej knjižici. Predvsem je pomembno:

- Da ste otroku na voljo za pogovor, ga poslušate in poskušate ugotoviti, kaj je morda vzrok odklanjanja šole.
- Da mu dajete jasna sporočila glede pomembnosti obiskovanja šole
- Ko opazite odklanjanje šole, reagirajte čim prej in se o tem z otrokom pogovorite.

## *Kratek seznam javnih ustanov, kjer lahko poiščete pomoč za otroka ali mladostnika, ki odklanja šolo:*

### Svetovalni centri oz. Posvetovalnica

#### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana**

Gotska 18, 1000 Ljubljana  
tel.: 01 583 75 35  
<http://www.scoms-lj.si/>

#### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper**

Cankarjeva 33, 6000 Koper  
tel.: 05 627 35 55  
<http://www.svet-center-kp.si/>

#### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor**

Lavričeva 5, 2000 Maribor  
tel.: 02 234 97 00  
<http://www.svetovalnicenter-mb.si/>

#### **Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto**

Mušičeva 2, 8000 Novo mesto  
tel.: 07 393 44 20  
<http://www.posvetovalnica.si/>

### Zdravstveni domovi

(dispanzerji za mentalno zdravje, mentalnohigienski oddelki oz. centri za duševno zdravje)

V večini zdravstvenih domov v Sloveniji so zaposleni strokovnjaki s področja duševnega zdravja (klinični psihologi, otroški in mladostniški psihiatri ter drugi člani tima), ki izvajajo z dokazi podprte oblike pomoči. V internetni iskalnik vtipkajte zdravstveni dom, dispanzer za duševno ali mentalno zdravje, mentalnohigienski oddelk in ime vašega kraja, da boste prišli do njihove spletne strani z informacijami o urah za naročanje in podatkih za stik. Pokličite jih in se dogovorite za pogovor.

### Centri za socialno delo

(strokovni delavci, ki se ukvarjajo z družino in mladostniki)

V internetni iskalnik vtipkajte CSD in ime vašega kraja, da boste prišli do njihove spletne strani z informacijami o uradnih urah in podatkih za stik. Pokličite jih in se dogovorite za pogovor.

## ***Viri:***

1. Kearney, C. A. (2018). *Helping school refusing children and their parents: a guide for school-based professionals*, druga izdaja. New York, Oxford University Press.
2. Kearney, C. A., Albano, A. M. (2007). *When children refuse school: A cognitive – behavioral therapy approach: Parent workbook*. New York: Oxford University Press.
3. Kearney, C. A. (2008). School absenteeism and school refusal behavior in youth: a contemporary review. *Clinical Psychology Review*, 28(3), str. 451-71.
4. Carr, A. (2006). *The handbook of child and adolescent clinical psychology: A contextual approach*, driga izdaja. London, Routledge.
5. Kearney, C. A., Bensaheb, A. (2006). School absenteeism and school refusal behavior: a review and suggestions for school-based health professionals. *Journal of School Health*. 76(1), str. 3-7.
6. Kearney, C.A. (1996). The Evolution and Reconciliation of Taxonomic Strategies for School Refusal Behavior. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 3(4), str. 339-54.
7. Huebner, D. (2006). *What to do when you worry too much: A kid's guide to overcoming anxiety*. Washington: Magination Press.
8. Rapee, R. M., Wignall, A., Spence, S. H., Cobham, V., Lyneham, H. (2008). *Helping your anxious child*. Oakland, CA, New Harbinger Publications.



<http://www.scoms-lj-projekt.si/>



SVETOVALNI CENTER ZA  
OTROKE, MLADOSTNIKE IN  
STARŠE LJUBLJANA



SVETOVALNI CENTER  
SVETOVANJE V OBLASTI PSIHOSOCIALNE POMOČI



posvetovalnica  
POMOČ V OBLASTI STARŠEV IN OTROK



Svetovalni center za otroke, mladostnike in  
starše v Kopru

Centro di consulenza per bambini, adolescenti  
e genitori



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE