



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



PEDAGOŠKI INŠTITUT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

»Krepitev socialnih in državljanskih kompetenc strokovnih delavcev«



Le z drugimi smo

Nataša Sedlar Kobe
NIJZ

Prepoznavanje rizičnega vedenja mladih:
kako prepoznati težave v duševnem
zdravju mladih?

Naložbo sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

1. Stres

- Vaja 1.: Vprašalnik KOLIKO STE V STRES (Dernovšek idr., 2006)

Koliko od naslednjih trditev velja za vas ali vaš življenjski položaj?

		DA	NE
1.	V mojem življenju je veliko ljudi, ki zahtevajo moj čas in energijo.		
2.	Vedno se mi kam mudi, pogosto zamujam.		
3.	Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirjajo.		
4.	Različni dogodki ali zahteve me hitro spravijo iz tira.		
5.	Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.		
6.	Svoja čustva in občutke po navadi držim za sebe; bolj pomembno je, da opravim svoje obveznosti.		
7.	Ko nekdo drug govori, poskušam pospešiti pogovor in pogosto končujem stavke drugih.		
8.	Ko vidim, da se stvari delajo počasneje, kot mislim, da bi se lahko, postanem zelo nestrpen/-a.		
9.	Če moram čakati, postanem zelo razdražen/-a. Sovražim čakalne vrste in počasne voznike.		
10.	Pogosto delam eno (ali vse) od navedenega: se igram z lasmi, se praskam, dotikam nosu, potresam z nogami, udarjam z nogami ob tla, čečkam po papirju.		
11.	Rad/-a sem zaposlen/-a. Vedno nekaj delam. Če za zvečer ali konec tedna ničesar ne načrtujem, si odnesem domov delo iz službe.		
12.	Po naravi sem tekmovalen/-na.		
13.	Lahko ostanem zbran/-a in tlačim utrujenost še dolgo po tem, ko drugi omagajo.		
14.	Časovni roki mi zelo ustrezajo. Rad/-a delam z maksimalno hitrostjo in bi naredil/-a vse, da stvari opravim pravočasno.		
15.	Bolj mi je všeč, da me moji prijatelji in sodelavci občudujejo, kot pa da so mi vdani.		
16.	Redko imam čas zase.		
17.	Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.		
18.	Ko sem v stresu, imam pogosto glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/-a.		
19.	Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.		
20.	Jem hitro, pogosto hkrati tudi berem. Med tednom jem v pisarni ali pa kar preskočim malico. Včasih imam težave s prebavo.		

Če ste označili **manj kot 10** trditev, potem najverjetneje stres trenutno ne obvladuje vašega življenja. Kljub temu je pomembno, da gradite svojo odpornost proti stresu in se pripravite za tisti čas, ko boste v stresu.

Če ste označili **med 11 in 15** trditev, se najverjetneje trenutno v življenju zelo ženetete in bi potrebovali nekatere strategije za obvladovanje stresa, zato da zaščitite svoje zdravje in izboljšate kakovost svojega življenja.

Če ste označili **več kot 15 trditev** in še posebno, če ste označili trditve 3, 8, 9, 10, 18, 19 ali 20, bi nujno potrebovali strategije za obvladovanje stresnih dogodkov v vašem življenju. Vaš življenjski slog najverjetneje negativno vpliva na vaše zdravje, zato bi morali narediti nekatere dolgotrajne in zdrave spremembe v svojem življenju. Nekateri ljudje imajo zelo visok prag za bolečino, kar pomeni, da jih skoraj nič ne boli. Podobno je pri nekaterih ljudeh s stresom – kot da ga ne bi čutili. Začutijo morda le, da jim srce bije malo hitreje. Takim ljudem se rado zgodi, da spregledajo simptome stresa in se jih začnejo zavedati šele, ko nastopijo posledice dolgotrajnega bremenilnega stresa.

Dejavniki stresa

- Vaja 2.
 - Udeleženci se razdelijo v skupine.
 - Vsaka skupina prejme listek z eno napisano stresno situacijo:
 1. *Prvi šolski dan.*
 2. *Spraševanja in preverjanja znanja.*
 3. *Ponavljajoče se slabe ocene, neuspehi.*
 4. *Konfliktni odnosi z učitelji.*
 5. *Stalno spreminjanje učnih načrtov, meril, pravil.*

Dejavniki stresa

- Vaja 2.
 - Vsaka skupina se pogovori in na plakat izpiše svoje ugotovitve glede spodnjih vprašanj:
 1. *Zakaj je to za učenca dejavnik stresa?*
 2. *Kaj lahko stori učitelj?*
 3. *Kaj lahko stori učenec?*
 4. *Kaj lahko storijo starši?*
 - Vsaka skupina povzetek svojih ugotovitev predstavi drugim.

Socialna anksioznost – kako pomagati učencu?

- Vaja 3.: Izkušnje s socialno anksioznostjo pri učencih.
 - Pogovor v paru o izkušnjah s socialno anksioznostjo pri učencih:
 1. *Ste navedene značilnosti prepoznali pri katerem od vaših učencev?*
 2. *Na kakšne načine ste mu poskušali pomagati?*
 3. *Kateri načini so bili učinkoviti?*
 - Izmenjava izkušenj med vsemi udeleženci.

Tehnike sproščanja

- Vaja 4.: Izvedba kratkih tehnik sproščanja.
 - Udeleženci, ki poznajo katero izmed kratkih sprostitvenih tehnik, so povabljeni, da jo pokažejo ostalim.
 - Izvedba nekaterih kratkih tehnik sproščanja: npr. dihalnih tehnik (dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom), hitre sprostitvene tehnike, vizualizacije.

Kako pomagati osamljenemu učencu?

- Vaja 5.: Diskusija.
 - *Kako prepoznamo osamljenega učenca?*
 - *Na kakšne načine ga lahko spodbudimo k vključevanju v skupino?*
 - *Lahko izpostavite kakšen konkreten primer?*

Literatura

- Blisker, D., Gilber, M., Worling, D. in Garland, J. Obvladovanje depresije za najstnike. Child and Youth Mental Health Branch, Ministry of Children and Family Development, British-Columbia, 2005: <http://www.nebojse.si>
- Dernovšek, M. Z. in Malačič Kladnik, E. kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami. Ljubljana: Društvo dam: <http://www.nebojse.si>
- Jeriček, H. Ko učenca strese stres in kaj lahko naredi pri tem učitelj. Ljubljana: IVZ, 2007: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ko_ucenca_strese_stres.pdf
- Košir, K., 2013. Socialni odnosi v šoli. Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo, 2013. <http://www.ljudmila.org/subkulturni-azil>