

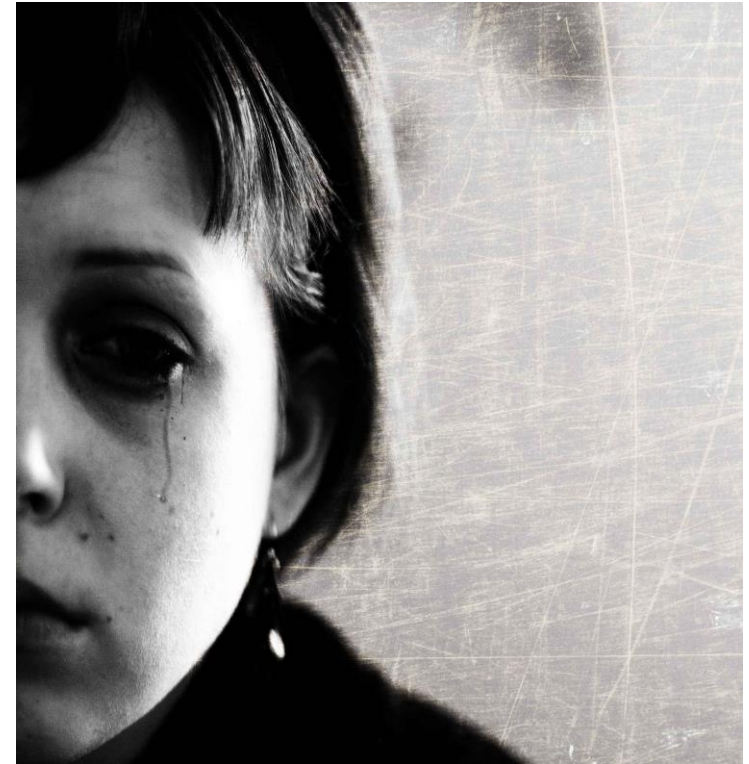
Stiske otrok in mladostnikov sodobnega časa

Ko stisne stiska premočno ...

13. nacionalna konferenca
ob mesecu preprečevanja zasvojenosti

Skupaj zmoremo več
Zgodnje izkušnje in pot v odraslost

Mateja Petric,
Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto
Otočec, 7. 11. 2019





Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto je javni zavod in specializirana ustanova za opravljanje **svetovalnih, preventivnih in vzgojno-izobraževalnih nalog s področja vzgoje in izobraževanja**, ki so potrebne za celovito izvajanje dejavnosti vzgoje in izobraževanja.

S svojim delovanjem pomagamo pri **razvojnih, psihosocialnih, čustvenih, vedenjskih in učnih težavah ter mnogih kriznih in stresnih situacijah** tako pri **otrocih in mladostnikih**, kakor tudi znotraj njihovih **družin** in v **družbi** nasploh.

CILJI IN POSLANSTVO POSVETOVALNICE ZA UČENCE IN STARŠE

Glavno vodilo vseh zaposlenih v Posvetovalnici je pomagati ljudem v stiski, pomagati jim do kvalitetnega življenja in skupaj z njimi soustvarjati rešitve iz stisk, težav...

**Ljudje ne pridejo k nam le
po pomoč,
temveč tudi
po moč.**



Današnje pojmovanje razvoja otroka

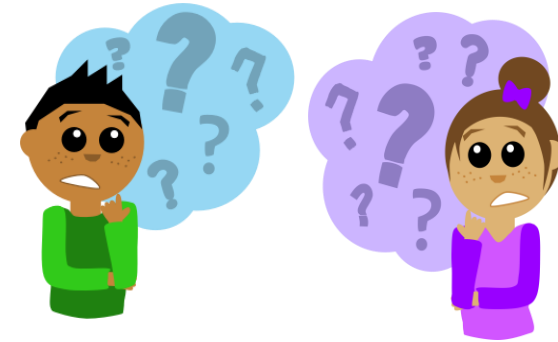
Individualni projekt

Vsestranskost

Uspešnost

Zmagovalec

Popolnost ...



BITI PRVI

BITI NAJBOLJŠI

Pot do stiske ni več daleč ...

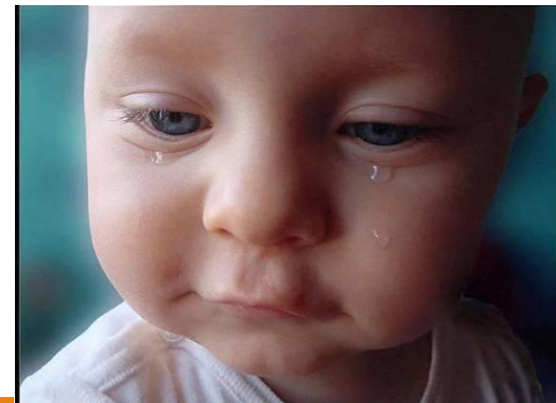
DEJAVNIKI, ki vplivajo na otrokovo stisko

- ❖ Čustvene težave
- ❖ Nizka samopodoba
- ❖ Učne težave
- ❖ Vrstniški pritisk
- ❖ Neučinkovita vzgoja doma
- ❖ Težave v družini
- ❖ Težave v okolju ...

Najpogostejše izražanje stisk otrok po obdobjih:

PREDŠOLSKO OBDOBJE

- Motnje izločanja
- Motnje spanja
- Otroške motnje hranjenja
- Strah in tesnoba
- Samotolažilne navade
- Pervazivne razvojne motnje (avtizem, Aspergerjev sindrom...)



Najpogostejše izražanje stisk otrok v ŠOLSKEM OBDOBJU:

- ❖ Motnje pozornosti in koncentracije
- ❖ Strah in tesnoba
- ❖ Glavoboli in druge somatske motnje
- ❖ Depresivne razpoloženske motnje
- ❖ Tiki
- ❖ Obsesivno kompulzivne motnje
- ❖ Vedenjske motnje
- ❖ Začetki motenj hranjenja
- ❖ Izolirane motnje v razvoju



Najpogostejše izražanje stisk v obdobju ADOLESCENCE:

- Razpoloženske motnje, največ depresije
- Anksiozne motnje
- Samodestruktivno (samopoškodbeno) vedenje
- Obsesivno kompulzivne motnje
- Psihosomatske motnje
- Zlorabe cigaret, drog in alkohola
- Motnje hranjenja
- Psihoze
- Shizofrenija
- Bipolarna motnja razpoloženja
- Suicidalne misli
- Poskusi samomora ...



VPLIV DIGITALNE DOBE NA ŽIVLJENJE IN DELO OTROKA IN MLADOSTNIKA



Glavne značilnosti digitalne zasvojenosti so:



- **opustitev ostalih dejavnosti** (šport, druženje s prijatelji, sprehodi ...),
- **osebna tveganja zaradi pretirane uporabe sodobne tehnologije** (prepiri v družini, nesoglasja doma, med prijatelji),
- **potreba po vse daljšem času uporabe tehnologije za dosego istega zadovoljstva,**
- **škodljivo in neprijazno vedenje do ljudi v svoji okolici** (čustvena nestabilnost in začaran krog sramu),
- **če zasvojeni nima dostopa do „ekranov“, se pojavijo nervoza, tresenje, strah, obsedenost, nezavedno tipkanje s prsti ...** (abstinenčna reakcija).

VSAKA ZASVOJENOST POTREBUJE ZDRAVLJENJE!

Zasvojenosti človek ne more rešiti le z voljo!

Znaki nekemične zasvojenosti: (kaže jih več kot polovica mladih)

- Nizka samozavest in slaba samopodoba
- **Asocialnost, osebnostna in socialna osiromašenost**
- Nervoza, razdražljivost, jeza
- **Nejevoljnost, nezainteresiranost, naveličanost, dolgočasje, depresija**
- Destruktivnost, konfliktnost
- **Odsotnost v odnosu**
- Laganje, izmikanje odgovornosti, nalogam
- **Občutek notranje praznine**
- Prizadeta ustvarjalnost, domišljija
- **Nezmožnost koncentracije, vztrajnosti, vzdržljivosti**
- **Pojavijo se tiki, apatija, melanholija, naveličanost...**
- **Nizka stopnja fizične aktivnosti, več zdravstvenih težav, upadajoče motorične sposobnosti**
- **Manjša sposobnost samostojnega učenja, poglobljenega branja in razmišljanja...**

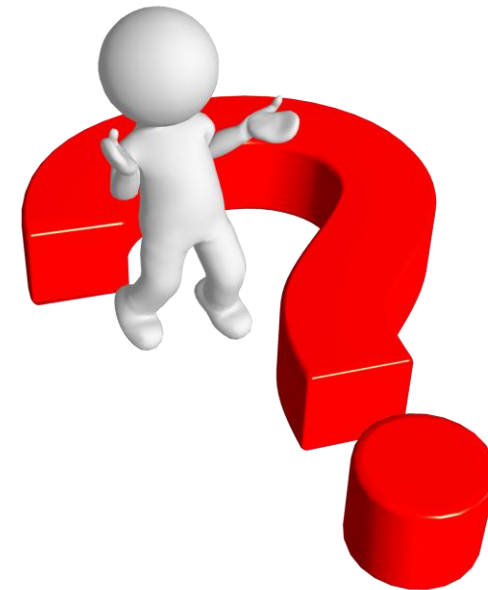
Zakaj imajo zaslони tolikšno moč in zavzemajo toliko prostora v otrokovem življenju?

- ❖ Zato, ker nimajo nekoga, ki bi ga morali imeti. Z otrokom je potrebno živeti...
- ❖ Zaslóni so napolnili praznino – praznino odnosov, družine in bližine.
- ❖ Zaslóni so postali tatovi naših odnosov in življenj.
- ❖ Zaslóni so postali vzporedni svet, kamor se pobegne pred tem svetom in realnim življenjem.
- ❖ Zaslóni so za mnoge postali edini vir zabave in sprostitve.
- ❖ Vsak pobeg od življenja pa vodi v **odvisnost**...
- ❖ Napačne življenjske vsebine vodijo v krizo smisla – kriza smisla pa se razvije v **agresijo, depresijo in zasvojenosti**.

KLJUČNO:

Zgodnja intervencija

Ustrezna intervencija



KAJ LAHKO STORIMO (pedagoški, svetovalni in drugi strokovni delavci) ?



PRIMERNO / USTREZNO REAGIRAMO v odnosu z otrokom:

- ☐ V pogovoru in stiku z otrokom se moramo odzvati **sočutno** in **spoštljivo**.
- ☐ Mladostniku moramo **prisluhniti** in se skušati vživeti v njegovo celostno funkcioniranje (razmišljanje, čustvovanje, delovanje...).
- ☐ Sporočiti otroku, da **razumemo njegovo stisko**, **priznavamo njegova čustva** in **potrebo po čustveni razbremenitvi**, ki mu pomaga pri zmanjšanju njegove psihične bolečine.

Načela motivacije...

Začne se z majhnimi spremembami.

Potovanje, ki je dolgo tisoč milj, se začne s prvim korakom.

Rastemo postopoma..

NE SMEMO (P)OSTATI UJETNIKI SVOJE PRETEKLOSTI.

POSTANIMO ARHITEKTI SVOJE PRIHODNOSTI.

