

## **ZDRAVJE SKOZI UMETNOST**

### SMERNICE ZA OBRAVNAVO DUŠEVNEGA ZDRAVJA

3. regijsko srečanje Zdravih šol

6. junij 2016

Nuša Konec Juričič, dr. Saška Rožkar

# **NAMEN** smernic za obravnavo duševnega zdravja:

- podpora vzgojiteljem, učiteljem in drugim strokovnjakom **pri (izbiri in) obravnavi umetniških del**, ki se (neposredno ali posredno) dotikajo vsebin duševnega zdravja ter duševnih motenj in vedenj;
- podpora vzgojiteljem, učiteljem in drugim strokovnjakom **pri vsakodnevnem delu s skupino, z razredom in posamezniki (otroki, učenci, dijaki, starši)**;
- podpora staršem.

# Nekaj dejstev

## Pedagoški delavci

- se zavedajo pomena (duševnega) zdravja za uspešen razvoj in funkcioniranje otrok in mladostnikov,
- teme o zdravju vključujejo v svoje učne in vzgojne vsebine,,
- pri posredovanju tem o zdravju se poslužujejo preizkušenih pristopov ter iščejo in preizkušajo tudi nove, pisane na kožo sodobni mladini,
- **eden od pristopov je tudi obravnava tem o zdravju preko umetniških vsebin ali del.**

## **Iz Uvoda v priročnik Skozi umetnost o zdravju :**

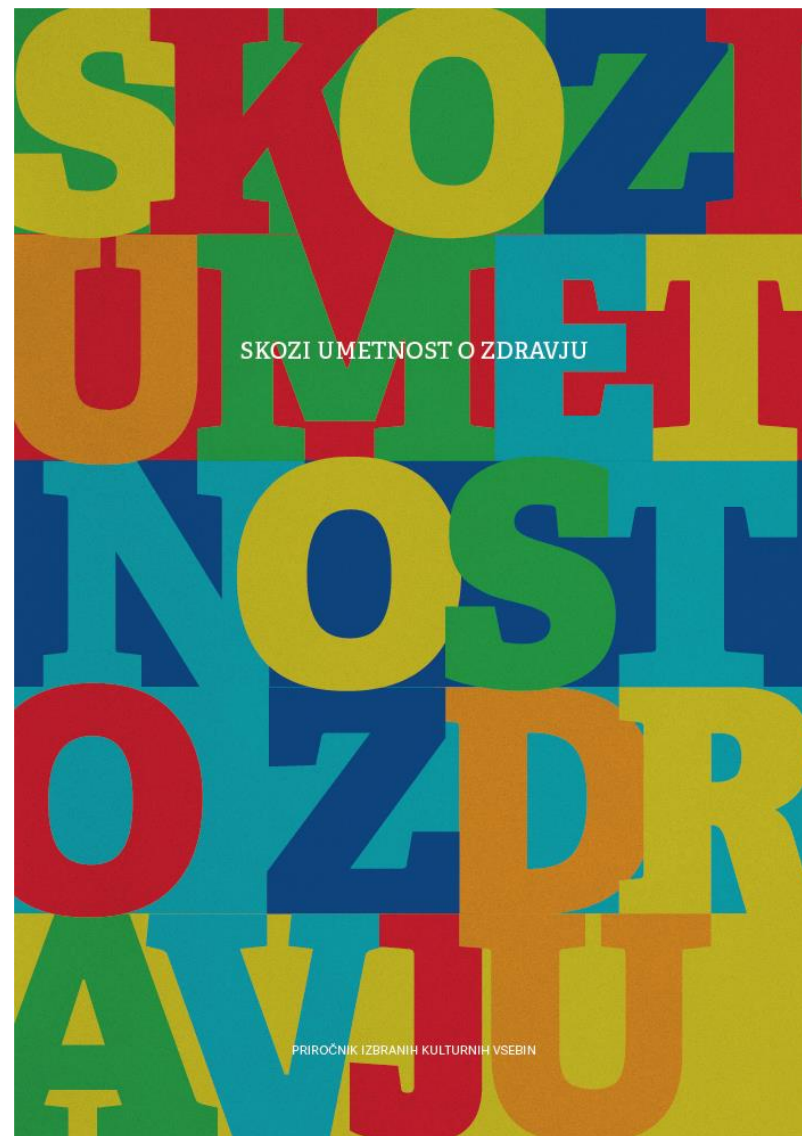
- *»Umetnost nagovarja celega človeka. Osredinjena je na človeške potrebe in se jim tudi prilagaja, je fleksibilna. V svojem absolutnem nas senzibilizira, povečuje empatijo, solidarnost ...*

### **Nekaj dilem:**

- kaj in kako izbirati med številnimi umetniškimi vsebinami in deli,
- na kakšen način znotraj teh del obravnavati zdravstvene vsebine.

# ZDRAVJE SKOZI UMETNOST

SMERNICE ZA POGOVORE O  
IZBRANIH ZDRAVSTVENIH  
TEMAH ZA PEDAGOŠKE  
DELAVCE



# Vsebina priročnika Skozi umetnost o zdravju

- UVOD
- KAKO Z UMETNOSTJO SPREGOVORITI O ZDRAVJU
- OTROKOVO/MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE IN RAZUMEVANJE ZDRAVJA SKOZI UMETNOST

- **LITERATURA**

- **LJUDSKE ZGODBE**

- **FILM**

- **TELEVIZIJA**


- **GLEDALIŠČE**

- **GLASBAa**

- **O(B) GLASBI IN MLADIH**

- **PRIPOROČENA LITERATURA**

- **REFERENČNE KULTURNE USTANOVE**



duševno zdravje  
motenje hranjenja  
zdravo prehranjevanje  
telesna dejavnost  
zdrava spolnost  
problematika alkohola in tobaka  
problematika prepovedanih drog

## LEGENDA ZNAKOV V PRIROČNIKU



PRIPOROČENA STAROST



TRAJANJE



NUJNOST STROKOVNE PODPORE



KLJUČNE BESEDE



IZHODIŠČA ZA POGOVOR



DODATNO GRADIVO



ZLATA HRUŠKA

REFERENČNE KULTURNE USTANOVE - podatki za stike z osebami, ki lahko strokovnim delavcem vzgojno-izobraževalnih zavodov in zdravstvenih ustanov svetujejo pri dodatnem izboru.

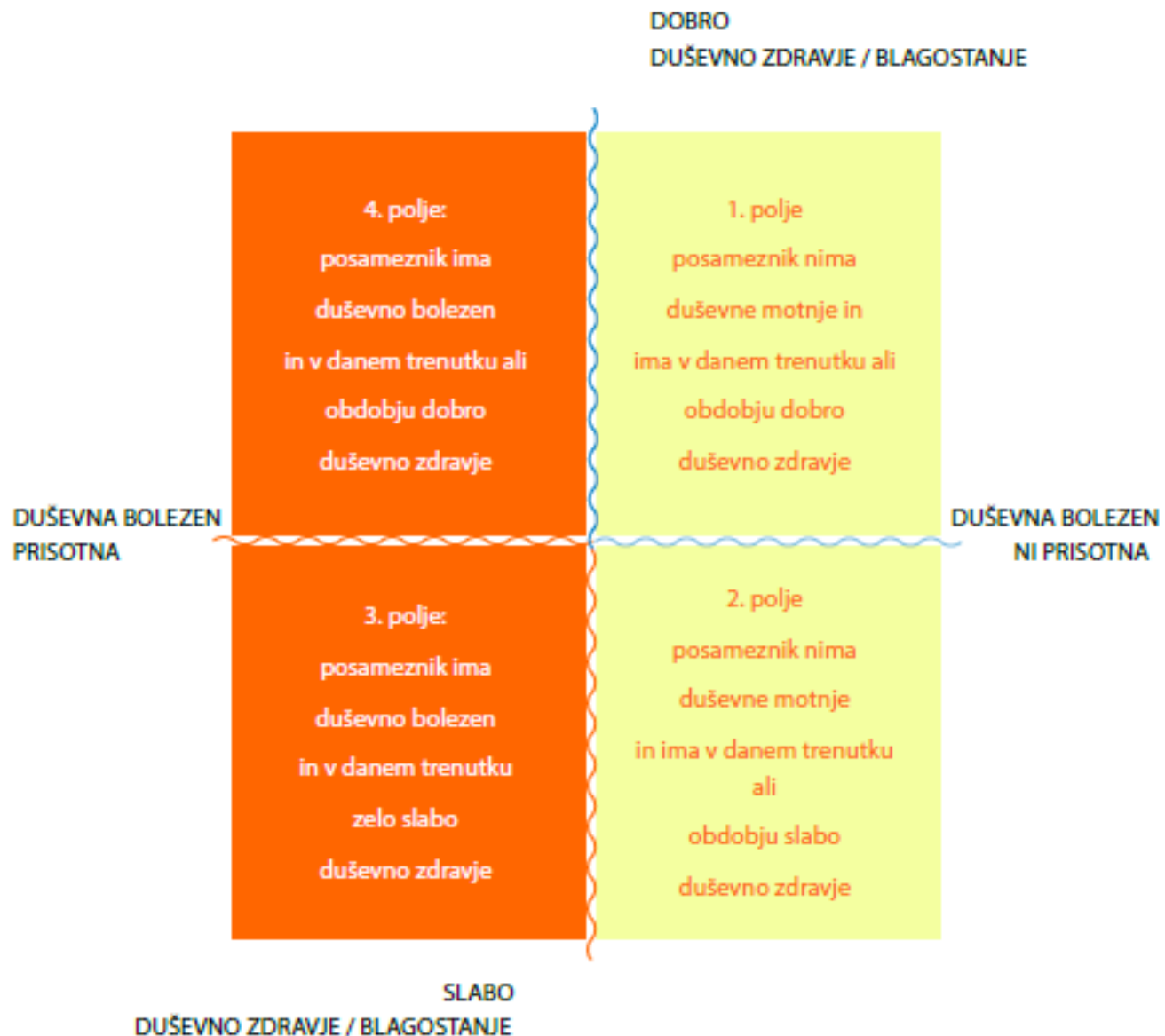
# **VSEBINA** Smernic za obravnavo duševnega zdravja

1. Uvod
2. Splošne smernice za obravnavo vsebin s področja duševnega zdravja
3. Usmeritve in izhodišča za razgovore z otroki in mladostniki
4. Primeri vprašanj in možnih odgovorov kot iztočnica za razmišljanje in pogovor
5. Najpogostejše duševne motnje in samomorilno vedenje
6. Še nekaj iztočnic za pogovor o različnih vsebinah duševnega zdravja
7. Literatura



# 1. Uvod

- Kaj je duševno zdravje;
- Pozitivno duševno zdravje;
- Kontinuum duševnega zdravja in duševnih motenj.



## 2 Splošne smernice za obravnavo vsebin s področja duševnega zdravja

- **upoštevamo starost** otrok in mladostnikov in **stopnjo njihovega kognitivnega razvoja**
  - vrtec, nižja triada OŠ – izbiramo vsebine pozitivnega duševnega zdravja (samopodoba, komunikacija, prijateljstva, splošna higiena, gibanje prehrana ...);
  - višja triada OŠ in SŠ – dodajamo tudi druge vsebine – različne težave duševnega zdravja.
- vsebine obravnavamo **načrtovano in sistematično po učnem načrtu** ali **nenačrtovano ob nenadnih ali nepričakovanih dogodkih**
  - na vsebino se dobro pripravimo;
  - še posebej smo pozorni pri podajanju vsebine ob izrednih dogodkih (kot npr. samomor mladostnika).

**V pomoč:** poglavje 5 smernic: Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov po posameznih starostnih vsebinah ter uvodna poglavja publikacije Skozi umetnost o zdravju

- **kdo obravnava vsebine duševnega zdravja**

- splošne vsebine (samopodoba, komunikacija ...) obravnavajo usposobljeni učitelji ali svetovalni delavci ali psihologi iz šole;
- specifične teme duševnega zdravja (duševne motnje, samomorilnost...) obravnavajo usposobljeni učitelji v sodelovanju s svetovalno službo ali zunanjim strokovnjakom – potrebna je predpriprava z jasno določenimi cilji in dejavnostmi.

- vsebine duševnega zdravja lahko obravnavamo **v okviru izbirnih vsebin, razrednih ur, naravoslovnih dni, pri rednem pouku pri različnih predmetih, medpredmetno in kroskurikularno;**

- vsebine o duševnem zdravju **lahko podpremo z umetniškimi in drugimi deli:** literarnimi, likovnimi, lutkovnimi, plesnimi, filmskimi...izbira je danes ogromna.

# Izzivi in pasti rabe umetniških del pri obravnavi vsebin duševnega zdravja

## Vaja 1      Prednosti in pasti rabe umetniških in drugih del:

- v manjših skupinah razmislite in naštejte **nekaj izzivov/prednosti ter pasti/nevarnosti** rabe umetniških del pri obravnavi vsebin duševnega zdravja,
- poročanje po skupinah.
- Debata.

# DR. LJUBICA MARJANOVIČ UMEK - OTROKOVO/MLADOSTNIKOVO DOŽIVLJANJE IN RAZUMEVANJE ZDRAVJA SKOZI UMETNOST

**Različni načini umetniškega izražanja in sporočanja sodijo med pomembne, gledano z vidika otrok/mladostnikov celo zelo pomembne načine, kako z občutljivimi in/ali tabuiziranimi vsebinami, kot so npr. duševno zdravje (osamljenost, zasvojenost, depresija, samomorilna nagnjenja), raznovrstne zlorabe oziroma nasilja..., »vstopiti« v čustveni in spoznavni svet različno starih, pa tudi sicer različnih otrok in mladostnikov.**

**Zakaj? Umetnost daje prostor za individualno doživljanje in razumevanje ter hkrati omogoča refleksijo v družbeno okolje, ko se posamezniki identificirajo z izkušnjami, problemi, čustvi, odnosi junakov in junakinj ter privzemajo njihove strategije »izstopanja« iz problemov; ko prepoznavajo aktualne in v času ponavljajoče se problematike ...in iz njih »jemljejo« sporočila, kontekste, vzroke in posledice; ko jih pritegnejo čustveno in socialno prepletena dogajanja, ki so posredovana preko podob na platnu, besed v knjigah, TV-oddaj, gledaliških predstav, glasbe, in ki vsa dajejo možnosti doživljanja in racionalnega odzivanja.**

# Izzivi in pasti rabe umetniških del (pri obravnavi vsebin duševnega zdravja)

- **Identifikacija**

- **horizontalna** – otrok se identificira s svojimi vrstniki, ki jih pozna,
- **vertikalna** – otrok se identificira z osebami, ki jih ne pozna (igralci, športniki, junaki iz knjig...), jih občuduje in bi jim rad bil podoben,
- **identifikacija s pozitivnimi liki** – lažja za otroke, mladostnike z dobro samopodobo,
- **identifikacija z negativnimi liki** – verjetnejša za otroke, mladostnike s slabo samopodobo.

**Vsebine s pozitivnimi sporočili in „dobrimi“ junaki lahko privedejo do prevzemanja pozitivnih vedenjski vzorcev, tudi pri otroku s slabšo samopodobo.**

- **Dela, v katerih je nakazano ali prikazano samomorilno vedenje**

Bodimo pozorni pri delih,

- kjer je samomor prikazan kot edini način reševanja težav – **lahko vodi v sprejemanje samomora kot rešitve,**
- kjer samomor predstavlja maščevanje – **samomor za reševanje zamer,**
- kjer je oseba, ki poskuša ali stori samomor, prikazana kot junak – **lahko vodi do povečevanja te osebe in do posnemanja dejanja.**

**Izkoristimo takšne vsebine za pogovore o:**

- duševnem zdravju
- prepoznavanju sočloveka v stiski
- načinih reševanja stisk in problemov
- načinih in virih pomoči posamezniku v stiski
- razlogih za samomorilno vedenje



ASHER, JAY: **TRINAJST RAZLOGOV**

PREV. NEŽA BOŽIČ. LJUBLJANA: MLADINSKA KNJIGA, 2011

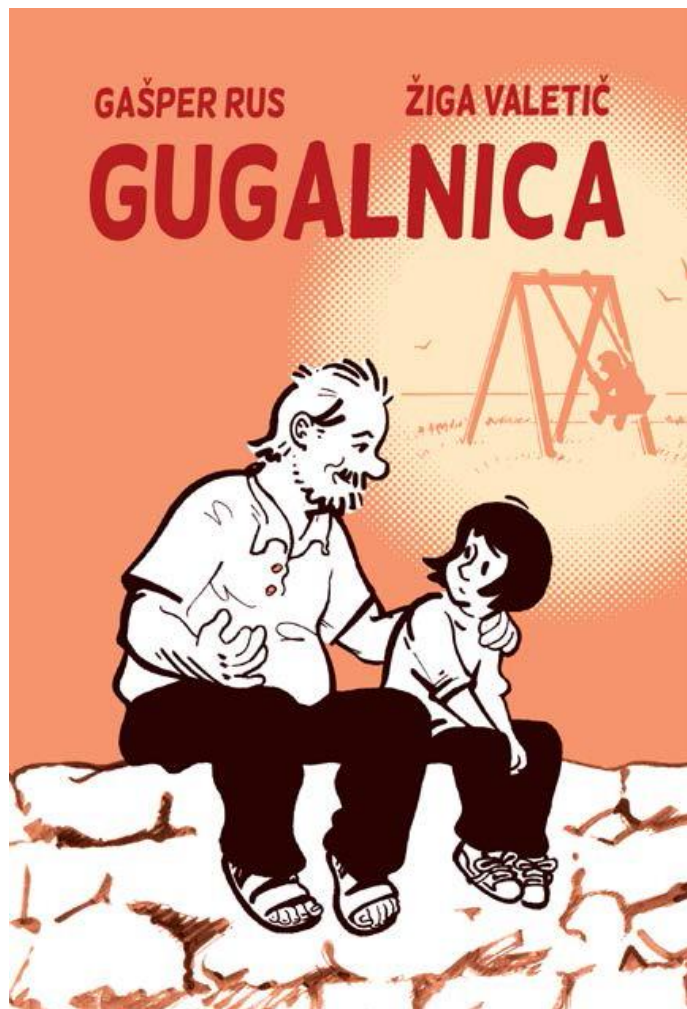
Knjižni prvenec Jaya Asherja opisuje kratko življenjsko zgodbo šestnajstletne Hane, ki je storila samomor. Pred smrtjo na trinajst kaset posname svoje občutke, razmišljanja in razloge, ki so jo privedli do tega brezsmiselnega dejanja. Zgodba se začne, ko Hanin sošolec Clay dva tedna po njenem samomoru na domačem pragu najde nenavadno pošiljko trinajstih kaset. Med poslušanjem izve, da so kasete namenjene trinajstim osebam (seveda tudi njemu), ki so tako ali drugače vplivale na Hanino odločitev, da si vzame življenje.<sup>44</sup>

Knjiga je lahko izhodišče za pogovore o duševnem zdravju in samomoru. Strokovnim delavcem, ki se bodo lotevali obravnave te zahtevne tematike, bo v oporo tudi spremna beseda psihologinje dr. Saške Roškar.



MLADOSTNIKI  
NASILJE, SAMOMOR  
SAMOPODOBA  
STISKE





ZELO DOBRO



## VALETIČ, ŽIGA: GUGALNICA

ILUSTR. GAŠPER RUS. MARIBOR, CELJE: DRUŠTVO MOHORJEVA DRUŽBA, CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA, OZARA SLOVENIJA, NACIONALNO ZDRUŽENJE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA, 2013



Zgodba se dogaja v slovenskem letoviškem kraju Pacug, v katerega so v zgodnjih 80. letih otroci iz socialno šibkejših družin odhajali na počitnice v tako imenovane »kolonije«. Je zgodba iz preteklosti družinskega očeta, ki se odloči, da bo starejši hčerki povedal za najbolj boleč del svoje mladosti, samomor očeta. Spremljamo zgodbo o žalovanju, ki jo je kot deček izkusil med vrstniki v Pacugu, kamor ga je mama poslala po očetovem samomoru. Spoznavamo ranjeni svet otroka, ki se sprašuje, zakaj ga je oče zapustil, in skuša v »pogovorih« z njim v trenutkih največje samote ohraniti očetovo podobo neokrnjeno. Pri tem mu pomaga starejša prijateljica Pia, ki je v mladosti doživela podobno izkušnjo, le da je njena mama umrla v prometni nesreči. Stripovsko besedilo tudi z ilustracijo pred bralca razgrne pripoved o žalovanju, ki, tako so prepričani strokovnjaki, ob samomoru prizadene vsaj še šest bližnjih ljudi.<sup>12</sup>



DRUŽINA  
SAMOMOR  
STISKE



Knjiga ponuja izhodišče za pogovor z otroki in mladimi, ki se soočajo s smrtjo bližnjih, o njihovih stiskah, žalovanju ... Strokovnim delavcem bo v pomoč tudi spremna beseda psihologinj, dr. Saške Roškar in dr. Onje Tekavčič Grad, ter Bogdana Dobnika, socialnega delavca.

<sup>12</sup> Priložnik za branje kakovostnih mladinskih knjig, *O niču, odejah in koncu sveta*, 2008, str. 60–61.

<sup>13</sup> Priložnik za branje kakovostnih mladinskih knjig, *„60:40?“, 2014, str. 51, 125.*

112<sup>min</sup>

+15

## RAZREDNI SOVRAŽNIK

ROK BIČEK, SLOVENIJA, 2013, DCP, SLOVENSKI PODNAPISI, PRODUKCIJA TRIGLAV FILM – DOMŽALE, DISTRIBUCIJA FIVIA – VOJNIK

---



MEDOSEBNI ODNOSI  
ODNOSI V ŠOLI  
DUŠEVNO ZDRAVJE  
SAMOMOR

Na srednjo šolo pride novi profesor nemščine Robert Zupan. Odnos med njim in dijaki je zaradi njegovega načina poučevanja, hladnosti in strogosti napet že od prvega srečanja. Razmere se še zaostrijo, ko ena izmed dijakinj stori samomor, njeni sošolci pa profesorja obtožijo, da je zanj odgovoren. Skupina gimnazijcev se pod vplivom tragičnega dogodka profesorju in ostalim zaposlenim na šoli upre, kar privede do konfliktnih situacij med dijaki, profesorji in starši ter celo med dijaki samimi.



Film je odlična iztočnica za pogovor o duševnih stiskah – kako se lahko odražajo pri posamezniku in kako jih lahko doživlja, kako stiske prepozna okolica in kako se nanje odzove.



V branje priporočamo Kinobalonovo pedagoško gradivo.

- **Dela, v katerih so prikazane osebe z duševnimi motnjami**

Bodimo pozorni pri delih,

- kjer so duševne stiske in motnje prikazane na zasmehljiv, podcenjujoč, sramoten način,
- kjer so osebe z duševnimi motnjami prikazane kot nasilneži, samotneži, obupanci, šibke osebnosti, kriminalci.

Takšna dela lahko vodijo v stigmatizacijo oseb z duševnimi težavami ter njihovih svojcev.

**Izkoristimo takšne vsebine za pogovore o:**

- duševnem zdravju
- duševnih motnjah in razlogih zanje
- mitih in prepričanjih o duševno bolnih...

# Očka nikdar ni utrujen!

Anne Wyckmans in Anne-Mie De Leener



+6

WYCKMANS, ANNE: **OČKA NIKDAR NI UTRUJEN!**

PREV. IRENA HRAST. ILUSTR. ANNE-MIE DE LEENER. MARIBOR: OZARA SLOVENIJA, 2006

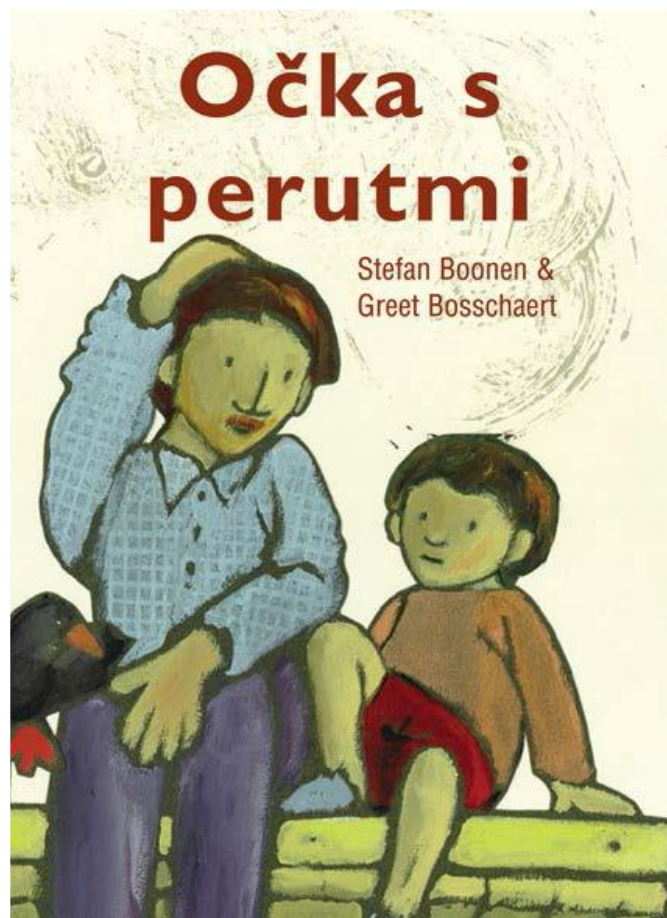


DRUŽINA  
DUŠEVNE BOLEZNI

Slikanica se loteva problema duševne motnje v družini. Spoznamo zajčjo družino, predvsem malo zajčico Kepico, katere očka ima duševne težave. Te se kažejo v mrzlični delavnosti, ki se izmenjuje z obdobji skrajne potrnosti in nezanimanja za delo. V takih okoliščinah se Kepica le težko znajde, saj očetovega ravnanja, ki je v odnosu do nje in njene mame večkrat nasilno, ne more razumeti. V družini vladajo zmedeni odnosi, ki se začnejo urejati šele, ko se mama odloči za ustrezno pomoč. Medtem ko se očka skriva v luknji, iz katere noče ven, mu zdravnik Kukec prinese lestev, ki na simbolični ravni predstavlja rešitev in novo upanje za zajčjo družino. Spremno besedo je napisal psihiater dr. Rok Tavčar.



Primerno za pogovore z otroki, ki so v ožji ali širši družini ali bližnjem okolju v stiku z osebami s težavami v duševnem zdravju. Pomaga lahko pri prvih pogovorih z otroki o problematiki duševnih motenj, hkrati pa je primerno izhodišče za pogovor o destigmatizaciji duševnih motenj.



## BOONEN, STEFAN: OČKA S PERUTMI

PREV. IRENA HRAST. ILUSTR. GREET BOSSCHAERT. LJUBLJANA: OZARA SLOVENIJA, 2007

V tej zgodbi očka Klipija in Lese živi v hišici na drevesu. Njegov umik v samoto in zbirka slik o ptičih zahteva od obeh otrok veliko razumevanja. Duševna motnja ga pripelje do nesreče, saj si predstavlja, da ima krila, in tako nekega dne poleti z drevesa in pristane v psihiatrični bolnišnici. Sprejemanje očkove duševne motnje se izrazi pri otrocih z besedami, da ima njun očka pač krila. Ravno s tem izrazom pa zgodba prerašča v literarnost in skorajda v poetičnost.<sup>6</sup>

Slikanica, ki tenkočutno predstavlja bolečo tematiko duševnega zdravja, spodbuja k pogovoru, razumevanju in sprejetju; v pomoč je lahko tako otrokom kot odraslim. Strokovnim delavcem in staršem priporočamo branje spremne besede psihologinje Majde Mramor.



ZELO DOBRO



DRUŽINA  
DUŠEVNE BOLEZNI  
DRUGAČNOST



- **Dela, ki prikazujejo uporabnike drog**

Bodimo pozorni pri delih,

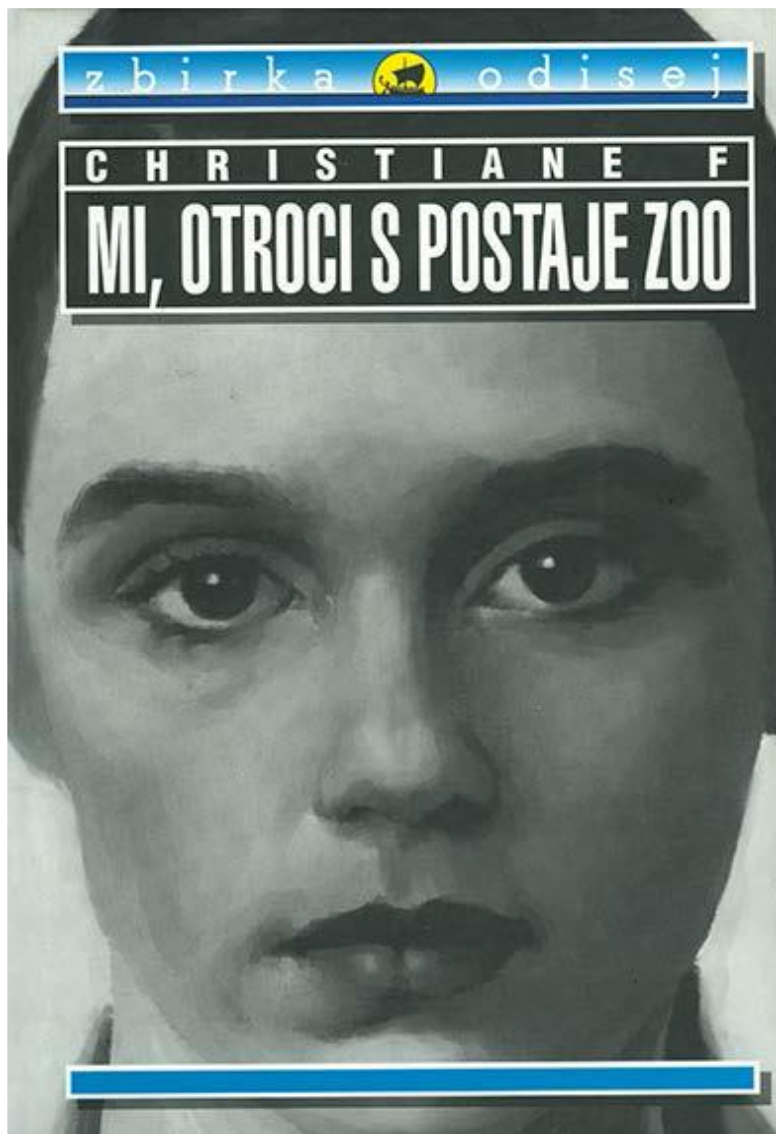
- kjer so uporabniki drog prikazani kot junaki,
- kjer so uživanje alkohola in drog ter odvisniško vedenje prikazani kot sprejemljivo, edino možno,
- kjer ni ponujenih alternativ.

**Izkoristimo takšne vsebine za pogovore o:**

- samopodobi
- prijateljstvu
- preživljanju prostega časa
- učinkih drog
- načinih reševanja stisk in problemov
- načinih in virih pomoči posamezniku v stiski

## **Iz Uvoda v priročnik Skozi umetnost o zdravju :**

*„Posebej opozorimo tudi na literarna dela ustvarjalcev, ki so se sami borili z neko zdravstveno težavo (motnjo hranjenja, odvisnostjo ipd.), saj pogosto odražajo zelo osebni pogled na problematiko in težko ustvarijo distanco med realnim stanjem in svojim videnjem“.*



## MI, OTROCI S POSTAJE ZOO

PRIPR. CHRISTIANE FELSCHERINOW. PRIPR. PO MAGNETOFONSKIH ZAP. KAJA HERMANNA. PRIPR. PO MAGNETOFONSKIH ZAP. HORSTA RIECKA. LJUBLJANA: MLADINSKA KNJIGA, 2005



ALKOHOLIZEM  
MAMILA  
MLADOSTNIKI  
PROSTITUCIJA  
PRESTOPNIŠTVO

Zgodba takrat petnajstletne Christiane Felscherinow je leta 1978 izhajala v nemškem tedniku *Stern*, kasneje pa je bila izdana v knjižni obliki, po njej je posnet tudi celovečerni film. Je ena najbolj pretresljivih in srhljivih izpovedi dekleta, ki se znajde v trpljenju zaradi odvisnosti od drog, v primežu prostitucije in kriminala ter ne nazadnje muk odvajanja, ki jih mora kot najstnica prestajati na poti k novemu, človeka vrednemu življenju. Spremno besedo *Droge, mladi in današnji čas* je napisala psihiatrinja dr. Martina Tomori.



Knjiga ponuja izhodišče za pogovor z mladimi o uničujočem vplivu mamil na telesni, duševni in socialni razvoj mladostnika.



- **Dela in viri pomoči osebam v stiski**

Bodimo pozorni pri delih,

- kjer se negira delo strokovnjakov (posplošeno, vsevprek...),
- kjer se posplošuje negativna izkušnja z določenim virom pomoči na vse vire,
- kjer se poudarja, da pomoč ne obstaja.

**Izkoristimo takšne vsebine za pogovore o:**

- pomenu samopomoči in pomoči
- kdaj povedati odraslim
- kdaj je potrebno poiskati (strokovno) pomoč
- viri pomoči (vaja Moja varnostna mreža)
- mitih o nekaterih virih pomoči (psihiatrične bolnišnice...)

## MARCHETTA, MELINA: REŠEVANJE FRANCESCE

PREV. DANICA MAJER LEBAN. DOB PRI DOMŽALAH: MIŠ, 2007

V ospredju romana je soočanje šestnajstletne Francesce z materino depresijo. Energična in (pre)skrbna mati naenkrat ostane v postelji, povsem pasivna in čustveno zlomljena. Družini umanjka samoumevna podpora, tako da se oče in oba otroka počutijo povsem izgubljeni. Francesca je prisiljena v samostojno soočanje s situacijo, ki jo še zaostrita prva zaljubljenost in iskanje lastnega mesta na novi šoli, kjer prevladujejo dečki in kamor se je vpisala na materino željo. Zgodba, postavljena je v specifično okolje italijanske družine v Avstraliji, pritegne s tenkočutnim pri-

19 Priročnik za branje kakovostnih mladinskih knjig. Ozvezdje knjiga, 2010, str. 120.

20 Priročnik za branje kakovostnih mladinskih knjig. Človeknejezise, 2015, str. 73, 146.

+15

ZELO DOBRO



DEPRESIJA

MLADOSTNIKI

ODRAŠČANJE

PRIJATELJSTVO

39

### TEMATIKA ZDRAVJA V LITERATURI ZA OTROKE IN MLADINO

kazom izjemno tesnih, pa vendarle prav zato občutljivih odnosov med družinskim člani, predvsem med materjo in hčerko.<sup>20</sup>



Knjiga ponuja izhodišče za pogovor z mladimi o duševnih motnjah (depresiji) in njihovem vplivu na družinske člane. Izpostavlja pomen strokovne pomoči, ki je v takih primerih nujna.

### ZGOBICE:

## GAUTHIER, GILLES: VELIKE TEŽAVE MALEGA MARKA

PREV. TANJA TUMA. ILUSTR. PIERRE-ANDRÉ DEROME. LJUBLJANA: TUMA, 1997

+8

Markov oče je alkoholik, zaradi česar deček trpi, ima težave v šoli, zaprt je vase in sram ga je situacije, v kateri se je znašla njegova družina. Ob strani mu stoji le prijateljica Jana in tej razkrije, zakaj nikogar ne povabi domov. A ko se nekega dne primeri prometna nesreča, ki jo zakrivi Markov oče, in se deček poškoduje, se začno stvari razvijati v pravo smer. Oče se v bolnišnici odloči, da bo začel obiskovati skupino Anonimnih alkoholikov in se rešil strupenega prijema alkoholne omake.



ALKOHOLIZEM

ODVISNOSTI

DUŠEVNO ZDRAVJE


Knjiga je lahko izhodišče za pogovor o stiskah otrok in mladostnikov, ki so v družini ali ožji okolici soočeni z alkoholizmom in njegovimi posledicami.




# Kaj še upoštevajmo pri obravnavi tem o duševnem zdravju in zdravju nasploh

- pretirano (prepogosto in preveč podrobno) obravnavanje tem  lahko otroke **zasiti, naredi neobčutljive ali še poveča stigmo...**

Zdravje naj bo čimbolj „praktično“ vpleteno v način življenja in dela doma, v vrtcu, šoli (ponudba različnih aktivnosti, pestra prehrana, možnost telesne dejavnosti, prijetni odnosi, druženje...).

- preveč posplošeno govorjenje o duševnih težavah, poraba izrazov kot „vsi smo v stresu“, „večina mladih kadi travo“, „nihče ti ne more pomagati, samo sam sebi“, „pomoči ni na voljo“, „vsi strokovnjaki so enaki“ ...  lahko vodi v **precenjevanje problemov in v normalizacijo problema**, s katerim se nima smisla ukvarjati, **v podcenjevanje in nezaupanje v vire pomoči**, kar pa ne drži.

- možnost, da so med poslušalci otroci in mladostniki, ki sami doživljajo ali so doživljali vsebine, prikazane v umetniških delih  možni zelo različni **odzivi, čustva, vedenja**

## **Vaja 2**      **Doživljanja otrok ob spremljanju umetniških in drugih del**

- otrok, mladostnik želi pred vsemi povedati svojo zgodbo – dovoliti?
- otrok, mladostnik se na učitelja obrne osebno – kako odreagirati?
- otrok, mladostnik se med prikazom „neprimerno vede“ – kaj to lahko pomeni, kako odreagirati?
- otrok čustva, bolečino pestuje v sebi – poznamo otroke in njihove stiske?

**Ko delamo s skupino, razredom, se ne usmerjamo v posameznikovo stisko!  
Ta se obravnava v dialogu in z drugimi odgovornimi osebami v varnem okolju.**

Umetniška dela so lahko vzgojiteljem in učiteljem v veliko podporo pri obravnavi zdravstvenih tem,

- če so **skrbno izbrana in poznana s strani pedagoških delavcev,**
- če imajo **ustrezno ciljno publiko,**
- če so **ustrezno predstavljena** in obravnavana.

Služijo nam kot priložnost za pogovore, v katerih bomo

- **podkrepili sprejemljive vrednote, vedenja in situacije,**
- **iskali alternative nesprejemljivim vrednotam, vedenjem in situacijam,**
- otroke in mladostnike **učili sprejemanja tistega, česar ni mogoče (več) spremeniti,**
- **spodbujali razmišljanje (kritično in tisto „izven okvirov“), burili domišljijo**

**in tako spoznavali vso pestrost našega življenja.**

Iz Uvoda v priročnik Skozi umetnost o zdravju :

*»Če se o svojem doživljanju in razmišljanju pogovarjamo z drugimi, lahko v obeh pogledih rastemo in se razvijamo, po eni strani v bolj veščih 'uporabnike' umetnosti, po drugi pa hkrati v bolj polno živeče ljudi.«*

ODMOR



### **3 Usmeritve in izhodišča za razgovore z otroki in mladostniki**

Povzemamo rezultate raziskave **Predstave slovenskih mladostnikov o - duševnem zdravju (13 do 17 let)**

#### **Kaj je zdravje/duševno zdravje?**

- kot zdravje pojmujejo značilnosti (pozitivnega) tako telesnega kot duševnega zdravja;
- razumejo povezanost med telesnim in duševnim zdravjem ter medsebojni vpliv enega področja zdravja na drugega;
- za duševno zdravje pogosto uporabljajo izraze kot so: psiha, psihično zdravje, čustveno počutje, »kar je v glavi«, »razmišljanje v pravi smeri« in podobno.



## **Kaj so duševen motnje in razlogi zanje?**

- drugačno obnašanje (kar se vidi navzven – drugačno, nenormalno, nesprejemljivo, nezaželeno);
- vedo, da se v osnovi „dogajajo“ v možganih;
- razloge vidijo predvsem v ožjem in širšem okolju, družbi – družina, konflikti, šola, socialno stanje, samopodoba, zrelost posameznika;
- manj so seznanjeni z dejavniki kot so genetski, okvare v možganih, karakterne in druge lastnosti posameznika...).

## **Viri pomoči**

- ne poznajo dovolj obstoječih virov pomoči;
- strah, nezaupanje v strokovne vire pomoči;
- težavo moram urejati sam (sem sam kriv zanjo);
- med viri pomoči navajajo prijatelje, starše in druge odrasle;
- strokovne vire navajajo redkeje;
- kot način reševanja težav navajajo pozabo težav z druženjem, zabavo ...

## **4 Primeri vprašanj in možnih odgovorov kot razmišljanje in pogovor**

**iztočnica za**

S področij

- opredelitve duševnega zdravja in samopodobe
- postavljanja ciljev
- reševanja problemov
- opredelitve duševnih težav in motenj.

Literarno delo kot pomoč pri pogovorih o samopodobi

- Kateri junaki (v zgodbi, filmu, predstavi ...) so vam všeč?
- Lahko poveste, zakaj? V katerih lastnostih (značilnostih) bi jim radi bili podobni in zakaj?

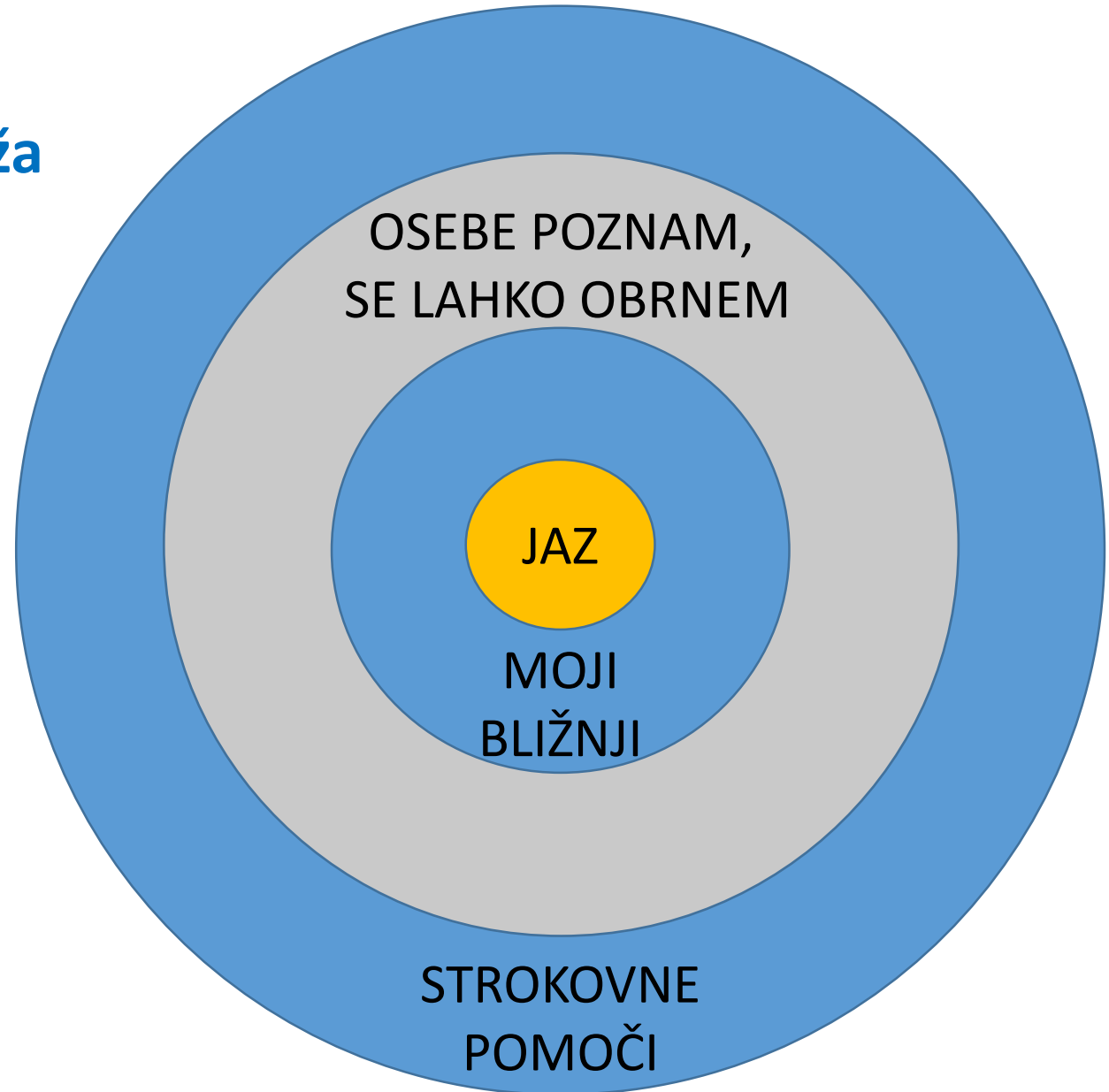
Od drugih k bližnjim in sebi...

- Katere so lastnosti, ki jih cenite pri prijatelju, sošolcu, in zakaj?
- Katere so lastnosti, ki jih cenite pri sebi, in zakaj?



# Literarno delo kot spodbuda za ozaveščanje virov pomoči

## Vaja 3

## Moja varnostna mreža



# Pogovori o duševnih motnjah:

- vsebina odvisna od namena pogovora (branje knjige, dogodek v okolici, časopisni članek, zanimanje učencev...);
- za uvod lahko uporabimo vaji na str. 38 in 44 smernic: ... „*kaj si predstavljate pod nazivom psihično (duševno) zdravje oz. psihična težava (duševna motnja)*“  nizamo različne predstave, iščemo skupne značilnosti;
- pogovor o posamezni motnji  potrebna priprava, v pomoč so razlage najpogostejših motenj.

## 4 Najpogostejše duševne motnje in samomorilno vedenje

### ANKSIOZNOST

- Kaj je to anksioznost?
- Zakaj oseba zboli za anksioznostjo?
- So lahko anksiozni tudi otroci in mladostniki?
- Kako se tesnoba pokaže pri otrocih in mladostnikih?

### DEPRESIJA

- Kaj je depresija?
- Zakaj nekdo zboli za depresijo?
- Kdo lahko zboli za depresijo?
- Ali se depresija pri otrocih in mladostnikih kaže drugače kot pri odraslih?
- Kaj se dogaja pri depresiji in kje?
- Ali depresijo lahko zdravimo?

## BIPOLARNA MOTNJA ALI MANIČNA DEPRESIJA

- Kaj je bipolarna motnja?
- Tudi ljudje, ki nimajo bipolarne motnje, lahko nihajo v razpoloženju. Dogaja se nam, da smo enkrat žalostni, drugič zelo veseli. Je to normalno?
- Kaj se dogaja s človekom v fazi pretiranega veselja, manije?

## SHIZOFRENIJA

- Kaj je shizofrenija?

## SAMOPOŠKODBENO VEDENJE

## SAMOMORILNO VEDENJE

- Ali s spraševanjem po samomorilnih mislih lahko samomorilne misli sprožimo?
- Menite, da tisti, ki govori, da bo storil samomor, tega ne bo zares storil?
- Ali je res, da osebi ne moremo pomagati, ko se je že odločila da bo naredila samomor?
- Ali je samomor nekaj, kar se zgodi nepričakovano, brez predhodnih znakov?

# 5 Še nekaj iztočnic za pogovor o različnih vsebinah duševnega zdravja

## Vaja 4

- Ali so ljudje z duševnimi motnjami nasilni?
- Ali so ljudje lahko nasilni tudi do samih sebe?
- Duševne motnje imajo osebe šibkega značaja in tisti, ki so bolj revni.
- Ali je možno, da tudi sam zbolim za duševno motnjo, če jo ima kdo od mojih sorodnikov?
- Ali je človek, ki ima neko duševno bolezen lahko srečen in zadovoljen?
- Ali je nekdo, ki nima duševne bolezni, lahko nesrečen in nezadovoljen?
- Ali oseba, ki ima duševno motnjo, lahko hodi v šolo ali službo?
- Ali so ljudje z duševnimi motnjami lahko ustvarjalni in dobri v svojih poklicih?
- Ali so duševne motnje nalezljive?
- Kdo je psihoterapevt? Kaj dela? Kaj dela psihiater, psiholog? Kako nam lahko pomagajo?



## Ključna sporočila

- **Ali so ljudje z duševnimi motnjami nasilni?**

*Nevarni in nasilni so lahko tako ljudje, ki nimajo duševnih motenj, kot tisti, ki jih imajo. Osebe z duševno motnjo so večkrat žrtve nasilja ali so nasilne do same sebe, kot pa da povzročajo nasilje.*

Ta tema je lahko dobro izhodišče za učitelja, da učence povpraša, zakaj in, kdaj je človek nasilen.

**Debato lahko usmeri** v razpoznavanje in obvladovanje čustev, v reševanje problemov, v komunikacijo, v spoštovanje sebe in drugih, v postavljanje ciljev, v sklepanje kompromisov – torej **v temeljne gradnike dobre samopodobe.**

.

- **Duševne motnje imajo osebe šibkega značaja in tisti, ki so bolj revni.**

*Duševne motnje lahko prizadenejo kogarkoli, ne glede na spol, raso, izobrazbo, značaj ali ekonomski status. Ni pravila, po katerem bi napovedovali, kdo bo zbolel za duševno motnjo in kdo ne.*

*Res pa je, da človek sčasoma tudi ekonomsko oslabi, če se dolgotrajno sooča z neko duševno motnjo, zaradi katere ne more delati in je morda zaradi nje tudi izločen iz družbe.*

- **Ali je možno, da tudi sam zbolim za duševno motnjo, če jo ima kdo od mojih sorodnikov?**

*Ta možnost je prisotna pri nekaterih motnjah. Verjetnost za tak dogodek je pri različnih motnjah različna in nikoli ni sto odstotna. Po drugi strani lahko za duševno motnjo zbolijo ljudje, ki v družini oziroma med sorodniki nimajo nikogar z duševno motnjo.*

- **Ali je človek, ki ima neko duševno bolezen lahko srečen, zadovoljen? Ali je nekdo, ki nima duševne bolezni, lahko nesrečen in nezadovoljen?**

*Oseba z duševno motnjo se lahko v mnogih obdobjih svojega življenja počuti povsem zadovoljno, uspešno komunicira z drugimi, se potrjuje in neguje svoje sposobnosti, v celoti skrbi zase. Torej kljub diagnozi duševne motnje izpolnjuje kriterije za pozitivno duševno zdravje.*

**Temo lahko izkoristimo za predstavitev kontinuuma duševnega zdravja (stran 33).**

- **Ali oseba, ki ima duševno motnjo, lahko hodi v šolo ali službo?**

*Lahko in je tudi zaželeno, da so osebe z duševnimi motnjami čim bolj vključene v šolsko ali delovno okolje in v skupnost, kjer živijo.*

Temo lahko izkoristimo za predstavitev napredka pri prepoznavanju, obravnavi in zdravljenju oseb s težavami v duševnem zdravju ter njihovem sprejemanju, v novih virih pomoči in podpore v skupnosti (skupnostna psihiatrija, društva bolnikov ŠENT, Ozara...).

- **Ali so ljudje z duševnimi motnjami lahko ustvarjalni in dobri v svojih poklicih?**

*Seveda. Oseba z duševno motnjo ima lahko tako kot vsi drugi veliko različnih sposobnosti in lahko veliko doprinese k skupnosti.*

Vaja »Slavne osebe z duševnimi motnjami«:

- učenci naj poizvejo o imenih slavnih oseb z duševnimi motnjami
- skušajo naj se spomniti (poizvedeti), kaj posebnega je kdo od njih naredil.

Debato usmerimo v to, kako pomembno je sprejemati in spodbujati osebe z duševnimi motnjami, ne pa jih izključevati.

- **Ali so duševne motnje nalezljive?**

*Duševne motnje niso nalezljive. Ljudje imajo lahko včasih neprijeten občutek, kadar se družijo z osebami, ki imajo duševne motnje. Ta neprijetni občutek izvira iz nezadostnega poznavanja duševnih motenj in lastnosti oseb s temi motnjami (ki jim nmogokrat krivično pripisujemo slabe lastnosti).*

- **Kakšna je razlika med psihiatrom in psihologom? Kdo je psihoterapevt?**

*Psihiater je oseba, ki ima univerzitetno medicinsko izobrazbo, je torej zdravnik z opravljeno specializacijo na področju psihiatrije. Psihiater lahko predpiše zdravila.*

*Psiholog je oseba, ki ima univerzitetno izobrazbo na področju psihologije. Psihologija je znanost, ki preučuje vedenje ljudi. Psihologi ne morejo predpisovati zdravil.*

*Psihoterapevt je nekdo (običajno psihiater ali psiholog z dodatno specializacijo, lahko pa tudi oseba brez osnovne medicinske ali psihološke izobrazbe, a s specializacijo na psihoterapevtskem področju), ki psihične težave obravnava s pomočjo pogovora.*

# 6 Literatura

## PRIPOROČENO BRANJE

- Dernovšek Z. M., Gorenc M., Jeriček H. Ko te strese stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje
- Jeriček H. Ko učenca strese stres.
- Lekić K., Tratnjek P., Konec Juričič N., Cugmas M. Srečanja na spletu. Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje.
- Muršič M., Milivojević Z., Brvar B., Filipcič K., Lešnik Mugnaioni D., Pušnik M. in sod. Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli.
- Roskar S., Tančič A., Poštuvan V., Kuzmanič M., Groleger U. Spregovorimo o samomoru med mladimi.
- Tacol A. 10 korakov do boljše samopodobe. Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Delavnice za mladostnike.

## SPLETNI VIRI

- [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
- [www.tusmo.si](http://www.tusmo.si)
- [www.zdravjevsoli.si](http://www.zdravjevsoli.si)
- <http://www.pb-idrija.si/zdravljenje-in-pomoc/katere-bolezni-zdravimo/anksiozne-motnje>
- [www.psihiater-leser.com/452/58801.html](http://www.psihiater-leser.com/452/58801.html)



**HVALA ZA POZORNOST**

# SOKRATOVA CEDILA

Nekdo je prišel nekega dne ves razburjen k modremu Sokratu. „Poslušaj, moram ti povedati, kako je tvoj prijatelj...“. Počakaj, ga je prekinil filozof. „Si to, kar mi nameravaš povedati, precedil skozi tri cedila“?. „Tri cedila“?, se začudi prišlec.

„Da, moj prijatelj, tri cedila. Prvo je cedilo RESNICE. Si preveril, če je to, kar mi hočeš povedati, resnično?“

„Nisem. Slišal sem, da ljudje o tem govorijo.“

„Dobri moj prijatelj. Gotovo si to precedil skozi drugo cedilo - cedilo DOBROTE. Je kaj dobrega v tem, kar mi želiš povedati, čeprav ni gotovo, da je vse resnično?“

„Ne“, odgovori človek že precej v zadregi. „Ni govora o čem dobrem. Ravno nasprotno...“

„Hm“, ga prekine ponovno modrec. „Poskušajmo še s tretjim cedilom. Je to vsaj KORISTNO, kar bi mi rad povedal?“

„No, ni ravno koristno...?“

„V redu“, reče Sokrat. „Če to, kar hočeš povedati, ni resnično, niti dobro, niti koristno, vse skupaj lepo pozabi in si ne beli las zaradi tega, kot si jih jaz ne!“