



**Društvo šolskih  
svetovalnih delavcev Slovenije**

Tržaška 2, Ljubljana

**PRIPOROČILA ZA SEZNANJANJE Z VSEBINAMI PRIROČNIKA  
»KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?«  
IN UPORABO V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM KONTEKSTU**

Prva izdaja

**Pri pripravi gradiva sodelovali (po abecednem vrstnem redu):**

*Dimitrij Banda, Tina Cvar Tomažin, Eva Duhovnik, Mirjana Erlah Košnik, Ajda Erjavec, Julija Fekonja, Mojca Gašparič, Maja Granda, Katarina Gradišar Seifert, Tanja Hočevar Zihelr, Neža Jagodic, Karmen Kanalec, Azira Kozjek, Samo Lesar, Marija Mohar, Karmen Pečarič Podobnik, Maja Pezdir, Alenka Rakun, Tina Rezar, Darja Rokavec, Vesna Smolej Vrzel, Barbara Stožir Curk, Anja Vidmar, Tina Vuri, Nena Weithauser Plesničar, Marjeta Žagar Rupar*

**Ljubljana, marec 2022**

<https://live.editiondigital.com/e/221cpggsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

## »KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?« V ŠOLSKI PRAKSI – GRADIVU NA POT

V Društvu šolskih svetovalnih delavcev Slovenije izid priročnika za samopomoč »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?« pozdravljamo, saj nagovarja zelo aktualno in perečo problematiko naraščanja duševnih stisk med mladimi – na strokoven in mladostnikom prijazen način. Zdi se nam pomembno, da mladi lahko na spletu dostopajo do resničnih, veljavnih in karseda celostnih informacij v povezavi z duševnim zdravjem in možnimi viri pomoči. Ker tako ali drugače te informacije vsakodnevno raziskujejo, se nam zdi smiselno, da omenjene vsebine poznamo tudi strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju. Še posebej je to priporočljivo za vse, ki pogosteje stopamo v stik z mladostniki in mladostnicami, ki imajo težave pri obvladovanju duševnih stisk – torej za razrednike in svetovalce.

Menimo, da je poznavanje in uporaba priročnika »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?« ter pripadajočih interaktivnih gradiv lahko dobro orodje za psihoedukacijo mladih – v individualnem in skupinskem kontekstu. V tem smislu lahko tudi v šolskem prostoru s pridom uporabimo gradiva, ki so jih pripravili avtorji priročnika in preostalih vsebin. Ne samo v šolah, tudi v dijaških domovih si strokovni delavci lahko z uporabo gradiv pomagamo pri delu z mladimi, ki potrebujejo dodatno podporo pri razvoju strategij za soočanje z duševnimi obremenitvami.

Kljub veliki potencialni dodani vrednosti uporabe pa se nam porajajo tudi zadržki do vsesplošne, predvsem pa nekritične promocije omenjenih gradiv v šolah in drugih vzgojno-izobraževalnih institucijah – brez da bi se strokovni delavci sami z njimi podrobneje seznanili in jih ustrezno umestili v svoje vzgojno-izobraževalno delo. V tej luči nas še posebej skrbi, da nam v VIZ še vedno oz. vedno bolj zmanjkuje časa za izvajanje preventivnih vsebin – česar priročniki za samopomoč niti ne morejo, niti ne smejo nadomestiti.

Zato je še posebej pomembno, da strokovni delavci v šolah stalno posodabljammo svoja znanja in svoje pedagoško delo karseda aktualiziramo. Spoznavanje priročnika »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?« in krepitev strokovnih znanj, ki so potrebna za uporabo vsebin pri individualnem in skupinskem delu, zagotovo spadata v med osvežitve oz. posodobitve, v katere je vredno vložiti čas. Pa tudi druge resurse je vredno vlagati v preventivno delo na vseh ravneh vzgojno-izobraževalnih institucij – na ravni posameznega svetovalnega delavca, razrednika ali vzgojitelja, učitelja ali celotnega zavoda.

Pri odločitvi za napredek v tej smeri pa si morda lahko pomagamo tudi z razmisleki, ki smo jih v Društvu svetovalnih delavcev Slovenije pripravili v povezavi z uporabo omenjenih gradiv v različnih vzgojno-izobraževalnih situacijah oz. kontekstih. Verjamemo in pričakujemo, da bomo v prosveti z zanimanjem raziskali in uporabljali spletišče in gradiva »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?«, s pridobivanjem izkušenj pa bomo lahko razvili tudi bolj konkretna priporočila za uporabo v praksi.

## **PREDLAGAN SISTEM IZOBRAŽEVANJA\* OZ. IMPLEMENTACIJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU**

Pred uporabo priročnika in priporočanjem spletnih vsebin mora strokovni delavec navedeno temeljito preučiti.

Svetovalna služba avtonomno presodi, ali ima dovolj strokovnega znanja za samostojno razlago in interpretacijo vsebin – pri delu z posamezniki in/ali skupinami. **Za svetovalce**, ki potrebujejo dodatno podporo pri spoznavanju digitalnih vsebin priročnika in/ali osvežitveno **izobraževanje s področja vedenjsko-kognitivnih tehnik**, bi bilo smiselno pripraviti daljše izobraževanje (min. 48 ur, razporejenih v več terminov), ki vključuje tudi pripravo načrta za implementacijo naučenega v prakso.

Tekom preizkušanja in vpeljevanja novih znanj naj bodo svetovalci vključeni v procese intervizije, supervizije, kritičnega prijateljevanja ali druge oblike kolegialnega učenja.

Svetovalci seznanijo ostale strokovne delavce v svojem vzgojno-izobraževalnem zavodu z obstojem priročnika/spletišča. **Za učitelje in vzgojitelje** bi bilo smiselno na ravni države ali posameznih regij organizirati predstavitve v okviru študijskih skupin ter daljša izobraževanja, ki bi bila namenjena **poglobljanju posamezne teme**, npr. jeze (min. 48 ur, razporejenih v več terminov).

Tekom preizkušanja in vpeljevanja novih znanj v pogovore z učenci/dijaki ali pouk naj bodo učitelji vključeni v intervizije, supervizije, kritičnega prijateljevanja ali druge oblike kolegialnega učenja.

V nadaljevanju predstavljamo možnosti za uporabo spletišča in gradiv »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?« na različnih ravneh vzgojno-izobraževalnih zavodov – najprej pri individualnem delu s posameznim mladostnikom, mladostnico oz. družino, nato na ravni skupinskega dela s posameznim oddelkom ali skupino, zaključujemo pa z razmislekom o umestitvi uporabe omenjenih materialov na ravni celotne organizacije.

Podoben vrstni red pri spoznavanju oz. uporabi gradiv v lastni praksi priporočamo tudi vsem, ki se boste/bomo implementacije lotili še pred nastankom oz. ponudbo ustreznih dodatnih izobraževanj in usposabljanj.

KONTEKST UPORABE V VIZ	IZVAJALEC	PREDLOG ZA OPTIMALNO RABO	OMEJITVE
<b>POSAMEZNIK</b>			
Vzgojno-izobraževalni pogovor z učencem/dijakom	Razrednik (ali svetovalna služba)	<p>Predlog mladostniku/-ici, da si pogleda priročnik ali posamezno vsebino, je lahko smiselno v zelo raznolikih situacijah – reaktivno ali proaktivno.</p> <p>Dobro je, če ima razrednik/svetovalnik pri sebi priročnik v fizični obliki.</p> <p>Pri predlogu analogne/digitalne verzije priročnika je smiselno preveriti tudi posameznikove veščine uporabe IKT.</p> <p>V kolikor odrasli mladostnika usmeri k raziskovanju priročnika ali posameznih vsebin, ga obvezno tudi povpraša o njegovem razumevanju/izkušnji.</p>	Za kompetentno uporabo je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*.
Sistematično spremljanje in podpora razvoju čustvenih in socialnih veščin učenca/dijaka (npr. dolgotrajnejša svetovanja, DSP ...)	Svetovalna služba (ali razrednik)	<p>Priročnik oz. spletni portal lahko učenci/dijaki uporabljajo za delo oz. praktično izkušnjo preizkusa tehnik med dogovorjenimi srečanji.</p> <p>To omogoča dobro predhodno seznanitev z vsebinami in prilagoditev svetovanja glede na posameznikovo specifiko.</p> <p>Material je posebej uporaben na področju porajajočih se težav z regulacijo anksioznosti, jeze in depresivnega doživljanja.</p>	Za kompetentno uporabo je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*.
Svetovalna podpora posamezni družini oz. staršem	Svetovalna služba (ali razrednik)	<p>V primeru, ko je za optimalno delo oz. razvoj učenca/dijaka potrebna dodatna psihoedukacija ali svetovalno delo s starši, priročnik in spletišče lahko predstavljata dodatno orodje.</p> <p>Tudi v primeru priporočila staršem je smiselno, da se kasneje spremlja oz. preveri razumevanje in uporaba različnih vsebin.</p>	Za kompetentno uporabo je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*.

KONTEKST UPORABE V VIZ	IZVAJALEC	PREDLOG ZA OPTIMALNO RABO	OMEJITVE
<b>ODDELEK</b>			
Razredne ure	Razrednik in/ali svetovalna služba	<p>Priročnik je mogoče na razredni uri samo predstaviti in učence/dijake naučiti, kako ga uporabljati. Pomembno je, da jih pri tem opozorimo na informacije o tem, kje naj iščejo dodatno pomoč, če jo potrebujejo (na spletni strani, pa tudi na šoli).</p> <p>Bolj spodbudno je, če se v uro vključi tudi predstavitev kake od vsebin, najboljše rezultate pa prinaša sistematično in kontinuirano delo na oddelčni skupnosti ter priprava večjega števila tematskih razrednih ur.</p> <p>Za optimalno učenje se priporoča karseda aktivne oblike dela za vključene mladostnike.</p>	<p>Pri predstavitvi priročnika in ostalih gradiv na posamezni uri je lahko stopnja motiviranosti učencev/dijakov relativno nizka.</p> <p>V skupini lahko pri določeni tematiki pride do zbadanja ali norčevanja učencev, kar poglobi stisko tistih, ki priročnik najbolj potrebujejo.</p> <p>Za kompetentno uporabo je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*. Poleg tega je pomembno tudi, da ima izvajalec v razredu pozitivno avtoriteto in omogoča varen in spodbuden učni prostor.</p> <p>Pomembno je, da je izvajalec suveren pri uporabi gradiva in razlaganju posameznih vsebin. V takšnem primeru lahko posamezne vsebine uporablja in nagovarja fleksibilno, tudi v odziv na potrebe oddelka.</p> <p>Še posebej na začetku je smiselno sopoučevanje oz. soizvajanje vsebin (timski pouk*), kar lahko predstavlja omejitev iz naslova organizacijskih ovir.</p>
Pouk različnih predmetov	Učitelji (in svetovalna služba)	Vsebine je možno vključiti v različne predmete v osnovni šoli (npr. Domovinska in državljanska kultura in etika, ŠVZ,... ) in srednji šoli (psihologija, ŠVZ, jeziki,...).	Za kompetentno uporabo je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*. Poleg

		<p>Pri vseh predmetih je možno in včasih smiselno odpreti (vsaj) temo obvladovanja strahu pred ocenjevanjem, doživljanja stresa ali pomanjkanja motivacije.</p>	<p>tega je pomembno tudi, da ima izvajalec v razredu POZITIVNO avtoriteto in omogoča varen in spodbuden učni prostor. Pomembno je, da je izvajalec suveren pri uporabi gradiva in razlaganju posameznih vsebin. V takšnem primeru lahko posamezne vsebine uporablja in nagovarja fleksibilno, tudi v odziv na potrebe oddelka. Še posebej na začetku je smiselno sopoučevanje oz. soizvajanje vsebin (timski pouk*), kar lahko predstavlja omejitev iz naslova organizacijskih ovir.</p>
Roditeljski sestanki	Razrednik (in/ali svetovalna služba)	<p>Starše je smiselno frontalno informirati o obstoju priročnika in spletišča – v kontekstu običajnega informiranja o možnih virih pomoči – na šoli in izven – v kolikor se njihov otrok znajde v stiski. Podajanje informacij je smiselno vsako leto. Po potrebi oz. pojavu težav v razredu so posamezne vsebine uporabne tudi pri organizaciji tematskih roditeljskih sestankov, ki jih organizira razrednik v sodelovanju s svetovalno službo.</p>	<p>Tudi pri podajanju osnovnih informacij o priročniku in gradivih staršem je potrebna skrb za ustrezno in strokovno komunikacijo.</p> <p>Za kompetentno predstavitev vsebin je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*.</p>

KONTEKST UPORABE V VIZ	IZVAJALEC	PREDLOG ZA OPTIMALNO RABO	OMEJITVE
<b>ŠOLA, DOM</b>			
Obšolske dejavnosti za učence/dijake	Različni strokovni delavci	Krožki, individualna in skupinska pomoč v osnovni šoli, interesne dejavnosti v srednjih šolah in obvezne izbirne vsebine v gimnazijah, ...	Za kompetentno uporabo je potrebno dobro poznavanje priročnika, izvajalec pa za ustrezno interpretacijo in navezovanje vsebin potrebuje tudi dodatna znanja in kompetence*. Poleg tega je pomembno tudi, da ima izvajalec pozitivno avtoriteto ter da omogoča varen in spodbuden učni prostor. Pomembno je, da je izvajalec suveren pri uporabi gradiva in razlaganju posameznih vsebin. V takšnem primeru lahko posamezne vsebine uporablja in nagovarja fleksibilno, tudi v odziv na potrebe skupine.
Dostopnost priročnika v šolski/domski knjižnici	Knjižničar	Dobro je, če je priročnik viden oz. lahko dostopen – kar velja tudi za ostala gradiva za samopomoč, ki se nahajajo v knjižnicah.	Število tiskanih izvodov je zaenkrat relativno skromno.
Dostop do priročnika na šolski/domski spletni strani	Skrbnik spletne strani	Z obstojem spletišča Tosemjaz in spletnega priročnika Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? je smiselno seznaniti tako starše in dijake – na šolski spletni strani ali v okviru e-učilnic.	Tudi na spletni strani vzgojno-izobraževalnega zavoda je dostop do priročnika smiselno opremiti tudi z informacijami o drugih virih pomoči (na šoli in izven).
Skrb za umeščanje vsebin v delo in dokumente šole/doma	Ravnatelj in drugi strokovni delavci	Sistematično preventivo na področju duševnega zdravja je smiselno vključiti v letne delovne načrte – ne samo svetovalnih služb, razrednikov in posameznih predmetov, temveč v načrt na ravni šole. V osnovnih šolah je posamezne vsebine možno vključiti tudi v razširjeni program, pa tudi v vzgojni načrt.	Pri umeščanju vsebin je potrebno poskrbeti za aktivno vpletenost in sooblikovanje preventivnih vsebin s strani strokovnih delavcev. Uvajanje obvezujočih vsebinskih sprememb brez konsenza zaposlenih ima lahko učinek, ki je nasproten od zaželenega.

Skrb za razvoj kadrov	Ravnatelj	<p>Učitelje in druge strokovne delavce je potrebno seznaniti z obstojem priročnika – v okviru pedagoških konferenc, študijskih skupin in drugih oblik stalnega strokovnega spopolnjevanja.</p> <p>Za tovrstno izobraževanje je potrebno nameniti dovolj časa in drugih sredstev. Še posebej priporočljive so različne oblike internega izobraževanja ter kolegialnega učenja. Optimalno je, da takšna usposabljanja vodi oz. organizira svetovalna služba, ki pa mora biti za to ustrezno usposobljena.</p>	<p>Vključevanje strokovnih delavcev v programe nadaljnega usposabljanja na to temo mora biti do neke mere prostovoljno.</p> <p>Za kakovostno izvajanje internih izobraževanj so potrebna dodatna znanja in kompetence*, pa tudi organizacijska podpora.</p>
-----------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------