



Sporočilo za javnost

Ljubljana, 11.4.2024

Spoštovani!

V zadnjih dneh mediji intenzivno poročajo o domnevnih grožnjah s streljanjem na šolah v slovenskem prostoru.

Želimo si, da mediji o dogodkih poročajo v skladu s psihološkimi smernicami za medijsko poročanje po kriznih dogodkih. Z odgovornim poročanjem vnašamo občutek večje stabilnosti in strukture, krepijo se občutki zaupanja, varnosti in predvidljivosti. Informacije morajo priti med učence, starše in javnost na primeren način, saj v času, ko je ogroženo morebitno življenje ljudi, posredovane na netakten način spodbujajo anksioznost, občutke ogroženosti in nemoči ter lahko vodijo v stanje nepotrebne in nekoristne panike. Odrasli smo prvi odgovorni, da poskrbimo za primeren (varen, umirjen, objektiven, nedramatičen) način komunikacije in samopomiritve. Še posebej odgovorno nalogo pa imajo strokovnjaki (mediji in vsi, ki so jim otroci in mladostniki zaupani v vzgojo in varstvo).

Pomembno je, da v okviru poročanja in pogovorov v domačem okolju ter širši lokalni skupnosti vse oblike (medvrstniškega) nasilja obsojamo in označimo za nesprejemljive in škodljive. Pojasnimo, da gre v primeru domnevne grožnje za kompleksen in redkokolišen dogodek, do katerega je privedel sočasen preplet več različnih dejavnikov praviloma trajajočih daljše časovno obdobje. Vzdržimo se deljenja občutljivih, nepreverjenih informacij in dezinformacij, napačnih, posplošenih, stereotipiziranih, površnih in neobčutljivih razlag, domnev o vpletenih osebah, dogodkih, saj lahko pri otrocih in mladostnikih vzbudijo stisko in občutek, da jih ne razumemo. Pri posredovanju informacij imejmo torej pred seboj dejstvo, da odrasli, še posebej pa otroci in mladostniki, zelo različno zaznavajo in se odzivajo na stresne dogodke; pokažimo medsebojno razumevanje ter spodbujamo komunikacijo, ki daje prostor za podporo in promovira pomoč v obliki prve psihološke pomoči, če je ta potrebna.

V vzgojno-izobraževalnih ustanovah v teh dneh nekateri otroci in mladostniki po informaciji o domnevni grožnji s streljanjem v medijih poročajo o tesnobi in strahovih, ki se stopnjujejo do te mere, da nekateri ne pridejo v šolo, se v šoli zadržujejo na straniščih ali v joku kličejo domov zaradi strahu ter preverjajo varnost šolskega prostora v pogovorih z učitelji. Spet drugi se s situacijo spoprijemajo na načine, ki se zdijo neprimerni, npr. s šalami in podobnim, ali pa glede dogodkov ne kažejo prizadetosti (morda le navzven). O negotovosti in občutkih nemoči, kako podpreti svoje otroke, poročajo tudi nekateri starši. Odzive otrok in mladostnikov ter njihovih staršev poskušajmo razumeti, tudi če bomo nekatere (npr. šale o streljanju) morali ustavljati ali omejevati. Vzdržati se moramo stereotipnih stališč in predsodkov do dogodka ali do odzivov oseb nanj, saj lahko takšni odzivi vodijo v še večje psihološke stiske. Delujmo nediskriminatorno in vključujoče.

Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje je VI zavodom poslalo navodila za pogovor z učenci, dijaki. Pridružujemo se njihovim predlogom, da otrokom in mladostnikom v domačem okolju, v vzgojno-izobraževalnih zavodih in društvih, klubih, kamor so vključeni, nudimo in zagotovimo varen prostor za pogovor ter po potrebi začasen odmik od situacije, ki je zanje obremenjujoča. Pogovori, ki potekajo z njimi individualno, v manjših skupinah ali na ravni razreda, naj bodo namenjeni razumevanju njihovega doživljanja, še posebej čustvom strahu,

jeze in negotovosti. Skupaj z njimi raziskujemo njihove lastne vire moči, npr. izkušnje pri reševanju obremenjujočih situacij v preteklosti, uspehe, načine sproščanja, (samo)pomiritve. Poudarimo, da je večina okolja varnega in da niso samo oni tisti, ki bi morali poskrbeti za svojo varnost. Opogumljajmo jih, da so del sistema, šole, razreda, skupnosti, v kateri delujejo odrasli, ki skrbijo tudi za njihovo varnost.

Pomembno je, da se odrasli zavedamo, da učenci nekatera doživljanja težko ubesedijo pred sošolci, še posebej zaradi strahu, da jih bodo sošolci videli slabšalno, če jih je v dani situaciji strah ali bi manjkali v šoli. Spomnimo jih na vrednote prijateljstva in pomen podpornih vrstniških odnosov (prijateljstev), hobijev in skrbi za dobro telesno počutje, redno fizično aktivnost, ter rutino in zadostno količino spanja. Podprimo jih pri rednem prihajanju v šolo. Skupaj z njimi razmišljajmo o osebah, ki jim že zaupajo ter jim lahko nudijo podporo in pomoč v domačem, šolskem okolju, in poudarimo, da bomo odrasli poskrbeli za njihovo varnost in dobrobit. Predstavimo jim, da so v okviru vzgojno-izobraževalnih zavodov zanje pomemben vir pomoči učitelji/ce, razredniki/čarke ter psihologi/nje in svetovalni delavci/ke drugih strokovnih usmeritev. Da oni skrbijo zanje in da kot odrasli prevzemajo tudi pomemben vidik skrbi, odgovornosti in nalog za njihovo varnost in zaščito. Lahko jim zaupamo. Kadar težave otrok in mladostnikov prerastejo zmožnosti pomoči znotraj vzgojno-izobraževalnih zavodov, je smiselno čim prej poiskati ustrezno psihološko pomoč zunaj šole, npr. v psiholoških ambulantah v zdravstvenih domovih, Centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Centru za psihološko svetovanje POSVET idr. Omenimo naj še dva pomembna spletna vira pomoči za otroke in mladostnike, to sta spletna portala To sem jaz in TOM telefon. V pogovorih o omenjenih temah delujmo čim bolj umirjeno, podporno in nevsiljivo, upoštevajmo njihove želje, potrebe in meje glede vsebine in globine pogovorov. Zavedajmo se, da nekateri učenci ne izražajo interesa za pogovor, drugi pa se lahko v zadregi morebiti smejejo ali kako drugače vedejo manj primerno (zbijajo šale, podajajo manj primerne komentarje).

Podporo v smeri razbremenitve stiske, skrbi in negotovosti ter spodbujanja v zaupanja in občutkov varnosti ter kontroljivosti nudimo tudi staršem in strokovnim delavcem. Prizadevajmo si, da tovrstne vsebine naslavljamo tudi preventivno, da opolnomočimo vse deležnike v vzgoji in izobraževanju, tako učence, starše kot zaposlene, in ne zgolj v primeru dogodkov, ki se zgodijo. Sistematična preventivna dejavnost predstavlja pomemben varovalni dejavnik duševnega zdravja in soočanja s stresom ob obremenjujočih dogodkih. Priprava na ravnanje v kriznih situacijah pa je pomembna, da, ko do njih pride, delujemo kakovostno in usklajeno.

Odrasli lahko otroke in mladostnike najbolje podpremo, če tudi sami skrbimo za nenasilno komunikacijo in spoštljive, vključujoče, na zaupanju temelječe odnose med nami in v odnosu z njimi. V vzgojno-izobraževalnih zavodih, v društvih, klubih, kjer preživijo veliko časa, si moramo ves čas prizadevati za krepitev preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja.

Pri podpori otrok in mladostnikov in izvedbi preventivnih dejavnosti so nam lahko v pomoč različna gradiva, npr.:

Štirn, M., Marinšek, A. (2023). Kako govoriti z otroki o dogodkih, kot je streljanje v šoli. <https://isainstitut.si/isa/kako-govoriti-z-otroki-o-dogodkih-kot-je-streljanje-v-soli/>

Štirn, M. (2023). Se pri vas doma pogovarjate o čustvih? <http://www.programneon.eu/se-pri-vas-doma-pogovarjate-o-custvih/>

Štirn, M., Šibilja, J., Dolinar, M. (2020). Krepimo osebno prožnost: priročnik za izvedbo aktivnosti z otroki. ISA institut. https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/12/Priročnik_Krepimo-osebno-prožnost_KONČNA-VERZIJA.pdf

Reš, Š. (2023). Obrazi čustvenih stisk pri otrocih in mladostnikih. Predavanje na Maratonu pozitivne psihologije. <https://www.youtube.com/watch?v=bAU7TXE-nlg>

Zavod RS za Šolstvo (2024). Podpora učencem v stiski. <https://www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/>

NIJZ. (2007). Ko učenca stresa stres. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ko_ucenca_strese_stres.pdf

Društvo psihologov Slovenije (2023). Psihološke smernice za medijsko poročanje po kriznih dogodkih. <https://tinyurl.com/5n6w2wfe>

V želji, da si vsi skupaj poudarjeno prizadevamo, da ustvarjamo skupnost, kjer nasilje ni vrednota, vas lepo pozdravljamo.

mag. Barbara Stožir Curk,
predsednica Sekcije psihologov
v VI
pri Društvu psihologov
Slovenije



dr. Anja Podlesek,
predsednica Društva psihologov
Slovenije



dr. Mojca Čerče, predsednica
Komisije za etična vprašanja pri
Društvu psihologov Slovenije



Pri pripravi besedila so sodelovali:

Julija Pelc
dr. Katja Košir
dr. Mojca Juriševič
Tina Pušnik
Lidija Srša
Katja Repolusk
Sabina Jurkošek