

OSNOVNA ŠOLA DANILA LOKARJA
CESTA 5 MAJA 7, 5270 AJDOVŠČINA

RAZISKOVALNA NALOGA
ZAKAJ RAVNO MOJ OTROK?
Samopoškodovanje

Tematsko področje: sociologija

Avtorici:

Mojca Bone, 9. razred

Larisa Vrtovec, 9. razred

Mentorica: Nataša Čuk, univ. pedagog in prof. soc.

Ajdovščina, 2015

KAZALO

1 POVZETEK	4
2 ZAHVALA	5
3 UVOD	6
4 TEORETIČNI DEL	7
4.1 KAJ JE SAMOPOŠKODOVANJE?	7
4.2 VZROKI ZA SAMOPOŠKODOVANJE	7
4.3 VRSTE SAMOPOŠKODOVANJ	7
4.4 KAJ OTROKU PRINAŠA SAMOPOŠKODOVANJE	8
4.5 NA KAJ BI MORALI STARŠI BITI POZORNI	8
4.6 KAJ STORITI, KO SE SAMOPOŠKODUJE BLIŽNJI	9
5 METODOLOGIJA.....	10
5.1 METODA.....	11
6 REZULTATI.....	11
7 ZAKLJUČEK.....	19
8 VIRI IN LITERATURA.....	21
9 PRILOGA	22

KAZALO TABEL

Tabela 1: Ali ste že kdaj slišali za avtoagresijo/samopoškodovanje?	11
Tabela 2: Kaj je samopoškodovanje?	12
Tabela 3: Kaj vse štejete pod samopoškodovalno dejanje? (možnih več odgovorov).....	13
Tabela 4: Kaj mislite o avtoagresivnih osebah? (možnih je več odgovorov)	14
Tabela 5: Kaj menite, kaj otroka pripelje do tega dejanja? (možnih več odgovorov)	15
Tabela 6: Kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se Vaš otrok samopoškoduje?.....	16
Tabela 7: Kako bi ravnali, če bi svojega otroka zalotili pri samopoškodovanju (npr. rezanju...)? ...	17
Tabela 8: H komu bi se obrnili po pomoč? (možna največ dva odgovora).....	18
Tabela 9: Kaj menite, kako pomembna je tema o samopoškodovanju?	19

KAZALO GRAFOV

Grafikon 1: Ali ste že kdaj slišali za avtoagresijo/samopoškodovanje?	11
Grafikon 2: Kaj je samopoškodovanje?	12
Grafikon 3: Kaj vse štejete pod samopoškodovalno dejanje? (možnih več odgovorov).....	13
Grafikon 4: Kaj mislite o avtoagresivnih osebah? (možnih je več odgovorov).....	14
Grafikon 5: Kaj menite, kaj otroka pripelje do tega dejanja? (možnih več odgovorov).....	15
Grafikon 6: Kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se Vaš otrok samopoškoduje?.....	16
Grafikon 7: Kako bi ravnali, če bi svojega otroka zalotili pri samopoškodovanju (npr. rezanju...)?	17
Grafikon 8: H komu bi se obrnili po pomoč?	18
Grafikon 9: Kaj menite, kako pomembna je tema o samopoškodovanju?.....	19

1 POVZETEK

Z raziskovalno nalogo sva želeli predstaviti samopoškodovanje, problem, ki je vse pogostejši med mladimi.

Namen raziskave je bil predvsem konkreten stik s starši in drugimi strokovnimi delavci, ki se s to problematiko ukvarjajo. Takoj sva se soočili z dejstvom, da je to še vedno tabu tema, ker z nama ni bil pripravljen nihče sodelovati. Nekateri starši niso želeli o tem govoriti, ker je to osebna stvar, drugi so to že nekako rešili in niso želeli obujati spomine. Strokovni delavci pa so nama rekli, da so premalo strokovno podkovani o tej temi, ali pa, da gre za osebne stvari posameznikov oziroma njihovih družin.

Vseeno sva se odločili vztrajati pri tej temi in raziskati vsaj to, koliko starši na splošno vedo o samopoškodovanju in kako bi odreagirali na ta problem.

Eksperimentalni del je nastal na podlagi ankete, ki so jo reševali starši naših osmo in devetošolcev ter intervjuja svetovalne delavke na naši šoli.

Analiza ankete je pokazala, da starši imajo neko osnovno znanje o samopoškodovancih in vedo, kako naj bi pravilno odreagirali.

Vendar iz intervjuja s svetovalno delavko sva ugotovili, da starši najprej odreagirajo čustveno (sram, samoobtoževanje, prizadetost...) in poznavanje teme, še ne zagotavlja, da bodo znali tudi pravilno ravnati, ko do tega pride.

Sporočilo staršem!

Šola za starše ne obstaja, kjer bi vas naučili kako idealno ravnati s svojimi otroki. Dober odnos med starši in otroki povezujejo lepi in tudi težki trenutki. Vsi imamo priložnost, da se iz njih nekaj naučimo.

Za vse probleme je najbolj pomembno to, da se z njimi soočiš, o njih spregovoriš in jih poskusiš rešit, sam ali s pomočjo drugih.

2 ZAHVALA

Iskreno bi se zahvalile najini mentorici Nataši Čuk za pomoč, spodbujanje, svetovanje in potrpežljivost z nama pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvalile bi se tudi vsem staršem devetošolcev in osmošolcev, ki so reševali ankete in najinim staršem, ki so nama potrpežljivo prisluhnili pri spoznavanju te teme.

3 UVOD

Za to temo sva se odločili, ker se je pred leti na naši šoli pojavila skupina deklet, ki so se samopoškodovale. O tem se je po šolskih hodnikih zgolj šušljalo, nihče o tem ni želel glasno spregovoriti. Šola se je sicer soočila s tem problemom in dekletom pomagala, vendar se o tem z nami ni nihče pogovarjal.

O tej problematiki učenci namreč nismo vedeli veliko oziroma nič. Morda smo se s samopoškodovanjem nekateri seznanili pri gledanju filmov in si mislili, da se to v resnici ne dogaja. Začeli sva iskati informacije po internetu. Naleteli sva na krute zgodbe deklet in fantov. Najprej sva se vprašali: »Kje so starši?« Kaj naredijo starši ob spoznanju, da njihov otrok namerno poškoduje svoje telo? Si zatiskajo oči? To skrivajo pred drugimi? Se samoobtožujejo? Iščejo pomoč...? Kaj bi naredili moji starši?

Po pridobljenem osnovnem znanju o tej temi, sva želeli dobiti informacije od osebe, ki se je s tem neposredno soočila in sicer dobili sva mamo, katere hčerka se je samopoškodovala. Ona o tem ni želela odprto spregovoriti z nama.

Kljub takšnemu odzivu, sva se odločili raziskati, koliko o tej temi sploh vedo starši in kako bi se s tem soočili.

HIPOTEZE

- meniva, da starši o samopoškodovanju niso dovolj informirani
- meniva, da bi večina staršev problem skrivala
- meniva, da bi večina staršev problem reševala sama
- meniva, da bi starši krivdo iskali v družbi, v katero otrok zahaja
- meniva, da je to še vedno »tabu« tema

4 TEORETIČNI DEL

4.1 KAJ JE SAMOPOŠKODOVANJE?

Samopoškodbno vedenje laična javnost pogosto zamenjuje s konceptom samodestruktivnega vedenja. Toda samodestruktivno vedenje je širši pojem in poleg samopoškodbnega vedenja vključuje tudi druga tvegana vedenja, kot so uživanje nedovoljenih substanc (drog), uživanje alkohola, rizično vedenje (adrenalinski športi), itd. prav tako samopoškodbno vedenje ni utemeljeno enačiti s samomorilnim vedenjem. Raziskave, ki so preučevale motivacijo za samopoškodbno vedenje, so pokazale, da obstajajo pomembne razlike med osebami, ki posušajo izvesti samomor in tistimi, ki se samopoškodujejo.

V literaturi je najpogosteje navajana zgodnja definicija samopoškodbnega vedenja avtorja Favazza (1996), ki samopoškodbe opredeli kot »namerno povzročane poškodbe lastnega telesa na način, ki ni družbeno sprejemljiv in nima suicidalnega namena.«

(Adolescent and self-injury: possibilities and opportunities for preventive health education, 2012)

4.2 VZROKI ZA SAMOPOŠKODOVANJE

V ozadju samopoškodovanja se vedno skrivajo močna čustva. Pri večini gre za način soočanja z neizmerno čustveno bolečino. Mnogo ljudi se sooča s težavami na nezdrav in nevaren način – nekateri se prenaledajo, kadijo, prehitro vozijo, hazardirajo ali zbolijo zaradi skrbi.

Včasih si oseba misli, da je edina, ki to počne, vendar raziskave kažejo, da je samopoškodovanje precej pogost pojav. V Sloveniji naj bi na tak način na pomoč klical kar vsak 12. mladostnik. Med temi je 2/3 deklet. To sta kar dve učenki v vsakem razredu. Občutek strahu in sramu pa jim preprečujeta, da bi o tem spregovorile. Tako lahko samopoškodovanje traja tudi več let, ne da bi kdorkoli opazil.

Dekleta in mlade ženske se samopoškodujejo zaradi različnih vzrokov, pogosto pa je samopoškodovanje posledica čustev, kot so jeza, žalost in strah. Ta čustva so tako močna, da se ne morejo soočiti z njimi.

Včasih se dekleta samopoškodujejo zaradi pritiska in stresa, ki izvirata iz partnerskih odnosov, težav v družini ali šoli, težav, povezanih s spolnostjo, ali pa se tako soočajo s travmatičnimi dogodki, kot so zloraba ali smrt ljubljene osebe.

(<http://svetovalnicakameleon.si/splosno/samoposkodovanje/>)

4.3 VRSTE SAMOPOŠKODOVANJ

»Po Favazzi, (1986), lahko samopoškodovanje v osnovi razdelimo na tri tipe.

Resno (amputacije udov, iztikanje oči, kastracija) – značilno predvsem za ljudi z resnimi psihotičnimi motnjami.

Stereotipno (npr. udarjanje z glavo ob zid) se pojavlja predvsem pri avtistih in psihotičnih osebah.

Najbolj pogosto je površinsko oz. zmerno samopoškodovanje. K temu spada rezanje, žganje kože, puljenje las, preprečevanje celjenja ran, ...

Zmerno samopoškodovanje se deli na kompulzivno in impulzivno – le to se deli še na epizodično in ponavljajoče se.

Kompulzivno samopoškodovanje se v značilnostih razlikuje od drugih tipov in je bolj podobno obsesivno kompulzivni motnji (Obsessive Compulsive disorder). Značilno kompulzivno samopoškodovanje je puljenje las in odstranjevanje madežev ali »napak« v koži.

Impulzivno samopoškodovanje, tako epizodično kot ponavljajoče se, temelji na impulzivnosti dejanj. Podkategoriji se med sabo ločita po stopnji le te.« (Citat, What self-injury is. Martinson, D. (1998))

Epizodično samopoškodovanje je obnašanje, ki se ga v določenih obdobjih poslužujejo ljudje, ki drugače ne razmišljajo o tem in se nimajo za samopoškodovalce.

Ponavljajoče se samopoškodovanje se loči po razmišljanju o poškodovanju samega sebe, tudi v trenutkih ko oseba tega ne izvaja in po dojetanju sebe kot samopoškodovalca. (Samopoškodovanje med mladimi, 2009)

4.4 KAJ OTROKU PRINAŠA SAMOPOŠKODOVANJE

- regulacijo intenzivnih negativnih čustvenih stanj (blaženje in pomiritev napetosti),
 - občutek samokontrole nad svojimi čustvi (samonadzor daje občutek varnosti),
 - način samokazovanja (sprostiti bes, ki je usmerjen vase),
 - občutek »živosti« kadar so otopeli,
 - pridobitev pozornosti staršev ali vrstnikov,
 - pripadnost določeni skupini (biti drugačen, izstopati).
- (http://www.ringaraja.net/clanek/samoposkodovanje-izraz-custvene-stiske-otroka_5838.html)

4.5 NA KAJ BI MORALI STARŠI BITI POZORNI

- nepričakovane brazgotine,
- sveže rane, modrice, opekline ali druge poškodbe tkiva,
- nošenje obvez, nošenje zapestnih trakov,
- letnemu času neprimerno oblačilo, dolgi rokavi ali dolge hlače tudi poleti,
- nepripravljenost sodelovati v dejavnostih kjer se telo razgali (npr. plavanje),
- pripomočke za rezanje,
- čustveno odsotnost, veliko zaskrbljenost ali tiho umaknjenost vase,
- socialno izolacijo, preobčutljivost na zavrnitev, težave z ravnanjem z jezo, impulzivnost,
- izražanje sramu ali gnusa do samega sebe, na občutek ničvrednosti,
- težavo opisati z besednim svoje občutke in stiske.

(http://www.ringaraja.net/clanek/samoposkodovanje-izraz-custvene-stiske-otroka_5838.html)

4.6 KAJ STORITI, KO SE SAMOPOŠKODUJE BLIŽNJI

Odkritje, da se naša ljubljena oseba samopoškoduje, lahko v nas sproži mešanico različnih misli in čustev: strah, stisko, zmedenost, zaskrbljenost, jezo, anksioznost in samoobtoževanje.

Vaša prva reakcija je morda:

- odstranitev vseh nevarnih predmetov, ki bi jih lahko oseba uporabila za samopoškodovanje
- mrzlično iskanje pomoči
- izvajanje pritiska, da bi oseba spregovorila
- provokativnost

Samopoškodovanje je primarno strategija spoprijemanja. Težko preprečimo samopoškodovanje, dokler ne razrešimo vzrokov, ki ležijo za tem.

Pogost strah svojcev in prijateljev je, da bo ljubljena oseba storila samomor. Samopoškodovanje je namreč način spoprijemanja s težavami in tako način izogibanja samomora s tem, da oseba na način samopoškodovanja sprosti misli, občutke in čustva. Razloge za samopoškodovanje začnemo raziskovati takrat, ko je oseba na to pripravljena, ter s pravo obravnavo in podporo. Najverjetneje bo potrebna ustrezna strokovna pomoč. Največja podpora, ki jo lahko ponudite, je to, da ljubljene osebi prisluhnete.

Preusmerjanje pozornosti je odličen način, da osebo odvrnemo od samopoškodovanja, prav tako tudi iskanje drugih alternativnih načinov za izražanje čustev in občutkov, na primer preko športa, umetnosti ali poezije. Pomagajo lahko tudi trakovi za zapestje, ki jih oseba razteguje, ko čuti potrebo po samopoškodovanju, risanje z rdečim flomastrom po koži ali držanje pesti ledu.

(<http://svetovalnicakameleon.si/splosno/samoposkodovanje/>)

Starši, ki na otrokovem telesu odkrijejo sledove samopoškodb, so zaskrbljeni in zgroženi. Poškodovanje lastnega telesa je najstnikov način reševanja notranjih stisk ali dilem, ki jih v tistem trenutku vidi kot nerešljive. Način, ki ga je (nezavedno) izbral, je edini izhod, ki ga je znal in zmož uporabit. To zahteva od staršev najprej razumevanje in podporo pri iskanju ustrezne pomoči.

(Izštekanj najstniki in starši, ki štekajo: starši – tukaj in zdaj, dr. Albert Mrgole, Leonida Mrgole, 2013)

Tudi v Sloveniji v zadnjih letih strokovnjaki vedno glasneje govorijo o pravi epidemiji samopoškodovanja med mladimi. Starši si ob spoznanju, da njihov otrok namerno poškoduje svoje telo, nemalokrat zatiskajo oči. Ob odkritju se namreč tudi oni srečajo z neprijetnimi občutki, največkrat s krivdo in sramom, pogosto pomislijo, da so neuspešni v vlogi staršev. Poleg tega ne vedo, kako ukrepati, in mladi ostanejo sami s svojimi neprijetnimi občutki, ki jih ponavadi delijo le z vrstniki s podobnimi težavami. Začarani krog je tako sklenjen in ni več izjema, če v posameznem šolskem razredu opazimo več kot en primer samopoškodovanja.

Nekateri psihologi namigujejo, da gre tudi za modo, pritegovanje pozornosti, posnemanje vrstnikov oziroma sledenje določenemu življenjskemu stilu (samopoškodovalce se nemalokrat povezuje s subkulturo emo, poslušanjem punk ali metal glasbe, oblačenjem v temne barve), vendar pa je pri takšnih trditvah potrebna skrajna previdnost. V svojih zgodbah mladi, ki se samopoškodujejo, kot

vzrok skoraj nikoli ne navedejo posnemanja sošolcev ali prijateljev ali želje po pozornosti, govorijo le o lastnih stiskah, ki so jih privedle do takšnega vedenja.

(<http://www.delo.si/druzba/panorama/epidemija-samoposkodovanja-med-mladimi-v-sloveniji.html>)

5 METODOLOGIJA

5.1 METODA

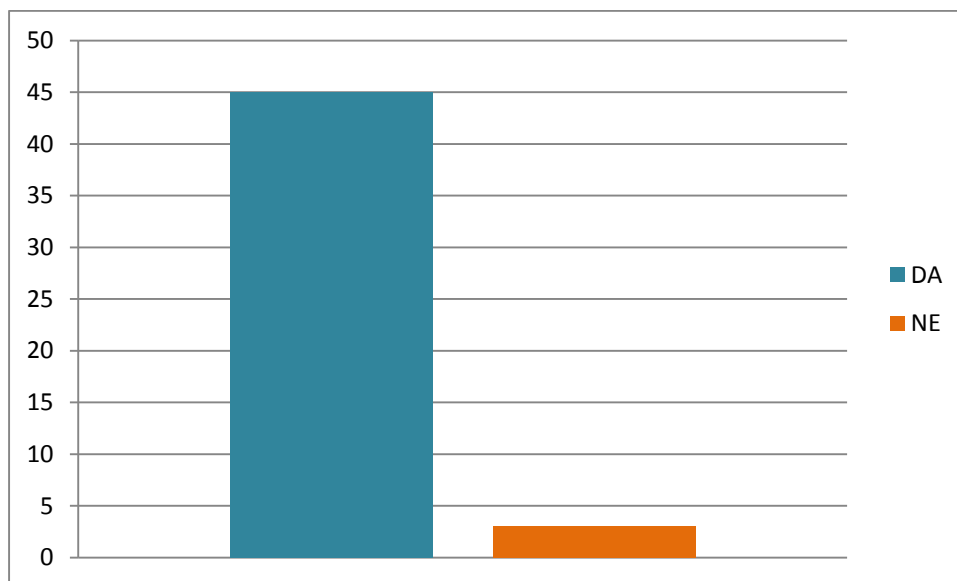
Kot populacijo svoje raziskave sva izbrali starše 8. in 9. razredov naše šole. Razdelili sva 70 anket, vrnjenih pa je prišlo 48. Za raziskavo sva uporabili anketo z 8 vprašanji. Ta so bila zaprtega tipa. Prva polovica vprašanj sprašuje o poznavanju te teme, druga polovica pa kako bi oni ravnali.

6 REZULTATI

Tabela 1: Ali ste že kdaj slišali za avtoagresijo/samopoškodovanje?

Odgovori:	Št. anketiranih	%
DA	45	94
NE	3	6

Grafikon 1: Ali ste že kdaj slišali za avtoagresijo/samopoškodovanje?

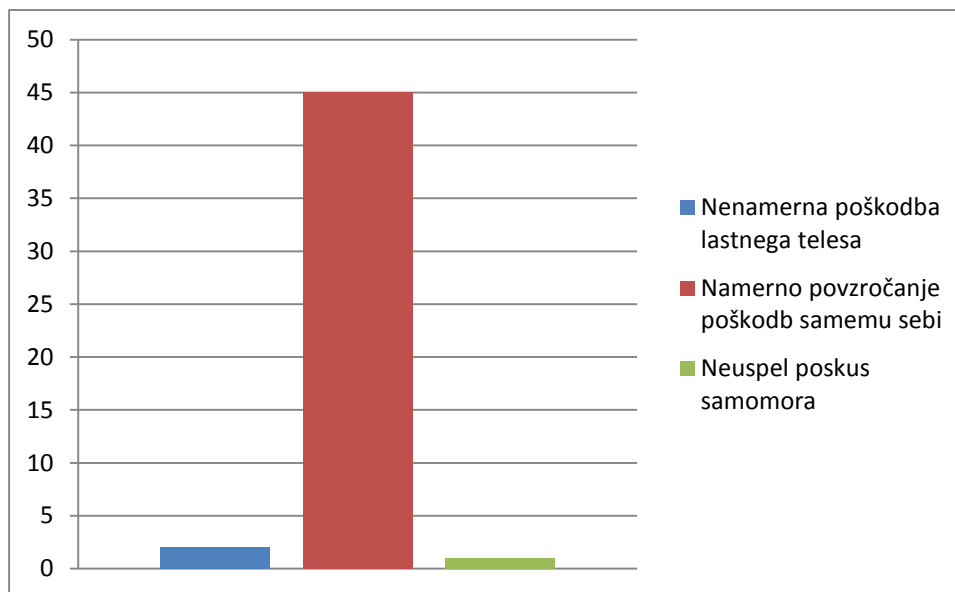


Večina anketirancev (kar 94%) je že slišalo za samopoškodovanje. 6% pa ne.

Tabela 2: Kaj je samopoškodovanje?

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Nenamerna poškodba lastnega telesa.	7	15
Namerno povzročanje poškodb samemu sebi.	40	83
Neuspel poskus samomora.	1	2

Grafikon 2: Kaj je samopoškodovanje?

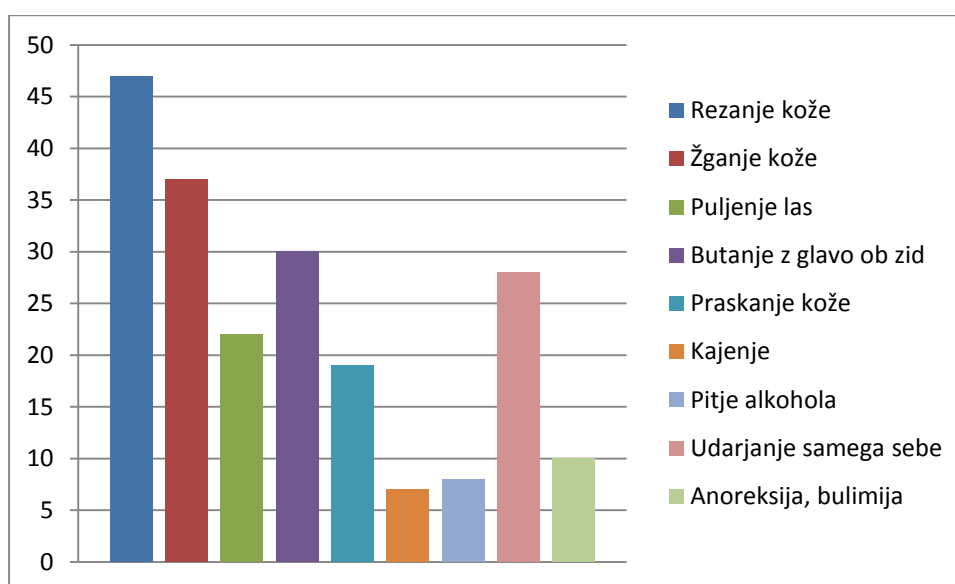


Večina staršev (83%) meni, da je samopoškodovanje namerno povzročanje poškodb samemu sebi. 15% meni, da je to nenamerna poškodba lastnega telesa, le 2% sta prepričana, da je to le neuspel poskus samomora.

Tabela 3: Kaj vse štejete pod samopoškodovalno dejanje? (možnih več odgovorov)

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Rezanje kože	47	98
Žganje kože	37	77
Puljenje las	22	46
Butanje z glavo ob zid	30	63
Praskanje kože	19	40
Kajenje	7	15
Pitje alkohola	8	17
Udarjanje samega sebe	28	58
Anoreksija, bulimija	10	21

Grafikon 3: Kaj vse štejete pod samopoškodovalno dejanje? (možnih več odgovorov)

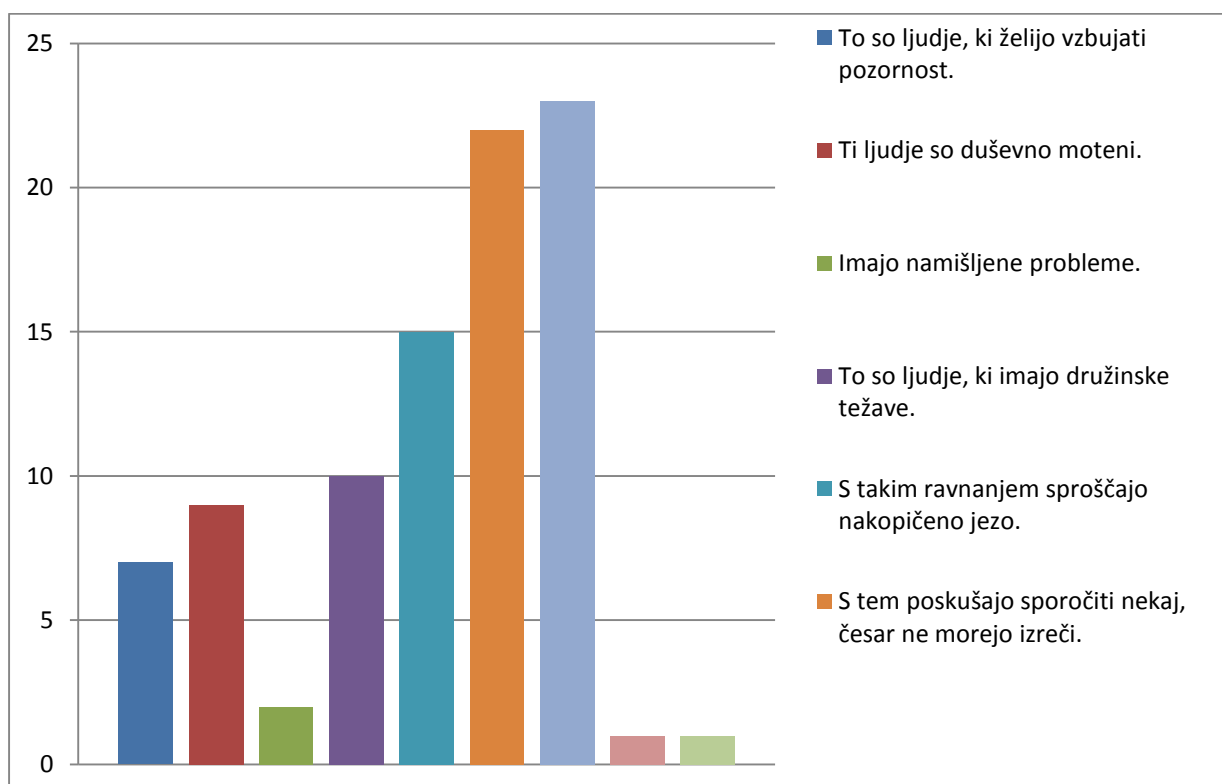


Največ staršev pod samopoškodbeno dejanje šteje rezanje kože (98%), žganje kože (77%) in butanje z glavo ob zid (63%). Presenetilo pa naju je, da malo več kot petina (21%) staršev meni, da sta anoreksija in bulimija tudi nekakšno samopoškodovanje.

Tabela 4: Kaj mislite o avtoagresivnih osebah? (možnih je več odgovorov)

Odgovori:	Št. anketiranih	%
To so ljudje, ki želijo vzbujati pozornost.	7	15
Ti ljudje so duševno moteni.	9	19
Imajo namišljene probleme.	2	4
To so ljudje, ki imajo družinske težave.	10	21
S takim ravnanjem sproščajo nakopičeno jezo.	15	31
S tem poskušajo sporočiti nekaj, česar ne morejo izreči.	22	46
S samopoškodovanjem sporočajo napetost, nastalo zaradi čustvenih bolečin.	23	48
Nimam mnenja o tem.	1	2
Drugo: tekmovanje v zdržljivosti bolečine.	1	2

Grafikon 4: Kaj mislite o avtoagresivnih osebah? (možnih je več odgovorov)

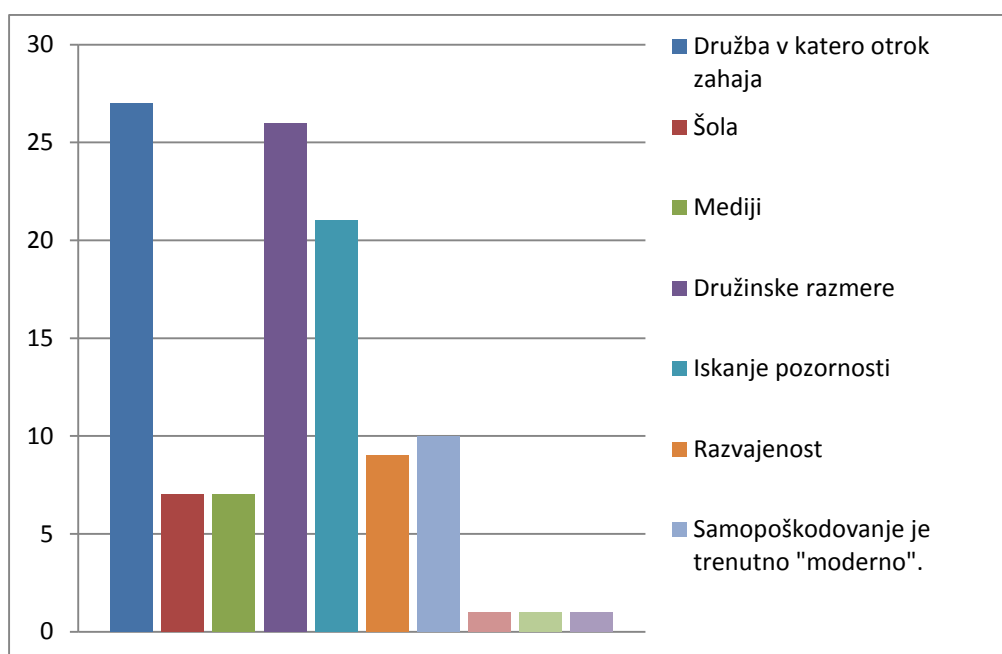


48% anketirancev meni, da samopoškodovalci s temi dejanji sporočajo napetost, nastalo zaradi čustvenih bolečin. Skoraj enako število staršev (46%) pa meni, da s tem mladostniki pokušajo sporočiti nekaj, česar nemorejo izreči. 15% staršev pa meni, da so to mladostniki, ki želijo s samopoškodovanjem vzbujati pozornost.

Tabela 5: Kaj menite, kaj otroka pripelje do tega dejanja? (možnih več odgovorov)

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Družba v katero otrok zahaja	27	56
Šola	7	15
Mediji	7	15
Družinske razmere	26	54
Iskanje pozornosti	21	44
Razvajenost	9	19
Samopoškodovanje je trenutno »moderno«	10	21
Drugo: kombinacija vsega	1	2
Drugo: bolezen	1	2
Drugo: izguba partnerja	1	2

Grafikon 5: Kaj menite, kaj otroka pripelje do tega dejanja? (možnih več odgovorov)

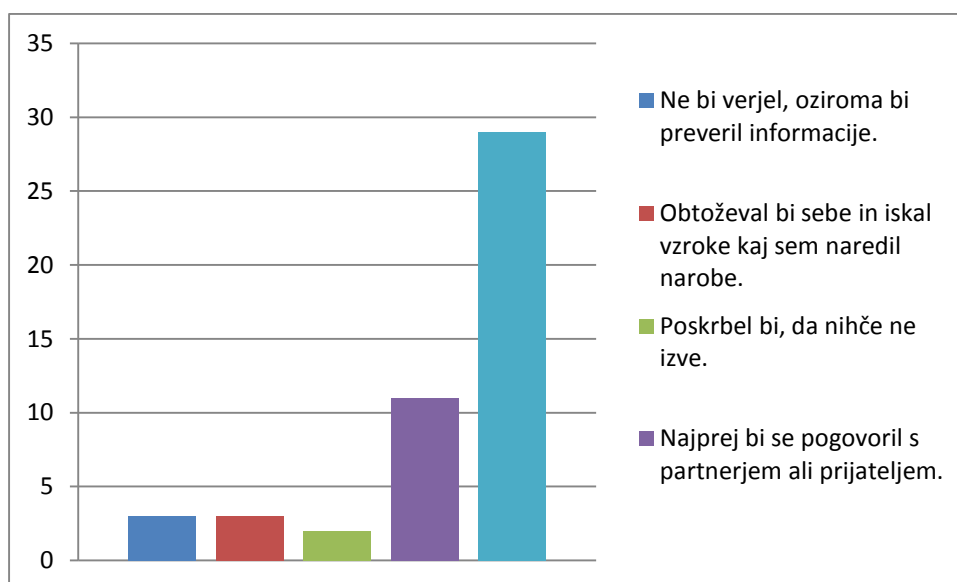


Največje število staršev (56%) meni, da otroka v to pripelje družba, v katero zahaja, malo manj (54%) pa pravi, da so krive družinske razmere. Seveda pa je veliko staršev obkrožilo ta oba dva odgovora, torej je lahko kriva kombinacija obojega. Izstopal je podatek o iskanju pozornosti. Na ta odgovor je namreč odgovorilo 44% anketirancev, kar naju je presenetilo.

Tabela 6: Kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se Vaš otrok samopoškoduje?

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Ne bi verjel, oziroma bi preveril informacije.	3	6
Obtoževal bi sebe in iskal vzroke kaj sem naredil narobe.	3	6
Poskrbel bi, da nihče ne izve.	2	4
Najprej bi se pogovoril s partnerjem ali prijateljem.	11	23
Najprej bi se pogovoril z otrokom.	29	61

Grafikon 6: Kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se Vaš otrok samopoškoduje?

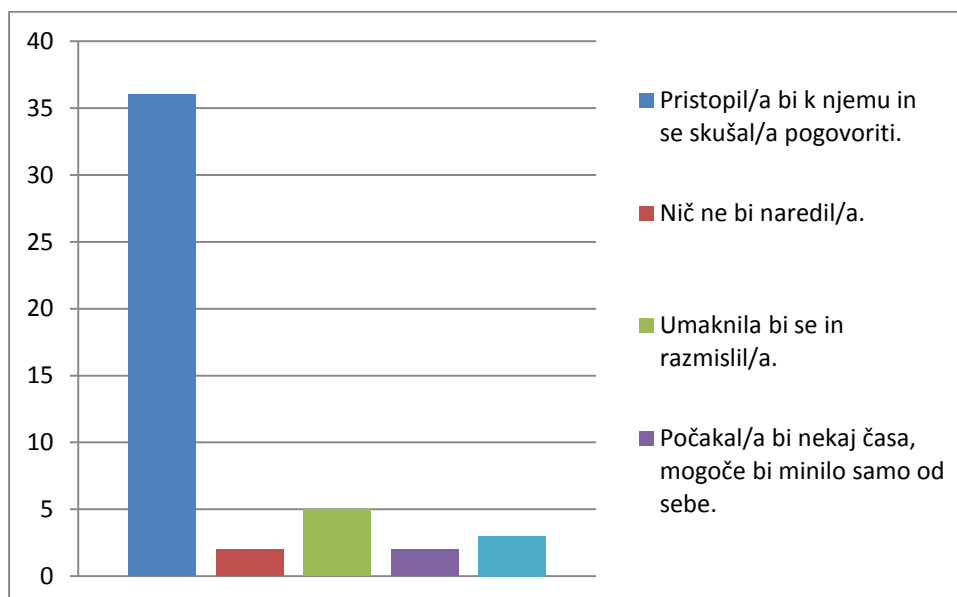


Skoraj tri četrtine staršev (69%), bi se po tem ko bi dobili informacijo, da se njihov otrok samopoškoduje, z otrokom takoj pogovorili in 25%, pa bi se najprej pogovorili s svojim partnerjem.

Tabela 7: Kako bi ravnali, če bi svojega otroka zalotili pri samopoškodovanju (npr. rezanju...)?

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Pristopil/a bi k njemu in se skušal/a pogovoriti.	36	75
Nič ne bi naredil/a.	2	4
Umaknila bi se in razmislil/a.	5	11
Počakal/a bi nekaj časa, mogoče bi minilo samo od sebe.	2	4
Poiskal/a bi nekoga za pogovor.	3	6

Grafikon 7: Kako bi ravnali, če bi svojega otroka zalotili pri samopoškodovanju (npr. rezanju...)?

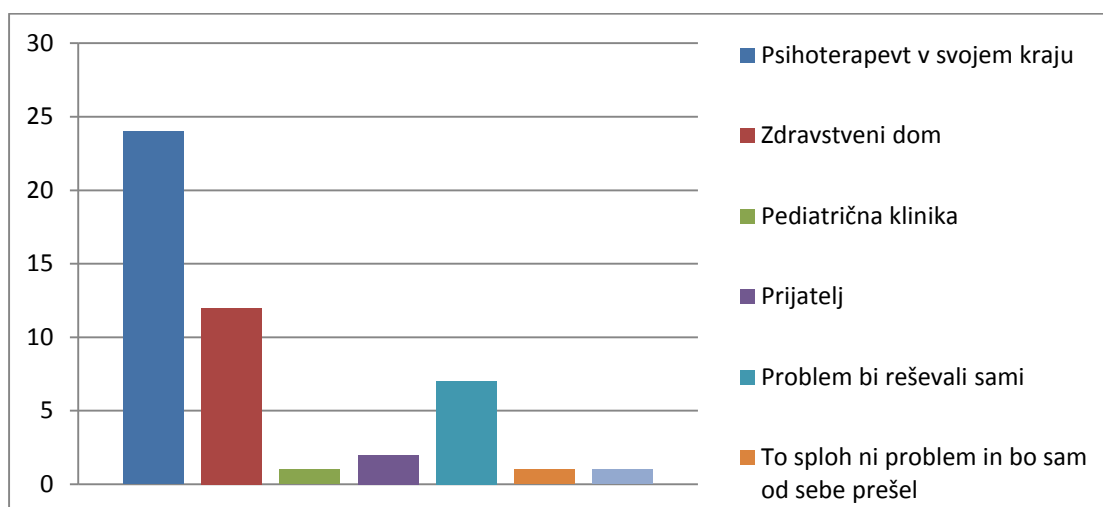


Presenetilo naju je, da bi večina staršev (81%) k otroku pristopilo in se z njim pogovorilo, če bi ga pri dejanju zalotili. Precej manj anketirancev (13%), pa bi se umaknila in razmislila.

Tabela 8: H komu bi se obrnili po pomoč? (možna največ dva odgovora)

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Psihoterapevt v svojem kraju	24	50
Zdravstveni dom	12	25
Pediatrična klinika	1	2
Prijatelj	2	4
Problem bi reševali sami	7	15
To sploh ni problem in bo sam od sebe prešel	1	2
Drugo: duhovnik	1	2

Grafikon 8: H komu bi se obrnili po pomoč?

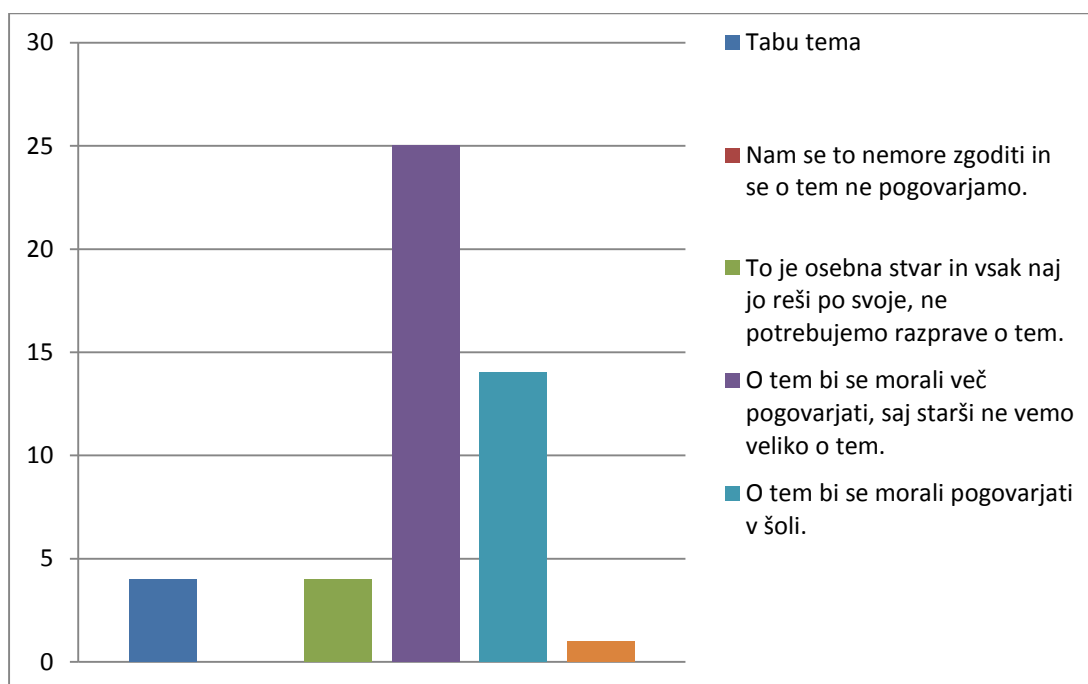


Polovica bi problem reševala s pomočjo psihoterapevta v svojem kraju, četrtnina pa v zdravstvenem domu. Le manjši del staršev meni, da to ni problem in bi ga reševali sami.

Tabela 9: Kaj menite, kako pomembna je tema o samopoškodovanju?

Odgovori:	Št. anketiranih	%
Tabu tema	4	8
Nam se to nemore zgoditi in se o tem ne pogovarjamo.	0	0
To je osebna stvar in vsak naj jo reši po svoje, ne potrebujemo razprave o tem.	4	8
O tem bi se morali več pogovarjati, saj starši ne vemo veliko o tem.	25	52
O tem bi se morali pogovarjati v šoli.	14	29
To ni velik problem, zato ne potrebujemo pogovora o tej temi.	1	2

Grafikon 9: Kaj menite, kako pomembna je tema o samopoškodovanju?



Večina staršev (58%) meni, da bi se morali o tem več pogovarjati, saj o tem ne vedo veliko. O tem naj bi se pogovarjali v šoli.

ZAKLJUČEK

V naši raziskovalni nalogi sva predvidevali, da starši niso dovolj informirani o samopoškodovanju. Naše predvidevanje se je izkazalo za napačno, saj sva iz odgovorov razbrale, da večina staršev pozna ta problem in bi ga znala rešiti na pravilen način, kar pomeni, da vedo kdo je samopoškodbeno vedenje, kaj se šteje pod to dejanje, da problem ne bi skrivali, najprej bi se pogovorili z otrokom in bi poiskali pomoč. Več kot polovica je odgovorila, da bi problem reševali s psihoterapevtom ali bi pomoč poiskali v zdravstveni službi, 15% bi problem reševali sami in le 2% meni, da to sploh ni problem.

Hipoteza, da bodo starši krivdo iskali v družbi v kateri se mladostnik giblje, se je potrdila. Večina staršev je menila, da je kriva otrokova družba, iskanje pozornosti in da je samopoškodovanje „moderno“, čeprav velik del krivde pripisujejo tudi družini.

Na vprašanje »Kaj menite, kako pomembna je tema o samopoškodovanju«, je večina odgovorila „O tem bi se morali več pogovarjati, saj starši ne vemo veliko o tem. Kaj nam sporoča ta podatek? Ali so starši tako samokritični in želijo vedeti še več ali pa so odgovarjali na vprašanja kaj bi bilo prav in ne, kaj res mislijo oziroma, koliko res vedo o tem. Tukaj sva podvomili v iskrenost njihovih odgovorov oziroma, v verodostojnost najine ankete.

Kaj bi spremenili

Z raziskavo sva pridobili podatke, ki sva jih potrebovali, vendar bi lahko anketo sestavili malce drugače, mogoče več vprašanj odprtega tipa, kjer ne bi imeli podanih odgovorov. Na ta način bi bolje preverili njihovo znanje o tej temi. Zanimivo bi bilo še enkrat razdeliti ankete z istimi vprašanji, a tokrat brez podanih možnih odgovorov. Anketi bi primerjali in potem razbrali kakšno je dejansko znanje staršev o tej temi.

Ker sva imeli kar nekaj težav z vrnitvijo anketnih vprašanj, bi se za naslednjič odločili za anketo preko spleta.

Več časa bi posvetili prepričevanju in iskanju staršev, ki bi želeli spregovoriti z nami. Morda bi spoznali, da s tem pomagajo sebi in vsem tistim, ki imajo podobne težave ali bi jih v prihodnosti lahko imeli.

8 VIRI IN LITERATURA

- MRGOLE, A., L. Mrgole: Izštekani najstniki in starši, ki štekajo: starši – tukaj in zdaj. Kamnik: Zavod Vežal, 2013.
- HVALA, N. et.al , Mladostnik in samopoškodba: možnosti in priložnosti za izvajanje preventivnega zdravstvenovzgojnega dela, Obzornik zdravstvene nege.2012, str.289-297
- TRATNIK, L. Samopoškodovanje: izraz čustvene stiske otroka [citirano 10. Jan. 11.16] dostopno na spletnem naslovu: http://www.ringaraja.net/clanek/samoposkodovanje-izraz-custvene-stiske-otroka_5838.html
- FABJAN, A. Epidemija samopoškodovanja med mladimi v Sloveniji, 2011 [citirano 10. Jan. 2015; 10.40] dostopno na spletnem naslovu: <http://www.delo.si/druzba/panorama/epidemija-samoposkodovanja-med-mladimi-v-sloveniji.html>

9 PRILOGA

Intervju s svetovalno delavko

1. Koliko let delate na OŠ Danila Lokarja Ajdovščina?

Letos teče 21 leto.

2. Kdaj ste se prvič soočili s tem problemom?

Na naši šoli, da bi vedeli, se je prvič pojavilo pred 2 leti.

3. Kakšne občutke ste imeli ob tem?

Šok, nemoč in sočutje. Točno v tem vrstnem redu.

4. Ste potrebovali kakšno strokovno pomoč?

Še isti dan, ko smo se soočili s tem primerom, sem iskala informacije in pomoč od Ljubljane do Nove Gorice. Predvsem z ljudmi, ki se s tem poklicno ukvarjajo.

5. Kaj vas je najbolj skrbelo?

Da bom ravnala prav, tako z učenko kot s starši. Predvsem, da ne bi stvari še poslabšala oziroma naredila škodo.

6. Kdaj oziroma kako poveste staršem, da se njihov otrok samopoškoduje?

Prav je, da otrok pove sam. Naša naloga je, če je le mogoče vzpostaviti najprej zaupljiv odnos do otroka in nato ga pripraviti da pove sam. Lahko je v naši prisotnosti ali sam doma. Pri tem ne smemo hiteti in pritiskati na otroka oziroma mladostnika.

7. Kako je bilo v vaših primerih? Ste povedali skupaj?

Večina ja. Želele so mojo prisotnost. Tiste, ki pa so želele same, pa smo kasneje zvedeli, do so starši že ves čas vedeli kaj počnejo, zato niso želele naše prisotnosti.

8. Kako pa ste zvedeli za samopoškodovanje?

Ena deklica se je porezala med poukom, potem pa so sošolke prišle povedat še za ostale. Naslednje leto pa smo bili tudi sami bolj pozorni na te stvari in smo sami opazili pri dveh učenkah.

9. Kaj je bilo pri tem najtežje?

Gledat stisko otroka in kasneje stisko staršev. Pri starših nemoč, enako, kot sem jo jaz imela ko sem se prvič soočila s tem problemom.

10. Kakšni so bili odzivi staršev?

Najprej šok, tišina nato opravičila.

11. Kaj starši pričakujejo od vas?

Nič. To me je najbolj presenetilo. Občutek sem imela, da bi se najrajši vdrli v zemljo. Da jih ne bi nihče videl, da jim ne bi bilo potrebno nič govoriti. Kar pa je popolnoma razumljivo. Vsi rabimo čas, da premislimo, se soočimo s tem in poiščemo pomoč. Za to pa je potreben čas. Ničesar ne moremo prehitovati.

12. So si morali sami poiskati pomoč?

Pomoč sem jim vedno jaz priskrbela. Različne telefonske številke (psihoterapevtov, psihologov, pediatrov...) tako, da so si sami izbrali na koga se bodo obrnili. Nekaj krat sem se dogovorila za prvo srečanje, da so dobili pomoč takoj. V iskanju pomoči niso bili sami.

13. So prišli še kdaj k vam na razgovor kasneje?

Ne. Z nekaterimi sem se večkrat srečala in sem jim v očeh videla da so mi hvaležni, samo o tem niso hoteli več govoriti.

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva učenki 9. razreda in delava raziskovalno nalogo o samopoškodovanju z naslovom »Zakaj ravno moj otrok?« Vljudno prosiva, da si vzamete čas in iskreno, brez zadržkov odgovorite na vprašanja.

1. Ali ste že kdaj slišali za avtoagresijo/samopoškodovanje?
 - a) DA
 - b) NE

2. Kaj je samopoškodovanje?
 - a) Nenamerna poškodba lastnega telesa
 - b) Namerno povzročanje poškodb samemu sebi
 - c) Neuspeh poskus samomora

3. Kaj vse štejete kot samopoškodovalno dejanje? (možnih je več odgovorov)
 - a) Rezanje kože
 - b) Žganje kože
 - c) Puljenje las
 - d) Butanje z glavo ob zid
 - e) Praskanje kože
 - f) Kajenje
 - g) Pitje alkohola
 - h) Udarjanje samega sebe
 - i) Anoreksija, bulimija

4. Kaj mislite o avtoagresivnih osebah?
 - a) To so ljudje, ki želijo vzbujati pozornost.
 - b) Ti ljudje so duševno moteni.
 - c) Imajo namišljene probleme.
 - d) To so ljudje, ki imajo družinske težave.
 - e) S takim ravnanjem sproščajo nakopičeno jezo.
 - f) S tem poskušajo sporočiti nekaj, česar ne morejo izreči.
 - g) S samopoškodovanjem sproščajo napetost, nastalo zaradi čustvenih bolečin.
 - h) Nimam mnenja o tem.
 - i) Drugo: _____

5. Kaj menite, kaj otroka pripelje do tega dejanja? (možnih je več odgovorov)
 - a) Družba, v katero otrok zahaja
 - b) Šola
 - c) Mediji
 - d) Družinske razmere
 - e) Iskanje pozornosti
 - f) Razvajenost
 - g) Samopoškodovanje je trenutno » moderno«
 - h) Drugo: _____

6. Kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se vaš otrok samopoškoduje?
- a) Ne bi verjel, oziroma bi preveril informacije.
 - b) Obtoževal bi sebe in iskal vzroke kaj sem naredil narobe.
 - c) Poskrbel bi, da nihče ne izve.
 - d) Najprej bi se pogovoril s partnerjem ali prijateljem.
 - e) Najprej bi se pogovoril z otrokom.
 - f) drugo: _____
7. Kako bi ravnali, če bi svojega otroka zalotili pri samopoškodovanju npr. rezanju...?
- a) Pristopil/a bi k njemu in se skušal/a pogovoriti.
 - b) Nič ne bi naredil/a.
 - c) Umaknil/a bi se in razmislil/a.
 - d) Počakal/a bi nekaj časa, mogoče bi minilo samo od sebe.
 - e) Poiskal/a bi nekoga, ki bi se z njim pogovoril.
8. H komu bi se obrnili po pomoč?
- a) Psihoterapevt v svojem kraju
 - b) Zdravstveni dom
 - c) Pediatrična klinika
 - d) Prijatelj
 - e) Problem bi reševali sami
 - f) To sploh ni problem in bo sam od sebe prešel
 - g) Drugo: _____
9. Kaj menite, kako pomembna je tema o samopoškodovanju?
- a) Tabu tema
 - b) Nam se to ne more zgoditi, zato se o tem ne pogovarjamo.
 - c) To je osebna stvar in vsak jo naj rešuje po svoje, ne potrebujemo razprave o tem.
 - d) O tem bi se morali več pogovarjati, saj starši ne vemo veliko o tem.
 - e) O tem bi se morali pogovarjati v šoli.
 - f) To ni velik problem, zato ne potrebujemo pogovora o tej temi.