

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA

NINA BRUNEC

**STRES ROMSKIH OTROK IN  
MLADOSTNIKOV  
DIPLOMSKO DELO**

LJUBLJANA, 2016

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
PREDŠOLSKA VZGOJA**

**STRES ROMSKIH OTROK IN MLADOSTNIKOV  
STRESS OF ROMA CHILDREN AND YOUTH  
DIPLOMSKO DELO**

Mentorica:

dr. ALENKA POLAK, doc.

Kandidatka:

NINA BRUNEC

Ljubljana, september 2016

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se svoji mentorici, doc. dr. Alenki Polak, za strokovno pomoč pri izvedbi diplomskega dela. Najlepša hvala za ažurnost, za spodbudo in sodelovanje.

Posebna zahvala ravnateljici, strokovnim delavcem in otrokom iz Osnovne šole Prežihovega Voranca Bistrica ter romski skupnosti.

Hvala vsem, ki ste mi bili v oporo, me podpirali ter motivirali pri pisanju diplomskega dela.

Nina

## POVZETEK

Stres je pereč problem današnjega časa, saj je življenjski tempo vse hitrejši. S stresom se srečujemo na vseh področjih življenja in zaradi stalnega spreminjajočega se okolja se mu je težko izogniti. Veliko stresa je prisotnega tudi med otroki in mladostniki.

Moje diplomsko delo temelji na analizi stresnega stanja romskih in neromskih otrok ter mladostnikov. Romi imajo različno kulturo in drugačen način življenja, zato je tudi njihov pogled na življenje preprost in brezskrben. Temeljne družbene vrednote se pridobijo že z ustrežno vzgojo otrok.

Med otroki so v pojmovanju socialne pravičnosti zelo velike razlike, zato se šole z različnimi ukrepi trudijo, da ne bi prihajalo do težav med različnimi kulturami. Otrokom in mladostnikom tako poskuša šola zagotavljati varnost in pomoč pri izobraževanju ter se zavzema za pravice otrok, da bi s tem izboljšali njihovo socialno blaginjo, ki si je zaradi različnih razlogov socialne varnosti sami ne morejo zagotoviti.

V diplomskem delu je predstavljena zgodovina Romov ter njihovo življenje z vplivom na dostojno vedenje. S pomočjo strokovne literature sem se poglobila in raziskala področje stresa ter naredila empirično raziskavo o stresnih situacijah dveh različnih kultur.

Namen empirične raziskave v okviru diplomskega dela je bil raziskati področje stresa pri romskih in neromskih otrocih. V vzorec je bilo vključenih 52 otrok in mladostnikov. Od tega 27 romskih in 25 neromskih otrok in mladostnikov. Anketni vprašalnik so reševali povečini otroci in mladostniki stari 0 do 14 let, le eden je bil star 15 do 18 let.

S pomočjo anketnega vprašalnika sem prišla do ugotovitev, da romski otroci in mladostniki kljub različnim negativnim vplivom okolja, v primerjavi z neromskimi, živijo manj stresno življenje. Glede na stopnjo stresa je bil pri neromskih otrocih in mladostnikih najpogostejši odgovor, da stres doživljajo včasih, pri romskih je bil najpogostejši odgovor, da nikoli ne doživljajo stresa. Na vprašanje o zaskrbljenosti so bili rezultati zelo podobni. Pri neromskih otrocih največji razpon stresa predstavlja utrujenost, pri romskih pa pozabljivost, utrujenost in potenje. Najmočnejši izvor stresa neromskim otrokom predstavlja smrt ljubljene osebe in skrbi povezane s šolo, največ skrbi romskim otrokom prav tako povzroča šola. Zanimale so me tudi najpogostejše strategije za sproščanje, od navedenih možnosti je pri neromskih otrocih in mladostnikih bila najpogostejša strategija sprehod, poslušanje glasbe, druženje s prijatelji, ples in branje, 72 % se jih sprošča na drug način, pri Romih je bil najpogostejši odgovor ples.

Glede na odgovore, ki sem jih pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika, sem prišla do skupnega rezultata, da neromskim in romskim otrokom in mladostnikom največ stresa povzroča šola.

**Ključne besede:** stres, stresorji, preobremenjenost, mladostnik, Romi

# SUMMARY

## ABSTRACT

Stress is a pressing problem of our time, because the pace of life is increasingly faster. The stress we face in all areas of life is difficult to avoid, also because of the continuously changing environment. A lot of stress is also present among children and adolescents.

My thesis is based on an analysis of the stress situation of the Roma and non-Roma children and adolescents. Roma have a different culture and a different way of life, therefore their view of life is also easy and carefree. Fundamental social values are acquired already with the proper upbringing of children.

There are very significant differences among children in the conception of social justice, so schools are trying with different measures to avoid problems between different cultures. Schools are also trying to ensure the children and adolescents safety and help with education and advocate for children's rights, in order to improve their social well-being, because for a variety of reasons they can not provide their own social security by themselves. The thesis shows the history of the Roma and their life with an impact on decent behaviour. With the help of the scientific literature, I have deepened and explored the area of stress and done empirical research on stressful situations of two different cultures.

The purpose of empirical research in the context of the thesis was to investigate the stress field in the Roma and non-Roma children. The sample included 52 children and adolescents, i.e. 27 Roma and 25 non-Roma children and adolescents. The questionnaire was fulfilled mostly by children and adolescents aged 0 to 14 years, only one was aged 15 to 18 years.

With the help of a questionnaire I have come to the conclusion that Roma children and adolescents, despite the various negative environmental influences compared with non-Roma, live less stressful life. Depending on the level of stress in the non-Roma children and adolescents, the most common answer was that sometimes they experience stress, while in Roma the most common answer was that they never experience stress. Asked about their concerns, the results were very similar. In the case of non-Roma children the largest range of stress represents fatigue, while in Roma with forgetfulness, fatigue and sweating. The strongest source of stress in non-Roma children represents the death of a loved one and concerns associated with the school, and the main concerns of Roma children is causing school as well. I was also interested in the most common strategies for release. Among the listed options in the non-Roma children and adolescents, the most common strategies were walking, listening to music, hanging out with friends, dancing and reading, 72 % get released in other way, while in Roma the most common response was dancing. Regarding the answers that I have acquired through the questionnaire, I came to the common conclusion that in the non-Roma and Roma children and adolescents most stress is caused by school.

Keywords: stress, stressors, overburdening, adolescent, Roma

# KAZALO

1	UVOD .....	1
2	TEORETIČNI DEL.....	2
2.1	Romsko prebivalstvo .....	2
2.2	Kratka zgodovina romske narodnosti.....	2
2.3	Problematika Romov .....	3
2.3.1	Življenjske in bivalne razmere Romov .....	4
2.3.2	Vzgoja, izobraževanje in zaposlitev Romov.....	5
2.3.3	Elementi diskriminacije romske populacije v Sloveniji.....	7
3	STRES .....	9
3.1	Opredelitev stresa .....	9
3.2	Stresni hormon kot posledica stresa .....	12
3.3	Vrste stresa .....	13
3.4	Znaki stresa.....	15
3.5	Posledice stresa v različnih stresnih okoliščinah.....	17
3.5.1	Vloga učitelja pri zmanjševanju stresa učencev .....	20
3.5.2	Tehnike in dejavnosti za sproščanje otrok .....	21
4	GLAVNI VIRI STRESA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI.....	22
4.1	Spoprijemanje s stresom.....	22
4.2	Dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih.....	24
4.3	Šola kot vir stresa .....	24
4.3.1	Situacije v šoli, ki so lahko za otroke in mladostnike stresne.....	25
4.4	Družina kot vir stresa .....	26
5	EMPIRIČNI DEL.....	28
5.1	Opredelitev problema .....	28
5.2	Raziskovalna vprašanja .....	28
5.3	Raziskovalna metoda.....	29
5.4	Vzorec .....	29
5.5	Zbiranje podatkov.....	31
5.6	Obdelava podatkov .....	31
6	REZULTATI Z INTERPRETACIJO.....	32
6.1	Stres romskih otrok in mladostnikov.....	32

6.2	Primerjava stresa med romskimi in neromskimi otroki in mladostniki.....	38
7	ZAKLJUČEK.....	40
8	LITERATURA IN VIRI.....	42
9	PRILOGE.....	44
9.1	Anketni vprašalnik .....	44

## KAZALO TABEL

Tabela 1 :	Podvzorec romskih otrok in mladostnikov po spolu .....	29
Tabela 2 :	Podvzorec neromskih otrok in mladostnikov po spolu .....	30
Tabela 3 :	Romski otroci in mladostniki po starosti.....	30
Tabela 4 :	Neromski otroci in mladostniki po starosti.....	30
Tabela 5 :	Stopnja stresa pri romskih otrocih in mladostnikih .....	32
Tabela 6 :	Zaskrbljenost romskih otrok in mladostnikov .....	33
Tabela 7 :	Simptomi stresa pri romskih otrocih in mladostnikih .....	33
Tabela 8 :	Izvor stresa pri romskih otrocih in mladostnikih.....	36
Tabela 9 :	Primerjalni prikazi stresa.....	38

## KAZALO SLIK

Slika 1 :	Prisotnost stresa pri romskih otrocih in mladostnikih.....	32
Slika 2 :	Zmanjševanja stresa pri romskih otrocih in mladostnikih .....	37
Slika 3 :	Primerjalni prikazi stresa.....	38

# 1 UVOD

*»En sam človek je in vsi, ki stojijo okrog njega, so le njegovi različni obrazi ... .. Ne vem, kdo je, kaj je, zame je dovolj le eno; rad ga imam«. (Srečko Kosovel)*

Posledice stresa niso prisotne in značilne le pri odraslih, ampak tudi pri otrocih in mladostnikih. Največ preobremenjenosti je pogosto povezane prav s šolo, zato je zelo pomembno, da se že v predšolskem obdobju otroke pouči o stresnih situacijah, da jim znajo starši prisluhniti in da učitelj zna pomagati v določeni situaciji.

Romski otroci po navadi dosegajo slabši učni uspeh. Vsa krivda se bolj pripisuje staršem, saj ti nočejo sodelovati s šolo in tako tudi otroci nimajo volje do učenja.

Stres lahko doleti vsakogar, zato je v prvem letu otroškega življenja nadvse odločilna ljubeča pozornost mame in očeta. Če se otrok počuti popolnoma varnega, lahko pozneje uveljavlja svoja pričakovanja in se primerno brani, če se mu dogaja krivica. Pomembno vlogo za otrokov razvoj samozavesti ima trdna družinska vez. Ne moremo pa mimo podedovanih telesnih in duševnih zmožnosti. V predšolskem obdobju je pomembno, da je čim več romskih otrok vključenih v mešane, tako imenovane integrirane vrtce. Z namenom čim uspešnejšega vključevanja in motiviranja romskih otrok so v romskih naseljih uvedli romskega pomočnika. Njegovo delo je prilagojeno programu dela v šoli in vrtcu. Romski pomočnik ima nalogo, da pomaga vzgojiteljici in učiteljici pri izvedbi izobraževalnega programa. Sodeluje s starši pri vključevanju v dejavnosti in pomaga pri odpravljanju strahov pred institucijo.

Romski predšolski otroci so vključeni v skoraj 40 vrtcev po Sloveniji. Največ otrok obiskuje vrtec na Dolenjskem, v Posavju, v Beli krajini, na Štajerskem in v Prekmurju. V slovenske vrtce so romski otroci vključeni na tri načine. Največ jih je integriranih v običajne skupine, manj v romske oddelke, kjer so vključeni samo romski otroci, ena enota vrtca pa vključuje le romske otroke, to je v vasi Pušča v Prekmurju.

Namen diplomskega dela je raziskati področje stresa pri romskih in neromskih otrocih in mladostnikih.

Cilj diplomskega dela je predstaviti tudi predloge, ki bi zmanjševali preobremenjenost in stres romskih in neromskih otrok in mladostnikov.

Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu bo prikazana kratka zgodovina romskega prebivalstva, problematika, njihove življenjske razmere in elementi diskriminacije romske populacije v Sloveniji ter dejavniki, povezani s stresom pri otrocih in mladostnikih. Teoretični del temelji na poznavanju domače in tuje literature. Uporabljene bodo deskriptivna opisna metoda, komparativna in metoda kompilacije. Empirični del pa bo temeljil na raziskavi, ki je opravljena s pomočjo anketnega vprašalnika.

Prikazane bodo razlike dejavnikov stresa pri romskih in neromskih otrocih in mladostnikih. Na podlagi raziskave bom oblikovala predloge za sproščanje otrok na različne načine.



## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Romsko prebivalstvo

V večjem delu kontinentalne Evrope so Romi poznani kot Cigani. Beseda izhaja iz grške besede *atsinganoi*. Izraz Cigani se je po brutalnem zatrtju heterične sekte *Atsinganoi-ev* oprijel Romov. Poleg imena se jih je prijela tudi jeza cerkve, ki jih je po krivici preganjala kot člane heretične sekte, navaja Horvat Muc (2011).

Šiftar (1970) meni, da naziv Cigan še danes marsikje pomeni hudo žalitev človeka, ki še ni povsem našel svojega mesta, je sinonim za muzikanta in brezskrbno svobodno življenje, naziv za dobrega kovača in končno še za nacionalno pripadnost ljudem, ki za sebe uporabljajo njim lasten naziv Rom (človek v plemenitem pomenu besede). Beseda Rom naj bi jih povezovala z njihovo pradomovino. Nekateri menijo, da je beseda Rom sorodna s sanskrtsko besedo »Doma«, kar v starem indijskem jeziku pomeni ljudi, ki se ukvarjajo s petjem in glasbo.

Nekaj časa so v posameznih deželah bili Cigani zelo iskani, pove Šiftar (1970), in to kot kovači in godbeniki v vojskah. S tem so si ustvarili tudi poseben, včasih celo spoštovan, položaj. V madžarskem mestu Segedinu stoji menda edini spomenik, postavljen Ciganu, primašu Danku Pišti. Ciganski godbeniki so dobili veliko priznanje, ko so leta 1525 igrali na zboru fevdalnih mogotcev v Hatvanu. V zvezi z ljubeznijo do igranja moramo še omeniti njihov sedanji interes do šolanja v soboški glasbeni šoli. Izročilo pravi, da ciganskemu otroku ob rojstvu položijo na eno stran glave violino na drugo denar. Če se najprej dotakne violine, mu prerokujejo, da bo muzikant, če pa denarja, potem bo zagotovo tat.

### 2.2 Kratka zgodovina romske narodnosti

Večina avtorjev, ki jih je zanimala pradomovina Ciganov, je enotna v domnevi, da so prišli iz Indije. Različna pa so mnenja, kje na velikem Indijskem polotoku naj bi živeli, preden so se nekako v 5. stoletju umaknili pred Huni. Ob umiku iz Indije so se dolgo zadrževali v puščavi Tar. Nekateri avtorji menijo, da so tam upali, da se bodo še vrnili. Ko so zapuščali puščavo Tar nad Karačijem, so se ločili v dve veji.

Ena naj bi šla v smeri: Afganistan, Turkestan, Turkmenija do Kaspijskega jezera, kjer so se razdelili v dve skupini. Manjša skupina je nadaljevala pot skozi Azerbajdžan in Gruzijo proti Kavkazu, večja skupina pa je šla proti Armeniji in Turčiji. Druga veja je krenila dalje proti Osrednji Aziji. V Siriji naj bi se razdelili v dve skupini. Prva skupina te veje je šla proti Turčiji, druga v Egipt in naprej po obali Sredozemskega morja ter čez Gibraltarsko ožino v Evropo.

Kmalu so bili naseljeni v večini evropskih dežel, kljub obrtnim veščinam, ki so jih prinesli s seboj iz pradomovine oziroma iz azijskih dežel, so bili kot ljudje najnižjega sloja močno prezirani ter na različne načine in tudi najbolj grobo in kruto preganjani. Postavljeni so bili izven zakona in poslednji v Evropi, v Romuniji do leta 1856, v položaju osebnih sužnjev.

Od kod so prišli in kaj je za njimi, je samo del vprašanja, s katerim so se in se še mnogi ukvarjajo. Malo jih je, pa vendar so pritegnili mnoge kulturne in umetniške ustvarjalce. Povsod so bili, a skoraj nikjer niso doma. Čeprav nimajo svoje dežele, so kljub razlikam skozi stoletja preganjanj ohranili mnogo prabitnega, mnogo skupnega v navadah, običajih, jeziku in svoje ime – Romi. Čeprav se bistveno ločijo od Židov, so skupno z njimi doživljali mnoge nevšečnosti, deležni so bili prezira, izoliranosti in tudi masovnih likvidacij. Kje vse so bili, je težko reči, kje so še, je marsikje še težje ugotoviti (Šiftar, 1970).

Kdaj in kako so se začeli Romi naseljevati v Sloveniji, osvetljujejo doslej znani arhivski viri, meni Horvat Muc (2011). Razprostranjenost Romov pri nas značilno kaže krajev, ki je bila pogojena že v preteklosti. Romi so ostali v tistih krajih, ki so blizu sosednjih pokrajin in držav z veliko številnejšim romskim prebivalstvom. Romi v Slovenijo, ki so bili naseljeni v naših krajih do prve svetovne vojne, niso prišli naenkrat in samo z ene strani. Največji dotok Romov je bil z jugovzhoda. Ti Romi so bili pravi nomadi in so tudi po naših krajih samo potovali. Romske skupine v Sloveniji so glede na druge jugoslovanske in evropske dežele maloštevilne. Ločimo tri pomembne rodove. Po krajih, v katerih so se Romi naselili, jih delimo na dolenske, prekmurske in gorenjske Rome Sinte.

Pojav Romov v Prekmurju je povezan z naseljevanjem Romov na Madžarskem. V 17. in 18. stoletju so skušali fevdalni gospodje pridobiti Rome za svojo ceneno delovno silo; torej so zemljiški posestniki prvi pobudniki za naselitev romskih družin na svojih posestih. Prednost so imeli Romi kovači.

Po letu 1850 so nastajala stalna naselja Romov na območju murskosoboške občine, navaja Štrukelj (1980). Na območju lendavske občine pa so se Romi naselili po letu 1945, prišli so iz Hrvaške. V Sloveniji je na območju Murske Sobote in Bele krajine najbolj urejeno naselje prebivališč Romov, manj pa na kočevskem in na novomeškem območju.

## **2.3 Problematika Romov**

Horvat Muc (2006) navaja, da Romi v Sloveniji živijo v različnih razmerah. Velik del jih živi v težkih socialnih razmerah, predvsem zaradi neizobraženosti, revščine, pa tudi diskriminiranosti. Mnogi pa vse bolj skrbijo za svoje življenje, bivalne razmere, za zaposlitev ter za izobraževanje svojih otrok. V zadnjih letih so za boljši položaj Romov začele skrbeti tudi občine in slovenska vlada.

Vlada Republike Slovenije je v letu 1995 sprejela poseben program ukrepov za pomoč Romom. Program zajema določila pri zagotavljanju pogojev za bivalno-stanovanjske razmere, zaposlovanju, izobraževanju, na zdravstvenem in socialnem področju, za kulturno ustvarjalnost in organiziranost njih samih.

Nekateri Romi so sami največ prispevali za izboljšanje svojega gmotnega položaja. To velja za tiste, ki so stalno zaposleni ali si občasno najdejo zaposlitev preko sistema javnih del, zaposlovanja v tujini ali nabiranju zelišč in podobnih aktivnosti.

V zadnjem času med Romi v Sloveniji prevladuje mnenje, da se morajo tudi sami organizirati in poskrbeti zase, da torej njihov položaj ne more biti odvisen samo od občin, v katerih živijo, in od pomoči države.

Vendar pa še vedno obstajajo Romi, ki živijo v zelo slabih razmerah in so odvisni predvsem od socialne pomoči države.

### **2.3.1 Življenjske in bivalne razmere Romov**

Razen spominov skoraj ni nobenih podatkov o tem, kako so se Cigani selili iz šotorov v trdnjše, zgrajene stanovanjske prostore, pravi Horvat Muc (2006). Verjetno so bili pri tem podobni problemi, kot so še danes na Dolenjskem. Tudi v Prekmurju so še primeri, da posamezni starejši Cigani ne marajo spati v novi hiši. Prve stavbe so bile spletene iz vrbovega protja in ometane z blatom in take še najdemo na območju lendavske občine kot stanovanja novo naseljenih. Kasneje so si gradili hiše iz lesa, ponavadi s pokončno postavljenimi stesanimi bruni, ali so, jih zidali z nežgano ali žgano opeko iz starih zgradb. Stanovanjske hiše so bile, in še so ponekod enolične, brez pravih oken, le s štirimi stenami, brez pravega stropa in pravilno grajene strehe. To so pokrivali s slamo, travo, kar je pač bilo pri roki. V zadnjem času svoja bivališča pokrivajo s strešno opeko. Podstrešje je bilo odprto z obeh strani. V takih prostorih so ob slabem vremenu preživljali dneve in noči. Spali so, kjer je bil prostor. V svojih stanovanjih so bili utesnjeni. To pa je vplivalo predvsem na razvoj otrok.

Z naraščajočo zaposlitvijo so se širile stare hiše ali so namesto slednjih gradili udobnejša stanovanja (Horvat Muc, 2006). V naselja so nosili in vozili različne kose starega pohištva. Peči in štedilnike izpred hiš so že marsikje zamenjale kuhinje ali pa kuhinje – sobe. Strehe so prekrili; na območju soboške občine so slamnate strehe posledično že redke. Ob vsem tem razvoju pa je na splošno nerešeno, kje in kako naj se razvijajo ciganska naselja, ali naj se razvijajo po nekem urbanističnem načrtu tam, kjer so, ali naj se Cigane preseljuje v nove kraje.

Cigani pa ne želijo, da bi večno ostali tam, kjer so, ampak, da bi jih bolj sprejemali v naselja, da bi se jim omogočalo, da pod ugodnimi pogoji dobijo stavbišča v vaseh oziroma blizu krajev, kjer so ali bi lahko bili stalno zaposleni. Omenimo naj, da so se v času kolonizacije prebivalci enega kraja ali okoliša grupirali v soseščini, kjer je njihova domačijska zgodovina živela z njimi. Sama razselitev neke etnične skupine je prej korak nazaj kot naprej.

Na nekaterih območjih v Republiki Sloveniji so življenjske razmere Romov zelo zaskrbljujoče. V njihovih naseljih ni osnovnih pogojev za človeka dostojno življenje, ni npr. tekoče vode, ogrevanja, sanitarij. Brezposelnost Romov je izredno visoka.

Horvat Muc (2006) meni, da so te razmere posledica več dejavnikov, med katerima sta najpomembnejša nizka stopnja izobrazbe in pomanjkanje zavesti o lastnih pravicah. Na področju bivalnih razmer Romov v Sloveniji sta največja problema parcelacija in urbanistični ureditveni načrt romskih naselij. V nekaterih romskih zaselkih se pojavlja problem lastništva, saj so si Romi uredili stanovanjska poslopja na ozemlju drugih lastnikov, predvsem kmetov. Horvat Muc (2006) še navaja, da v Sloveniji glede bivalnih razmer Rome razvrščamo v tri skupine:

- **V prvo skupino** bi lahko šteli Rome, ki dosegajo visoko stopnjo kulture bivanja. To so Romi, ki živijo bodisi v urbanem središču, v stanovanjskih blokih ali v najemnih stanovanjih. Sem prištevamo tudi tiste, ki živijo v lastnih zidanih hišah izven romskih naselij ali v razvitih romskih naseljih.
- **V drugo skupino** štejemo Rome z nižjo stopnjo kulture bivanja. To so Romi, ki živijo v strnjenih romskih naseljih. Ti predstavljajo komplekse postavljenih eno ali dveh prostorskih hiš, zidanih ali lesenih.
- **V tretjo skupino** lahko štejemo Rome z izrazito nizko stopnjo kulture bivanja. Ti živijo v izoliranih naseljih, ki so locirana na periferijah vaških skupnosti. Njihovi bivalni prostori so temni, vlažni, higiensko zanemarjeni, brez urejenih sanitarij (Horvat Muc, 2006).

Vsa ciganska naselja v Prekmurju so zunaj gradbenega okoliša, čeprav so nekatera po številu prebivalcev večja kot matične vasi. Cigani naselja elektrificirajo, jih izgrajujejo tako kot zmorejo in znajo, a vse to brez gradbenih načrtov, saj so njihova sredstva premajhna za tolikšne izdatke. Kmetje, ki imajo v bližini teh naselij svojo zemljo, Ciganom »pomagajo« iz stiske tako, da jim slabo zemljo za stavbišča zelo drago prodajo ali pa jim je sploh nočejo prodati. Posledično ne morejo razširiti svojega življenjskega prostora. V ciganskih naseljih so hiše skoraj brez dvorišč. Otroci se ob slabem vremenu stisnejo kam pod streho. Ko je vreme lepo, so zunaj in na cesti, ki je edini prostor, na katerem se lahko še svobodno gibljejo, ali pa se potikajo po Murski Soboti. Prav zaradi ozkega stanovanjskega prostora pogosto zaidejo na tuj svet in tam včasih povzročajo tudi znatno škodo. V ciganskih naseljih ljudje živijo tako na gosto, da so si dobesedno eden drugemu v napoto. Ko človek vstopi v katero izmed naselij, dobi vtis, da je prišel med divjake, kajti tu se najdejo skoraj goli otroci in na pol goli odrasli in taki hodijo po naselju. V njihovih domovih vlada nepopisna umazanija. Za higieno v teh naseljih so naredili zelo malo ali skoraj nič, če se izvzame veliko stranišče, ki ga je v letu 1953 v naselju Pušča, s prostovoljnim delom Ciganov, gradili Centralni higienski zavod iz Ljubljane. Ko so gradili to stranišče, je bilo naselje brez pitne vode. Stranišče je bila najlepša stavba v naselju, v njej so imeli sestanke, nekaj časa pa je tam stanovalo nekaj družin. Danes te stavbe ni več (Horvat Muc, 2006).

Danes problematika preživetja Romov v Prekmurju ni več pereč problem. V naselju Pušča pri Murski Soboti imajo urejeno naselje. Nekaj Romov je zaposlenih v bližnji okolici in tudi v Avstriji. Romi, ki pa nimajo zaposlitve, pa prejemajo vsak mesec socialno pomoč in otroške dodatke. Imajo svoje hiše, nekateri pa so si zgradili tudi svoje trgovine in lokale.

### **2.3.2 Vzgoja, izobraževanje in zaposlitev Romov**

Med predlogi, kako socializirati Cigane, je bila tudi potreba po izobraževanju. Pri tem so bile velike težave v tem, ker so Cigani pretežno komunicirali le v svojem narečju, kar je bila ovira za normalni razvoj njihovih otrok.

Cigani so začeli hoditi v šolo sorazmerno pozno, navaja Šiftar (1970), kar je bilo predvsem odvisno ne samo od njih in njihove volje, ampak tudi od razpoloženja učiteljev, od odnosov

bogatejših vaščanov do Ciganov, saj so ti imeli tudi v šoli glavno besedo in končno je o tem odločala tudi splošna politika na določenem območju in v določenem obdobju.

Leta 2004 je bila sprejeta Strategija vzgoje in izobraževanja Romov v Republiki Sloveniji, dopolnjena je bila leta 2011 in je podlaga za nadaljnje ukrepe na področju vzgoje in izobraževanje Romov, ki vsebuje vključevanje romskih otrok v vrtce, stalno strokovno izobraževanje, izbirni predmet romska kultura v osnovnih šolah in podobno. Pri pripravi tega dokumenta je sodelovala tudi Zveza Romov Slovenije, aktivno pa je vključena tudi v njihovo implementacijo.

Na podlagi akcijskega načrta iz leta 2007 so bile izvedene naslednje aktivnosti (Horvat Muc, 2006):

- pripravljen in sprejet je bil izbirni predmet romska kultura,
- uveden poklicni standard romski pomočnik,
- pripravljeni in izvedeni so bili tudi programi medkulturnega sožitja,
- organizirano izobraževanje učiteljev.

Horvat Muc (2011) omenja, da jih država obravnava posebej in šolam priznava ugodnosti za vzgojo in izobraževanje romskih učencev. Za individualno ali skupinsko delo z romskimi učenci Ministrstvo za šolstvo in šport v šolskem procesu namenja dodatna finančna sredstva, šola ima ugodnejše normative za oddelke z Romi, posebej financira prehrano, učbenike, ekskurzije. Ministrstvo je financiralo razvojno-raziskovalne naloge, povezane s problematiko uspešnejšega vključevanja učencev Romov, ter standardizacijo romskega jezika kot podlago za poučevanje romskega jezika.

V okviru Zavoda Republike Slovenije deluje študijska skupina učiteljev, ki poučujejo romske otroke. Na področju vzgoje in izobraževanja so zelo aktivne tudi različne nevladne organizacije in strokovne ter izobraževalne ustanove.

V programu devetletne osnovne šole, kjer imajo vključene romske otroke, se posebna pozornost posveča učenju slovenskega jezika. V šolah, kjer so romski učenci, je omogočeno poznavanje romske kulture, zgodovine in identitete, kar se lahko izvaja na več načinov, ki izraža sprejemanje romskih učencev in jih postavlja v enakopraven položaj in odpravlja predsodke. Romski pomočnik dela v timu skupaj z razredno učiteljico in učiteljico podaljšanega bivanja. Otrokom pomaga pri premagovanju jezikovnih problemov, prevaja otrokom, učiteljici in pa tudi staršem. Po navodilu pomaga otrokom v procesu učenja. S pomočjo učiteljice skrbi, da so v oddelku prisotni elementi romske kulture ter spodbuja dvojezično kulturo. Zagotavlja, da učiteljica dobi informacije, ki jih romski starši želijo sporočiti. Vključuje se v vsa strokovna in druga srečanja, kamor se vključuje vodja oddelka in kjer obravnavajo dogajanja v njihovem razredu. Šole z vključenimi Romi izdelajo poseben načrt in izvajajo aktivnosti komuniciranja in sodelovanja s starši otrok Romov. S takšnim sodelovanjem se vzpostavi zaupanje v šolsko institucijo pri romskih starših in učencih.

Zaostalost in razmere, v katerih so se vzgajali, odraščali in se končno obdržali, so oblikovali in tudi ohranjali njihov odnos do dela, kot ga je organizirala vsakokratna družba, med katero so

živeli, navaja Šiftar (1970). Odnos Ciganov do dela je običajno posplošen z izrazom len. Ali se nomadu, pa naj bo Cigan ali prebivalec kateregakoli človeškega plemena, očita, da je len, ko pa je njegov svet bistveno drugačen, kot si ga želijo in ustvarjajo drugi? Nesporno je treba razlikovati brezdelnost, ki se jo srečuje še v plemenih, nato v posameznih skupinah, slojih in razredih. Ni mogoče zanikati, da Cigani niso navajali svojih otrok na delo, ki so ga poznali, opravljali in s katerim so se preživljali, na primer kovaštvo, kotlarstvo, igranje na razne inštrumente, trgovanje s konji. Sčasoma je v hitrem gospodarskem razvoju njihova obrtna dejavnost zaostajala, stagnirala in nekatera že davno postala nepotrebna. Za zaposlitev bi se bilo potrebno zavzeti za prekvalifikacijo. Ta sprememba bi morda bila težavna, ker jim razmere, v katerih naj bi živeli, ne vzbujajo dovolj motiviranosti. Ni dovolj samo ponuditi ali zagotoviti zaposlitev, potrebni sta tudi vsakodnevna pomoč in podpora.

Ker Romi v večini primerov nimajo privzgojenih delovnih navad, kot pravi Horvat Muc (2006), se z vključitvijo v delovno okolje pojavi vrsta težav. Romi se zaposlujejo predvsem kot nekvalificirani delavci, bodisi v času sezonskega dela ali za določen čas. Nekateri se zaposlujejo v tujini. V času sprememb in v zaostrenih pogojih gospodarjenja so možnosti za zaposlovanje Romov še bolj omejene, na kar vpliva tudi dejstvo, da imajo nizko izobrazbeno strukturo.

V Prekmurju so se Romi zaposlovali predvsem kot čistilci, konfekcionarji, tesarji, gradbeniki, komunalni delavci ter kovinarji, meni Horvat Muc (2006). Na Dolenjskem pa so se ukvarjali predvsem s kovaštvom, drobljenjem kamna v kamnolomih in na cestah ter s prodajo konjev. Zelo pomembna panoga njihovega življenja je nabiranje zelišč. V zadnjem času je število zaposlenih Romov naglo upadlo zaradi stečajnih postopkov podjetij, saj so običajno prvi na listi odpuščenih. Čeprav se udeležujejo raznih tečajev za pridobivanje poklicev, ne dobijo zaposlitve zaradi slabih delovnih navad, ali pa negativnih odnosov in predsodkov delodajalcev do Romov. Nizka stopnja znanja pa je v sedanjem času ena največjih ovir, ker zaradi modernizacije proizvodnih procesov niso manjkajoča delovna sila in so tako odrinjeni na obrobje čakajočih na zaposlitev.

Čeprav je vlada Republike Slovenije sprejela ukrepe za izboljšanje položaja Romov, v katerih so zajeti tudi ukrepi za izboljšanje na področju zaposlovanja in urejevanja bivalnih razmer, so na področju zaposlovanja, po mnenju Romov, rezultati skoraj neopazni.

### **2.3.3 Elementi diskriminacije romske populacije v Sloveniji**

Horvat Muc (2011) meni, da je bilo redkokatero ljudstvo tako prezirano, zasmehovano, preganjano, osovraženo in tako nerazumljeno kot Romi.

Romi so v Sloveniji še vedno diskriminirana in nezaposlena skupina prebivalstva. Živijo na robu družbe, meni Horvat Muc (2006). Enakopravni položaj in pravice zagotavlja ustava, prisotne so tudi v devetih področnih zakonih. Situacije, povezane s to problematiko, zahtevajo predstavniki Romov v devetnajstih občinah. Pri urejanju položaja na državni ravni pa je dejavna Zveza Romov Slovenije, ki ne združuje le dvanajst romskih društev, ampak vse Rome. Romi na Dolenjskem, v Zasavju in Beli krajini imajo drugačen življenjski slog in živijo v slabših razmerah kot Romi v Prekmurju. V nekaterih naseljih na omejenih območjih še ni elektrike in

vode, tudi zemljiškoknjižna in lastninska dokumentacija sta ponekod neurejeni. Romi na Dolenjskem se težko vključujejo v družbo, zato imajo neprimerno več težav.

Sprejeti romski zakon (ZRomS-1, Uradni list RS, št.33/2007) zagotavlja posebne pravice pripadnikom romske skupnosti, kot so izobraževanje, kultura, mediji in podobno; za zagotavljanje teh pravic vzpostavlja organiziranost romske skupnosti na občinski in državni ravni, navaja Horvat Muc (2011).

Analiza brezposelnosti Romov kaže na poseljena romska območja, predvsem Prekmurja in Dolenjske, kar predstavlja tudi regionalni problem. Izobrazbena struktura Romov je izredno slaba. Število registriranih brezposelnih Romov se z leti zvišuje v absolutnem in relativnem številu, še pravi Horvat Muc (2011).

Prav tako so razlike tudi med Romi, kjer je manjši delež že zelo dobro integriran v okolje večinskega prebivalstva in hkrati ohranja svoje kulturne, jezikovne značilnosti, večji delež pa je tistih, ki živijo ločeno v okviru svojih skupnosti in se težje vključujejo v drugo okolje. Izločenost iz enakopravnih konkurenčnih možnosti na trgu dela jih vedno bolj potiska v družbeno periferijo. Najpogostejši razlogi za diskriminacijo so stereotipi in predsodki, pomanjkanje informacij o družbenih skupinah, ki so izpostavljene diskriminaciji, strah pred neznanim ter težnje po preseganju lastnega občutka manjvrednosti. Marginalizacija in socialna izključenost določenih skupin, ki se lahko prenašata iz generacije v generacijo, sta posledici diskriminacije. Ta ne učinkuje negativno le na diskriminirano osebo ali skupino, temveč tudi na celotno družbo, saj znotraj nje povzroča neenakost in jo v celoti šibi (prav tam).

Ekonomski položaj Romov je že od nekdaj velik socialni problem in ravno zaradi drugačnega načina življenja in socialne ogroženosti živijo odmaknjeno.

## 3 STRES

Stres je stalnica v življenju. Je nekaj, čemur se ne da izogniti, in nekaj, kar pomaga preživeti. Ko se govori o stresu, je običajno to predvsem negativen stres, ki traja dlje časa, se ponavlja in lahko vodi v najrazličnejše težave, pravi H. Jeriček (2007).

Na stres se lahko gleda kot na nekaj, kar se dogaja (prav tam) in na kar se nima pravega vpliva. Pomeni svobodo in odločitev, kako se vidi, razume, dojema stvari, ki se dogajajo. Gre za pomembno razliko med tema dvema tipoma ljudi, od katerih se eni vidijo kot žrtve življenja, drugi pa kot njegovi soustvarjalci.

Stres in njegove negativne posledice niso značilne le za odrasle. Način življenja otrok in mladostnikov namreč postaja vse bolj podoben stresnemu načinu življenja odraslih (prav tam). Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj pa tudi pričakovanj staršev in neposredne okolice, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno, ki je tudi družbeno spodbujena in ustvarjena.

### 3.1 Opredelitev stresa

Beseda stres izvira iz latinščine, pravi H. Jeriček (2007), in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino. Prvič so jo uporabili v 17. stoletju. V medicino je izraz prinesel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres telesno prilagajanje novim okoliščinam oz. stereotipni, nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje.

Danes obstaja več opredelitev stresa (prav tam). Večinoma ga definirajo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim in ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje. Njegova posledica je stresna reakcija. Običajno jih delimo na:

- notranje – npr. žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, pomanjkanje kisika in
- zunanje – npr. spraševanje, preizkusi znanja, gost promet, zgodnje vstajanje.

Njuno ločevanje je dostikrat težavno, saj stres doživljamo vedno notranje.

Stresnost neke situacije ali dogodka ni za vse ljudi enaka, ampak jo določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska in miselna naravnost posameznika, trdnost ter kakovost medosebnih odnosov s ljudmi, ki ga obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju. Razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen, ali se ga lahko obvlada in nas bo celo spodbudil k dejanjem. Če se čuti sposobnost »spopasti« se z določeno situacijo, pomeni, da se doživlja, kako so zahteve manjše od sposobnosti. V tem primeru se zelo motivirani in se bodo z veseljem lotili določene naloge. Če pa se ne čuti dovolj sposobnosti in so zahteve ali pričakovanja zelo visoka, pa je lahko počutje nemočni in občutek ujetosti (prav tam).



Kadar se določena situacija zazna kot težavna, nevarna ali ogrožajoča, možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da zavračata izločanje hormonov, ki sprožijo niz drugih dogajanj, s čimer se telo pripravi na to ogrožajočo situacijo. H. Jeriček (2007) navaja, da gre za tako imenovano reakcijo »boj ali beg«, ki vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečano budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu ali ogroženosti. Ta reakcija izvira še iz časov prednikov, ki so se morali boriti za preživetje in jim je to, da so se spopadali z nevarno zverjo, pa so ji ubežali, pomagalo preživeti. Ko je nevarnost minila, so spremembe v možganih povedale telesu, naj se sprosti in pomiri. Vključila se je »sprostitvena reakcija«, kar pomeni, da sta se dihanje in utrip srca upočasnila, da je tlak padel in da se je pojavilo ugodje. Obe reakciji sta v domeni vegetativnega živčnega sistema, kar pomeni, da sta spontani in se zgodita brez naše kontrole. To pa ne pomeni, da ni nobene možnosti, da se na odzivanji vpliva.

H. Jeriček (2007) razlaga: »Stresno reakcijo sproži določena stresna situacija, npr. ocenjevanje, pri čemer je pomembno, kako dolgo to ocenjevanje traja: ali gre za enourni test, ustno spraševanje, kako intenzivno je, ali je pred komisijo ali enim učiteljem, ali smo se sami dogovorili za datume ali ne«.

Na to, kako se doživlja stres, vplivajo poleg teh še individualni dejavniki, in sicer osebne značilnosti – npr. perfekcionizem, vestnost, občutljivost, ekstravertiranost, pretekle izkušnje, ki so jih imeli v podobnih situacijah, in druge okoliščine. Če se stresor doživlja negativno in ogrožajoče, to vodi v različne težave in bolezni, meni H. Jeriček (2007) in poudarja, da se je zelo smiselno učiti tehnik in strategij, s pomočjo katerih se sproži »sprostitveno reakcijo« in se porabi odpadne produkte, ki so se »nabrali« med stresno reakcijo.

Beseda stres poimenuje telesno reakcijo na mobilizacijo obrambnih sistemov proti grožnji, ki jo zazna telo. Stres je sklop telesnih, fizičnih, duševnih in kemičnih reakcij na okoliščine, ki sprožijo človeku zmedenost, nejevoljo in vznemirjenost. Te reakcije ne izvirajo zgolj iz samih stresnih dejavnikov, temveč predvsem iz zaznavanja dogodka in odziva nanj. Zato deluje stres pozitivno ali negativno. Le od vsakega posameznika je odvisno, kako obvladuje stresne dogodke. Če jih ne obvladuje, postane stres sovražnik, ki lahko izčrpa. V skrajnih primerih slabi telo, zato se je težje boriti proti boleznim. Če se s stresom konstruktivno spopadejo, se sproži signal, ki možganom sporoča, naj poskrbijo, da bo telo dobilo več energije. Tako se dobi moč za spopad z nepričakovano situacijo, pripravi se na naslednje soočenje s podobnim dogodkom. Nekateri stresne reakcije so tako prikrite, da se jih težko zaveda. Spet druge povzročajo napetosti, pospešen srčni utrip, nezmožnost koncentracije, nespečnost, glavobole, napete mišice, pojavljajo se lahko celo želodčne razjede. Kratkoročni stres lahko povzroči glavobol in bolečine v želodcu. Dolgotrajen stres pa dolgoročno povzroča razjede in bolezenska stanja, kot so visok krvni pritisk in artritis. Neukročen stres lahko prispeva k boleznim srca in ožilja, slabi telesne organe. Stres torej povzroča verižno reakcijo, pozitivno in negativno, ki je kemično-fizična in duševna (prav tam).

V stresnih situacijah se sporočilo od možganov prenese preko hipotalamusa, stimulira simpatično živčevje in hipofiza začne izločati adrenalin. Krvni obtok se pospeši, v krvi se pojavi več energetske bogatega sladkorja, mišice se napnejo, poveča se izločanje slin, oči se široko

razprejo, čuti postanejo ostrejši, aktivira se žleza ščitnica. Istočasno se v krvni obtok sprostijo nove krvne celice, prebavni sistem pa se trenutno umiri. Namen vseh teh reakcij je pripraviti telo na aktivnost. Youngs (2001) navaja, da, ko stresna situacija preneha, se umiri tudi reakcija. V primerih podaljšanega, kroničnega stresa pa se lahko ta mehanizem izčrpa, zato postane človek dovzetenjši za bolezen. Beseda izhaja iz angleščine in je bila v uporabi že v 17. stoletju s pomenom »stiska« ali »muke«. V 18. stoletju je označevala težo ali pritisk, ki jima je izpostavljen človek. Pozneje je stres pomenil stanje notranje napetosti, ki so ga izzvale zunanje razmere. Pravzaprav je stres življenjsko pomembno dogajanje, ki je iz pradavnine neločljivo povezano s človeškim življenjem. V nevarnosti se človeku mobilizirajo vse zaloge energije z namenom, da bi usposobile človeško telo v trenutku spustiti se v beg ali se pognati v boj. V skladu z zakonitostmi potekajo procesi, ki so neodvisni od vrste dražljaja. Usmerjajo jih središča v medmožganih, v hipotalamusu in možganskem privesku. So pa tudi mnogotere povezave z nadaljnjimi deli možganov, ki so pristojni za aktiviranje možganov in za čustva.

Pri stresu se odziva vegetativno živčevje s tem, da povečuje dejavnost simpatičnega dela in tako mobilizira energijo. Srce stopnjuje svoje črpalno delovanje, tako da se lahko bolje prekrvavijo življenjsko pomembni organi, kot so možgani in mišičje. Krvni tlak zraste; zato pa se odtegne kri iz prebavil. Nadledvična žleza izliva aktivirajoče hormone in še marsikaj.

H. Jeriček (2007) po Selye (1907-1982) navaja opisana telesna dogajanja, označena kot prilagoditveni sindrom, sestavljen iz treh stadijev:

Za opisanim **alarmnim stadijem** pride **obrambni ali rezistenčni stadij**. Pri tem se organizem prilagaja novim okoliščinam. Kako dolgo lahko to traja, je odvisno od tega, kakšen in kako močan je dražljaj, ki je sprožil stres. Na ta stadij pa vplivajo tudi stabilnost usmerjevalnih mehanizmov in zaloge moči, te pa so spet odvisne tako od telesnih kakor tudi duševnih faktorjev, npr. od tega, ali občutimo dogodek kot bolj ali manj grozeč in nevaren. Temu se lahko pridruži še **stadij izčrpanosti**.

Koliko časa potrebuje človek, da si spet opomore in ali se to sploh posreči, pa je spet odvisno od tega, ali stresni dogodek še nadalje učinkuje. Kadar dražljaj traja malo časa, si organizem po alarmni reakciji zmerom spet opomore. Kadar so stresni faktorji nakopičeni ali učinkujejo dalj časa, te možnosti ni. Presnovno stanje, ki ga določa simpatično živčevje, in stopnja duševne dejavnosti vedno prevladujeta in pripeljeta do kroničnih stanj izčrpanosti. Za takšna stanja je značilno, da je prizadeti čedalje bolj živčen. Je rahlo razdražljiv, neuravnovešen, reagira pretirano. Moti ga vsaka malenkost in le stežka prenese vsakdanje frustracije, kot na primer, ko ga učitelj opomni ali ga sošolec podraži ali ko izgubi pri igri. Ob najbolj nepomembnih priložnostih se spušča v dolgovezno razpravljanje, vpije ali joče. Poleg tega je njegova duhovna storilnost zmanjšana, ker se ne more več temeljito koncentrirati na eno stvar. Postane razburljiv in nepozoren in tudi ni več zmožen ničesar zdržati do konca. Čeprav je stalno utrujen, je njegov spanec moten in si zato ne odpočije. Prevladuje delovanje simpatičnega živčevja in do sprostitve ne pride.

Ko je človek v takšnem stanju izčrpanosti, postane tudi sožitje težavnejše. Menjajoča se razpoloženja, neuspehi, razdraženost, upadajoča samozavest, občutek, da se ne moreš več zanesti na svoje telo, otežujejo skladno sožitje, pravi Mielke (1997). Čez nekaj časa se lahko

navedenim duševnim težavam pridružijo tudi telesne: se lahko pojavijo težave v obtočilih, skupaj z vrtoglavico, z želodcem in črevesjem, pomanjkanje teka s hujšanjem in hormonske motnje, zmanjša se telesna odpornost in človek pogosteje zboleva.

Stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami okolja in lastno usposobljenostjo. Preživetje vsakega bitja je za lastno usposobljenostjo odvisno od njegove sposobnosti uravnotežiti zahteve iz okolja. Nastanek ravnovesja med njima prinaša občutek ogroženosti na eni ali drugi strani, dokler ne pride do ponovne vzpostavitve ravnotežja.

Mielke (1997) navaja, da si je obdobje stresa najlažje predstavljali s tehtnico. Kadar se tehtnica prevesi na območje previsokih zahtev, torej, ko postanejo pogoji preživetja težji ali celo nevarni, nas občutek ogroženosti prisili, da najdemo ustrežnejše okolje ali pa da se povečajo sposobnosti za njegovo obvladovanje. Kadar pa se tehtnica prevesi na območje usposobljenosti in popolnega obvladovanja, to prinaša prijeten občutek varnosti, vznemirjenosti in zadovoljstvo, ki se sčasoma umiri in uravnoteži z novimi zahtevami.

Obdobje neravnovesja se označuje kot stres. Stres je Schmidt (2001) označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja, kot psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti, kar poenostavljeno pomeni zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve.

### **3.2 Stresni hormon kot posledica stresa**

Kortizol – stresni hormon – se sprošča v stanju stresa; v stanjih pretreniranosti v mišicah deluje katabolno tako, da razgrajuje proteine v aminokislino, rezervne maščobe v maščobne kisline, v jetrih pa se vsi ti metaboliti pretvarjajo v glukozo. Dolgotrajnost stresa, tudi pretiran vsakodnevni trening, lahko poruši sistem. Sistem deluje, ko se kratkoročna učinkovitost adrenalina manjša, telesu zagotavlja stabilen nivo krvnega sladkorja. Če je stresna situacija huda, se negativna zanka med ACTH in glukokortikoidi podre in sta obe koncentraciji visoki, višjo vrednost sladkorja pa zagotavljajo tudi glukagon, aldosteron, ADH ter ščitnični hormoni s povečanjem bazalnega metabolizma, sproščati pa se začnejo še endorfini (Zdrava kura, 2013).

Konstantno povišana raven kortizola v telesu poskrbi za neustavljivo željo po ogljikovih hidratih in maščobah, zato takrat, ko smo pod stresom, tako radi uživamo v čokoladi, piškotih in različnih prigrizkih. Vse to posledično vodi v pridobivanje telesne teže, razdražljivost, slabšo koncentracijo. Nenehna obremenitev nadledvičnih žlez vodi v pomanjkanje energije in v popolno izgorelost, kar nas kmalu privede do poseganja po kofeinu in po poživilih. Vse to pa le še dodatno obremeni nadledvične žleze, zviša raven kortizola, sledi pa še hujši padec in s tem začaran krog vedno večjega poseganja po poživilih in s tem do vedno večje utrujenosti.

Prav tako preveč kortizola in nenehna obremenjenost nadledvičnih žlez onemogočata normalno proizvodnjo spolnih hormonov, kar vodi v neplodnost, impotenco, menstrualne težave, prav tako je moteno izločanje melatonina in ščitničnih hormonov; presežek kortizola zelo obremenjuje naša jetra, zato se povišata slabi holesterol in inzulin. Prav tako kot kofein in poživila ter vsakodnevna velika športna aktivnost in psihični stres, tudi nekatera zdravila, vključno z diuretiki in s terapijo estrogena, vodijo do povečane ravni kortizola. Ker je kortizol

katabolni hormon, njegova visoka raven spremeni telo, zato predvsem mišice, začne izgubljati beljakovine (Zdrava kura, 2013).

### **3.3 Vrste stresa**

Stres je lahko pozitiven ali negativen, naravni ali umetni, fiziološki ali psihološki, poznamo pa še druge vrste stresa.

#### **▪ Pozitiven ali negativen stres**

Ko je prisoten stres, se v telesu sproži stresna reakcija, kar pomeni, da se sproščajo stresni hormoni, ki organizem pripravijo na akcijo in izboljšajo telesno sposobnost, da se je lažje soočiti s situacijo. Da bi bil stres pobuda, nekaj pozitivnega, je potrebno situacije, ki so povzročile stres, razumeti in jih zaznati kot pozitivne. Torej kot takšne, ki ne ogrožajo. Učinki pozitivnega stresa so: visoka motiviranost, pozitivna vznemirjenost, družabnost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost in samozavest, odločnost, navaja GVIN (2009). Pozitivni stres je vsaka aktivnost, ki povzroči adaptacijske spremembe kardiorrespiratornega sistema in mišičevja. Pri osebah, ki so pod vplivom pozitivnega stresa, se pojavljajo: evforičnost, zanesljivost, vznemirjenost, velika motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost, samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost, sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost, marljivost, živahnost, vedrost, nasmejanost, kot navaja M. Božič (2003). Odziv na kakšen koli stresni življenjski dogodek, kot so izguba službe, smrt partnerja, prometna nesreča, vključuje burna čustva, navaja Dernovšek (2007). V primeru negativnega dogodka so to žalost, nemoč, tesnoba, jeza, strah. Ko nek dogodek ali situacija pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu ter ko stres, povezan s tem dogodkom ali situacijo, posameznika ohromi in mu škoduje, je to povezano z negativnim stresom.

#### **▪ Naravni ali umetni stres**

Naravni stres pozna vsako živo bitje. V osnovi se deli na obrambno reakcijo preživetja in prijeten stres. Stres, kot posledica občutja ogroženosti, se pojavlja kot reakcija na nevarnosti iz okolja in ima nalogo obrambe, pobega ali napada. Stres je v tem primeru naravna reakcija in ni škodljiva telesu. Telo v obrambi, pobegu ali napadu porabi pripravljene nakopičene snovi in se po prenehanju nevarnosti samo uravnoteži na normalno delovanje. Stres, kot občutek ugodja, saj iz njega ljudje dobivajo motivacijo, energijo in ustvarjalnost, meni Trstenjak (2005). Umetni stres, ki mu rečemo tudi škodljivi stres, se pojavi, kadar zahteve presegajo telesne sposobnosti. Je stranski proizvod urejene družbe, ki ljudem vsiljuje vedno višje zahteve ter tako pogojuje eno najhujših bolezni našega časa. A. Schmidt (2001) navaja, da se ta vrsta stresa pojavlja zaradi preobremenjenosti, kot posledica resničnih omejitev iz okolja, na katere se ne da vplivati, teh omejitev pa se ne zmore ali pa noče sprejeti kot dejstvo, ali pa kot posledica privzgojenih, namišljenih omejitev, ki nastanejo zaradi moralnih in etičnih vrednot družbe, predsodkov in zastarelega mišljenja. Za vsakim občutkom nesposobnosti se skriva ta sugerirana omejitev oziroma manipulacija različnih avtoritet.

- **Fiziološki ali psihološki stres**

Telesni stres je sindrom, ki pove, da je telo v slabem počutju. Pri tem reagirajo telesni senzorji. Njihova sporočila, ki sprožijo stresni program, so tako občutljiva, da se človek zaveda svojega nelagodnega položaja šele, ko zazna telesne znake stresne situacije. Umek navaja, da je vedenjski psiholog Lazarus (1984) psihološki stres teoretično opredelil, njegov model pa še danes predstavlja osnovo za psihološko proučevanje stresa. Stres ni samo dražljaj ali odgovor, stres je predvsem proces, v katerem ima človek aktivno vlogo in lahko vpliva na delovanje stresorja z vedenjskimi, spoznavnimi in čustvenimi strategijami. Po tem modelu je možno razložiti, zakaj ista stresna situacija vpliva na ene bolj in na druge manj, zakaj eni v konfliktni situaciji ostanejo mirni, pri drugih pa se napetost močno poveča. Marjanovič-Umek, Zupančič, M., Fekonja, U. in drugi. (2009) pravijo, da je učinek stresa v največji meri odvisen od sodbe, da zahteve okolja ali notranje zahteve presegajo posameznikove zmogljivosti uravnavanja stresa. Posebno vlogo so namenili čustvom, ki pravzaprav sprožijo stresni odziv. Brez spoznanja, da nas nekaj ogroža, tudi primerne stresnega odziva ni.

- **Normalen ali kronični stres**

Normalen stres je prisoten, meni Traven S. po Grbiću (2007), kadar je počutje dobro in se obremenitve dojemata kot nekaj normalnega in vsakdanjega. Ljudje nimajo občutka, da so pod stresom, predvsem kadar se soočajo s povsem vsakdanjimi problemi, ki so jim kos, ker jih poznajo že iz preteklosti in iz izkušenj. Stresni odziv je torej v stanju zmanjšane pripravljenosti, kljub temu, da se zdi, da ga ni.

Kronični stres je stres, ki je stalno prisoten ali se ponavlja (Starc, 2007). Današnji stres se bistveno razlikuje od tistega pred milijoni let. Takrat je predstavljal spopad z živalmi roparicami kot boj za prostor, hrano in obstoj, danes pa je posledica sodobne družbe, ki jo označuje hiter življenjski ritem, bombardiranje z informacijami, pomanjkanje časa, visoke zahteve, učinkovitost, globalna tekmovalnost, odtujenost, pomanjkanje socialne podpore ter številni, predvsem psihosocialni stresi. Ni časa za gibanje, sprostitve, zabavo, socialno življenje, počitek, okrevanje, celjenje in funkcijsko ter morfološko regeneracijo celic. Če je stres pred milijon leti povzročal »zunanje« rane, krvavitve in izkrvavitve, današnji kronični stres pušča sodobnemu človeku drugačne rane, notranje, skrite, celične in sub-celične poškodbe ter funkcionalne motnje in strukturne spremembe na možganih. Seveda pa možgani nadzorujejo in vladajo vsem, danes znanim, sistemom, ki imajo svojo vlogo. Posledice kroničnega stresa so bolj škodljive za zdravje od posledic akutnih stresnih dogodkov. Prvi učinki stresa se lahko kažejo že na fetusu v maternici, saj stresni hormoni matere v kroničnem stresu prehajajo preko placente na fetus. Tudi zgodnja ločitev otroka od matere predstavlja stres, katerega dolgoročne posledice še niso znane. Tekom življenja sledijo številni stresi v zvezi s šolo, puberteto, na delovnem mestu, v družini, prisotni so različni stresni življenjski dogodki in bolezni. Najbolj škodljivo na zdravje deluje stalni, neprekinjeni ali ponavljajoči se stres, ki ni predvidljiv, je slabo nadzorovan, neobvladljiv in ima negotov izid. Za kronični stres je značilno zvišanje istih hormonov kot za akutno stresno reakcijo, le da se vrednosti hormonov pri akutnem stresu počasi normalizirajo, medtem ko pri kroničnem ali ponavljajočem stresu ostanejo na zvišani ravni. Zaradi kroničnega stresa posameznik beži v samoto, ima manj stikov z nasprotnim spolom,

počuti se nezaželenega, nekoristnega ter se večkrat zaplete v nepotrebne konflikte, kot navaja (GVIN, 2009; povzeto po Trevenetal, 2016).

- **Kumulativni, korporativni ali visoko rizični stres**

N. Černigoj Sadar (2002; povzeto po Košmrlj 2004) razlaga o visoko rizičnem, korporativnem, individualnem ali kolektivnem stresu. Zaradi visokih sprememb v podjetju (pripojitve, prevzemi, reorganizacije, preoblikovanje delovnih mest, realokacija vlog in odgovornosti) prihaja do negotovosti na trgu dela in konfliktov zaradi različnih kultur in načinov vodenja. Vse to pa s seboj prinaša visoko rizični stres. Nadalje avtorica (prav tam) govori o korporativnem stresu. To je stres zaradi povečevanja delovnih obremenitev in zmanjševanja števila zaposlenih ter nenehnega zmanjševanja stroškov celotnega poslovanja. Stres navadno pojmuje kot individualno izkušnjo, nekaj, kar zadeva posameznika in njegovo dožemanje zahtev ter obremenitev. Stres pa je lahko tudi kolektivna izkušnja. Kolektivni stres v podjetju prizadene večino delavcev ne glede na njihov značaj. Ta stres se odraža kot značilnost podjetja, specifik delovnega ali neugodnega zunanjega okolja.

**Pozitivni stres** je vsaka aktivnost, ki povzroči adaptacijske spremembe kardio – respiratornega sistema in mišičevja. Pri osebah, ki so pod vplivom pozitivnega stresa, se pojavljajo:

- evforičnost, zanesljivost, vznemirjenost, velika motiviranost;
- razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče;
- umirjenost, uravnovešenost, samozavest;
- ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost;
- sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost;
- marljivost, živahnost, vedrost, nasmejanost.

**Negativni stres** pa so emocionalni in psihični pritiski, šoki, ki povzročajo obolenja in so posledica kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolgotrajne izpostavljenosti stresnim okoliščinam. Dolgotrajni stresni vplivi se kažejo kot porušena presnova v telesu, porušeno endokrino ravnotežje in ravnotežje imunskega sistema. Osebe, izpostavljene takemu stresu, občutijo bolečine kot tiščanje v prsnem košu in imajo zaradi previsoke stopnje kisline težave z želodcem. Telo, ki je dlje časa izpostavljeno stresu, ima manjšo možnost produkcije limfocitov, s tem pa je neodporno in izpostavljeno obolenjem. Stresne situacije vplivajo tudi na proste radikale, ki se sprostijo v kri in poškodujejo celice (M. Božič 2003, str. 20, 21).

### **3.4 Znaki stresa**

M. Božič (2003, str. 21-22) navaja znake stresa.

#### **Čustveni znaki:**

- apatija: nezadovoljnost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh;
- anksioznost: nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe;

- razdražljivost: nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza;
- duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja;
- pretirana zaverovanost vase in zavračanje samega sebe: preveč dela, nepriznavanje težav, sumničavost.

### **Vedenjski znaki:**

- izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti;
- pretiravanje: odvisnost od nikotina in alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta;
- težave z osebno urejenostjo: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost;
- težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, prekrški, nenadzorovano nasilno obnašanje.

### **Telesni znaki:**

- pretirana skrb zaradi bolezni ali nepriznavanje bolezni;
- pogosta obolevnost;
- fizična izčrpanost;
- pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil;
- nerazpoloženje: glavobol, nespečnost, sprememba teka, pridobivanje ali izguba telesne teže, slabost, driska zaradi živčnosti, zaprtje, seksualne težave.

M. Božič (2003) priporoča, če se ti znaki pojavljajo skupaj, predvsem pa če trajajo dalj časa, pomoč zdravnika ali specialista.

Z izrazom stres se običajno opisuje predvsem negativne dejavnike. Vendar ni nujno, da je stres vedno negativen. V literaturi se zasledi tudi izraz pozitivni ali eustres, ki je nujno potreben, da se je potrebno lotiti nečesa in odreagirati na nevarnost. Primer pozitivnega stresa je lahko majhna količina strahu ali treme pred spraševanjem ali nastopom, ki lahko pomaga, da se da v situaciji vse od sebe. Če je tega strahu preveč, je lahko učinek nasproten in se je težko spomniti stvari, ki so poznane. Tudi prvi šolski dan kot pozitivni stres ali eustres je lahko zelo stresen in se lahko pri posameznih otrocih sprevrže v negativni stres ali distress. H. Jeriček (2007) je mnenja, kaj je za nekoga pozitivni in kaj negativni stres, ni nekaj absolutnega in za vse enakega, ampak je nekaj enkratnega, zato je treba biti dovolj odprt in pozoren na posebnosti in enkratne značilnosti vsakega učenca, s katerim pridemo v stik.

Znaki stresa se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Znaki so različni od posameznika do posameznika (Jeriček, 2007). Opazi se lahko začetno stanje osuplosti oziroma zbežanosti z določeno stopnjo zmanjšanja polja zavesti in pozornosti in zmanjšane sposobnosti doumevanja zunanjih vtisov. Dejavniki prikazujejo splošno vzdraženost simpatičnega vegetativnega živčnega sistema, ki pripravlja telo na »boj ali beg«. Največkrat sledi umikanje iz danih okoliščin ali huda vznemirjenost. Pri nekaterih znakih se kažejo bolj na telesnem, pri drugih bolj na čustvenem, miselnem in vedenjskem področju. Največkrat se med seboj prepletajo in vzdržujejo.

M. Z. Dernovšek (2006) navaja, da so znaki stresa številni in raznovrstni in se ponavadi pojavljajo počasi. Posameznik na začetku težko opazi, da se je v njegovem življenju kaj spremenilo. Kasneje, ko se simptomi poglobijo in se z njimi povezane težave povečajo, se zavejo, da je nekaj narobe. Otroci in mladostniki niso imuni na spremenjene razmere in načine delovanja različnih sistemov v družbi in posameznikov. Ravno tako so, čeprav je vsako bitje avtonomno in enkratno, pod velikim vplivom starejših, ki jih obkrožajo: staršev, učiteljev, sorodnikov, starejših vrstnikov. Vrednote, stališča in prepričanja otrok in mladostnikov, ki so bistvena za to, kako dojemajo določeno situacijo, se oblikujejo v veliki meri pod vplivom odraslih. Otroci in mladi pogosto prevzamejo načine reagiranja, razmišljanja, čustvovanja in komuniciranja od starejših. Zato otroke in mladostnike pogosto stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje in vrstnike. Običajno uporabljajo strategije za spoprijemanje, ki so se jih naučili od njih. Zato je odgovornost vseh odraslih, da se naučimo spopadati s stresnostjo življenja na zdrav in učinkovit način, saj bomo lahko s tem pomagali tudi drugim, še posebej pa otrokom.

### **3.5 Posledice stresa v različnih stresnih okoliščinah**

Stres je posledica občutka ogroženosti in se pojavi kot reakcija na nevarnosti iz okolja, ki ima nalogo obrambe, pobega ali napada, pravi S. Traven (2005). Prevelik stres lahko preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem. Posledice takšnega zloma pa se kažejo v bolezenskem stanju, nezadovoljstvu, neetičnem vedenju, napakah.

V okoliščinah, ko se otrok mora spopasti z velikimi spremembami, se vsak otrok različno odzove na enake vrste stresorjev. O tem govori Miller (1996).

- **Bolezen otroka in bivanje v bolnišnici:**

Povsem naravno je, da potrebuje otrok po prihodu iz bolnišnice več pozornosti in tolažbe. Otroci lahko postanejo izbirčni pri hrani in obleki. Starši dobijo občutek, da skuša otrok z njimi manipulirati. Znaki se kažejo po zahtevi večje pozornosti, prisoten je strah pred ločitvijo od staršev, otrok izraža močne strahove ali pa so prisotne motnje spanja, močenje postelje, izguba toaletnih navad, sesanje palca, otroška govorica traja dalj časa, kot je primerno za določeno situacijo.

- **Bolezen družinskega člana:**

Če resno zboli družinski član, lahko bolezen vrže iz ravnotežja celotno družino. Bolnik pogosto postane središče pozornosti in mlajši otroci dobijo občutek, da niso vpleti v družinska dogajanja ali celo, da so zanemarjeni. Takšen stres lahko povzroči pri otroku bolečine kot so glavobol, bolečine v trebuhu ali prebavne težave. Prihaja tudi do ekstremnih načinov vzbujanja pozornosti. Otrokovo vedenje lahko postane agresivno, popade ga večkratna jeza, pogosto prizadene druge otroke, v frustracijskih situacijah prehitro zajoka.



- **Smrt družinskega člana ali prijatelja:**

Smrt je naraven zaključek življenja, zato se z njo srečujejo otroci v vseh kulturah. Pogosto se prvič srečajo s smrtjo, ko opazujejo mrtve hrošče ali povožene živali na cesti. Težko jim je tudi, ko jim umre hišni ljubljencek. Včasih pa se otrok s smrtjo prvič sreča ob smrti prijatelja, družinskega člana ali celo staršev. V vseh teh situacijah lahko zelo pomaga prisotnost odrasle osebe, ki ji otrok zaupa in lahko zrelo odgovori na njegova vprašanja, dvome in strahove. Otrok se mora z bolečino spoprijeti na zdrav način. Nedokončano ali nerazrešeno žalovanje lahko povzroči resne psihične težave v vseh starostnih obdobjih, zato je še toliko pomembnejše, da otroku nekdo pomaga pri prvem srečanju s smrtjo. Splošni znaki se kažejo predvsem v primerih, če otrok vztrajno zanika smrt, če otrok zapusti prostor, ko kdo omeni ime umrlega in ne more spregovoriti o svojih občutjih, če ima otrok dlje časa motnje spanja, če se pri otroku opazi povečana tesnoba, je bolj jokav, če postanejo določeni strahovi močnejši, zlasti strah pred temo, če se otrok zdi depresiven ali se zapira vase, če otrok neustrezno izraža jezo in je nasilen do drugih. Zgodi se lahko, da otrok zanemari toaletne veščine, ponovno začne močiti posteljo in oponašati otroško govorico.

- **Ločitev staršev:**

Poleg smrti staršev predstavlja ločitev enega najbolj tragičnih dogodkov v otrokovem življenju, saj se z ločitvijo marsikaj spremeni. Običajna posledica razveze je fizična ločitev od enega od staršev. Okrnjena družina se mora marsikdaj tudi preseliti. Pojavijo se lahko denarne težave in stiske, spremeni se vsakdanje življenje in njene rutine. Otroci ne razumejo, da je ljubezen med partnerjema drugačna kot ljubezen, ki jo starši čutijo do otrok. Če se mati in oče ne marata, se lahko otrok prestraši, da tudi njega ne bosta imela več rada. Zgodi se, da otroci čutijo krivdo, da je eden od staršev odšel od doma in da se oče in mama prepirata zaradi njega, zato včasih verjamejo, da bodo lahko vse skupaj popravili, če bodo zelo pridni. Krivda, ki jo čutijo, lahko načne njihovo samospoštovanje. Starši med ločitvijo pogosto zapostavljajo svoje starševske dolžnosti. Zaradi preobremenjenosti lahko otroci večkrat ostanejo brez nadzora in potrebne pozornosti. Ko se otroci znajdejo v konfliktni situaciji, pogosto posnamejo vedenje okoli sebe. Otroci, ki so priče domačemu nasilju, bodo gotovo tudi sami fizično agresivni.

- **Zloraba otrok:**

Zloraba otrok je kompleksen problem, ki ga ne more rešiti ena sama oseba ali ustanova. Gre za problem skupnosti, zato zahteva tudi njen odziv. Družine, ki z zlorabljanjem sproščajo svojo napetost, potrebujejo pomoč celotne družbe in njeno podporo. Pri otrocih se lahko zaradi tega pojavijo motnje spanja in pogostega joka. Pojavijo se govorni in razvojni zaostanki ter nizko samospoštovanje in skromne socialne spretnosti. Nekateri otroci se zaprejo vase in postanejo zelo boječi. Fizično zlorabljeni otroci pa postanejo včasih agresivni in sovražni do drugih otrok.

- **Spolna zloraba otrok:**

Spolne zlorabe niso nekaj novega in spremljajo človeštvo od njegovih začetkov. Spolna zloraba je opredeljena kot stik ali odnos med otrokom in odraslim, pri katerem odrasla oseba uporabi otroka za zadovoljitev svojih spolnih potreb. Spolno zlorabljeni otroci lahko izražajo jezo proti vsem okoli sebe. Pogosto trpijo zaradi nizkega samospoštovanja in depresije, se zaprejo vase in se manj vključujejo v dejavnosti okoli sebe. Včasih se preveč zanimajo za spolnost in zapeljujejo druge otroke. Ponavadi so otroci, ki so bili zlorabljeni, zelo žalostni, imajo strah pred določeno osebo in se upirajo pri slačenju. Znaki se pojavljajo tudi pred odhodom v posteljo, mučijo jih nočne more in močenje postelje.

- **Nasilje v družini:**

Nasilje v družini je pogosto začaran krog. Otrok, ki je gledal, kako oče pretepa mater, sprejme tak način reševanja stisk in problemov kot nekaj povsem običajnega. Otroci, ki odraščajo v takem okolju, ne spoznajo zdravega partnerskega odnosa. Dečki kmalu postanejo kot njihovi očetje, dekleta pa v svojih kasnejših zvezah pogosto prevzamejo vlogo žrtve, saj nasilje sprejemajo, ali pa celo razumejo, kot dokaz naklonjenosti in ljubezni.

- **Alkoholizem in droga:**

Kadar sta v družini prisotna alkoholizem ali zloraba drog, se jima pogosto pridružijo tudi drugi škodljivi pojavi, ki vplivajo na otroka. Lahko pride do fizične ali spolne zlorabe, zanemarjanja, nezaposlenosti, revščine in brezdomstva. Vse odvisnosti povzročajo številne, zelo kompleksne socialne probleme. Otroci pogosto občutijo krivdo zaradi alkoholizma ali drogiranja enega izmed družinskih članov, saj so pogosto prepričani, da je njihovo vedenje vzrok, da eden izmed staršev pije ali uživa droge. Zaradi občutkov krivde lahko pri otroku trpi samospoštovanje. Starši alkoholiki ali uživalci drog so nedosledni pri svojih odgovorih in reakcijah, zato so otroci pogosto zmedeni in frustrirani. Otroci, ki prihajajo iz družin alkoholikov in odvisnikov od drog, se zelo zgodaj naučijo prikrivati svoja čustva, zato je težko prepoznati njihove težave. Pri otrocih, ki so bili v prenatalnem obdobju izpostavljeni drogam ali alkoholu, se pogosto opazi cela vrsta razvojnih težav, vključno z zaostanki v razvoju, hiperaktivnostjo in vedenjskimi motnjami. Zgodi se, da otroci niso navezani na družinske člane in da je otrok zanemarjen, slabo oblečen ali lačen.

- **Revščina in brezposelnost:**

Revščina ima lahko veliko različnih vzrokov in je prav gotovo ena najbolj kompleksnih problemov. Najizrazitejša posledica revščine v otrokovem življenju je skoraj vedno zelo močan stres v družini, ki lahko povzroči nasilje, zlorabe otrok, zanemarjanje ali različne odvisnosti. Ko otrok odrašča in primerja okoliščine, v katerih živi, lahko dobi občutek, da ni tako dober kot drugi otroci in zaradi tega postane zapostavljen. Revščina lahko otroku zapre pot do družbenih in izobraževalnih izkušenj. Otrok lahko začne izostajati v socialnih spretnostih in pri dosežkih. Zaradi revščine otrok čuti manjvrednost v primerjavi s svojimi vrstniki. Takšne frustracije vodijo do občutkov nemoči in ravnodušja, zato se otrok lahko vda in izgubi moč, ki bi jo potreboval, da bi se boril za boljše življenje.

### 3.5.1 Vloga učitelja pri zmanjševanju stresa učencev

Čeprav otroci v šolsko okolje stopajo z določeno naravnostjo in odnosom do sebe, ki so ga oblikovali doma, pa so tudi učitelji tisti, ki vplivajo na samopodobo, saj v šoli preživijo veliko časa, poudarja H. Jeriček (2007). Posebej občutljivi glede svoje podobe, telesa, sposobnosti so mladostniki, ki imajo v obdobju odraščanja veliko strahov, napačnih predstav o telesu in dvomov o svoji sposobnosti na eni strani, po drugi strani pa se imajo lahko za superiorne, neranljive in že odrasle. V tem obdobju so še bolj občutljivi zato, ali se jih sprejema, upošteva in če se jim prisluhne. Učitelji lahko vplivajo na to, da se otrokova samopodoba izboljša ali poslabša. Največji vpliv na to ima odnos med učencem in učiteljem, stopnja sprejemanja in zaupanja med njima. Pomembno je, da se otroka spodbuja, se mu omogoči, da pokaže svoje znanje, da se potruji in dokaže. Kritika naj bo v obliki napotkov, ne pa v obliki obsojanja, poniževanja ali celo posmehovanja. K pozitivni samopodobi prispeva tudi učinkovito reševanje težav in problemov. Pri nekaterih otrocih ali mladostnikih se lahko pojavi izogibanje težavam, neustrezno ali neučinkovito reševanje. Učitelj ima pri tem, kako učenec rešuje določen problem, različne možnosti usmerjanja, po drugi strani pa tudi omejitve, posebej če gre za težave, ki niso v neposredni povezavi s šolo. Oblike podpore so zelo povezane s stopnjo zaupanja in odprtosti samega učenca, kar je spet povezano z odnosom med učencem in učiteljem. Včasih koristi individualen pogovor. Če pa gre za resnejše težave, je koristno vključiti še starše in svetovalno službo. Učitelj lahko s svojim ravnanjem, pozitivno naravnostjo izvablja iz učencev dobre lastnosti in navade, a vedno so v razredih tudi učenci, ki so tako ali drugače prikrajšani, svojstveni, drugačni, s posebnimi potrebami. Vse to je lahko stres za učitelja, učenca in celoten razred, lahko pa je obogatitev.

Kar nekaj načinov je za vsakodnevne strese otrok, ki jih lahko učitelj uporabi. Tako lahko:

- pohvali uspeh za njegov trud,
- nagradi učenca za dobro opravljeno delo,
- spodbudi za lepo vedenje,
- razume otrokova čustva,
- najde čas za pogovor,
- spodbuja dobre odnose,
- organizira sproščene dejavnosti,
- krepi skupinska druženja,
- spodbuja učenje na prostem,
- uvaja terapijo z glasbo.

Najboljši način za ugotavljanje, kaj se dogaja z učencem, je pogovor z njim. Pogovor, s katerim se prisluhne učencu, njegovim razlagam, definicijam in opisom, v katerem se preverja slišano. Tak pogovor lahko reši marsikatero težavo, starše pa razbremeni ugibanja in napačnih razlag. Otroci oziroma mladostniki dostikrat odklanjajo pogovor, se zapirajo vase. Po drugi strani pa iščejo občutek sprejetosti, razumevanja, potrditve, kar se lahko občuti skozi pristen stik ali pogovor.

### **3.5.2 Tehnike in dejavnosti za sproščanje otrok**

Z različnimi tehnikam in dejavnostmi lahko spremenimo vzorce reagiranja, komuniciranja, razmišljanja, čustvovanja in vedenja. Pri vsaki spremembi je potrebno poiskati vire in tudi morebitne ovire, ki se lahko pojavijo, navaja H. Jeriček (2007).

H. Jeriček (2007) meni, da je v času, ko zaznamo otrokovo doživljanje stresa, doma ali v šoli, zaradi otrokovega boljšega počutja pomembno čas posvetiti:

- pogovoru o otrokovih težavah in stresnih dogodkih, izobraževanju, učenju novih različnih veščin;
- pogovoru o prepoznavanju stresnih simptomov (npr. glede pospešenega utripa srca, potenja dlani, kepe v želodcu);
- pogovoru o različnih strategijah spoprijemanja s stresom s pojasnilom, da je izogibanje ali beg od stresorjev (o uživanju nedovoljenih drog, alkohola, tobaka, sedenju pred televizijo), sicer ena možnih strategij spoprijemanja, a običajno ni učinkovita in sproži negativne posledice;
- poučevanju in pomoči pri stresnih izzivih (sproščanje, trebušno dihanje, dihalne vaje, aktivni odmori, telovadba, hoja v krogu, ples, poslušanje glasbe, pogovor s prijatelji, risanje, pisanje, druženje s hišnim ljubljencem);
- učenju zadovoljstva (da se zna pohvaliti, privoščiti ...);
- samopoučevanju (priprava navodil za izvedbo nalog);
- učenju praktičnih tehnik obvladovanja nalog (zapis vsakega koraka posebej);
- samokontroli vedenja (izražanje občutkov na vljuden in odločen način);
- treningu socialnih veščin (komuniciranje v različnih skupinah in z različnimi ljudmi);
- izgrajevanju mreže prijateljev, ki pomaga premagovati težave na pozitiven način.

Včasih ni dovolj uporaba omejenih dejavnosti in tehnik, ampak je potreben posvet s šolskim delavcem, psihologom ali z zdravnikom.

## 4 GLAVNI VIRI STRESA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Eden najpomembnejših stresorjev za otroke in mladostnike je šola. Čeprav so otroci različni, so poleg tistih, ki so bolj sposobni, tudi manj sposobni, ki imajo specifične težave ali potrebe (Jeriček, 2007). Njihovo sprejemanje in vključevanje je pomemben vidik razbremenjevanja. Obdobje odraščanja je že samo po sebi tako pestro, burno in polno sprememb, da lahko navzven deluje kot huda kriza ali kot problematično. Pri nekaterih mladostnikih je to obdobje še posebej občutljivo, polno je nihanj razpoloženja, psihosomatskih težav, upornišva, čeprav takšne težave navadno počasi izzvenijo.

### 4.1 Spoprijemanje s stresom

Youngs (2001) meni, da se s stresom najbolje soočajo ljudje, ki so dovolj odporni, da se lahko prilagodijo stresorjem okoli sebe. Znajo si vzeti čas, živijo uravnoteženo, učijo se obvladovati stres, ne dovolijo se prestrašiti, poiščejo pomoč, če presodijo, da jo potrebujejo.

Razumevanje in dajanje podpore omogoča otroku pomoč pri reševanju problemov, ki otroke begajo, meni H. Jeriček (2007). Pri otroku je pomembno razvijanje zaupanja, saj se s tem izboljšujejo medsebojni odnosi.

Če je otrok zaradi stresa veliko manjkal v vrtcu in šoli, mu je treba pomagati pri njegovi vrnitvi v institucijo.

Najbolj preprosti načini za izražanje podpore so, da:

- se otroku izrazi naklonjenost,
- se upošteva njegovo mnenje,
- se ga potolaži z objemom,
- se mu prisluhne,
- se ga povabi na pogovor,
- se mu da možnost, da se izkaže ali popravi napako,
- se ga pohvali itd.

Pomembno je, da se pri otrocih spodbudi izražanje negativnih in bolečih čustev na varen način, kar pomeni, da se mu omogoči časovno omejeno izražanje negativnih čustev v varnem in sprejemajočem okolju. Po drugi strani pa je potrebno krepiti njegove sposobnosti za sprostitve, doživljanje ugodja ter pozitivnih čustev in občutij, kot so veselje, hvaležnost, upanje, zaupanje, sočutje, ljubezen, strpnost, notranji mir in zadovoljstvo. Pretirano zaščitništvo je škodljivo, tako kot pretirano izpostavljanje stresorjem brez nudenja pravih vzorcev za soočanje s stresom in prave podpore.

Witkin (1999) poudarja, da otroci zaradi stresa trpijo in da se med seboj v odzivanju na stres razlikujejo. Navedel je različne odzive otrok.

- **Močenje postelje:**

Številni otroci se morajo soočiti s tesnobo, ko vidijo da njihova mlada telesa še niso pripravljena ali sposobna zadrževati vode in ne morejo ostati suhi čez noč. Za močenje postelje je možnih več vzrokov. Eden izmed njih je morda tesnoba, ki jo doživljajo, ker vedo, da od njih starši pričakujejo, da bodo zmogli nekaj prej, preden je njihovo telo za to dovolj razvito.

- **Sramežljivost:**

Sramežljivost je značilnost otrok, ki imajo nizko samopodobo. Res pa je, da je zaradi sramežljivosti otrokov razvoj veliko bolj zapleten, saj brez dvoma vpliva na občutek njegove vrednosti. Zaradi sramežljivosti v šoli ne bo postavil odločilnega vprašanja. V sebi bo zatrl kakšno zelo ustvarjalno zamisel, ker se bo bal, da je drugi ne bodo sprejeli. Če se otroka potiska v stresne situacije, se mu situacija zameri, otrok pa še se bolj zapre vase.

- **Laganje:**

Laganje je lahko znamenje stresa, lahko pa stres tudi izzove. Otroci mislijo, da se bodo z laganjem izognili stresu. Sklepajo, da ne bodo kaznovani in se bodo tako obvarovali stresa, če ne bodo priznali določene napake. Toda tako tvegajo, da bodo kljub temu doživeli stres, če bodo pri laži zaloteni. Laganje je lahko izraz negotovosti ali hudih občutkov manjvrednosti.

- **Izmišljen prijatelj:**

Otroci si izmišljajo prijatelje zaradi različnih razlogov. Pogosto se tako odzovejo na stres. Otrok, ki začne hoditi v vrtec, si lahko izmisli celo skupino navideznih prijateljev za igro, da bi laže prebil čas. Izmišljeni prijatelji so lahko eden izmed najljubših in najučinkovitejših načinov za premagovanje stresa.

- **Grizenje nohtov:**

Številni otroci grizejo nohte, ko jim je dolgčas ali doživljajo stres. V obeh primerih imajo preveč energije in nobene možnosti, da bi jo preusmerili drugam.

M. Z. Dernovšek (2006) meni, da stresnost določene situacije ni nekaj absolutnega. Ni za vse enaka, ampak je to, kaj stresa določenega otroka ali mladostnika, odvisno od njegove starosti, osebnosti, spola, izkušenj, ki jih ima, in okolice. Učitelj in starši morajo biti odprti za otrokovo raznolikost in različnost dožemanja, odzivanja in spoprijemanja z vsakodnevnimi situacijami in dogodki. Pomembno je, da učitelj skupaj z otrokom prepozna, kaj ga najbolj stresa oz. kaj stresa posamezno skupino oz. razred. Najlažje je, če se tega lotimo, ko nismo pod stresom, saj drugače kar nekaj svojih moči usmerjamo v reševanje svojega problema, zato je vprašanje, ali smo lahko dovolj odprti in pozorni še na probleme drugih. Če smo pod stresom in se tega ne zavedamo, je situacija še bolj neugodna, saj se lahko napačno odzivamo ali razumemo določeno situacijo. Poleg tega naše slabo razpoloženje vpliva tudi na učence. Če se tega lotimo, ko so pod stresom učenci, mi pa ne, bo njihovo stresno razpoloženje bolj ali manj vplivalo tudi na nas in lahko se

zgodí, da bomo kmalu v stresu tudi sami. Če se dobro poznamo in vemo, kako odreagiramo v takih primerih potem bomo lahko pomagali sebi in tudi učencem.

## 4.2 Dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih

Obdobje otroštva in odraščanja je po mnenju Jeričkove (2007) zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega stalno soočata z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki jim jih nalaga njihova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni. Možni dejavniki stresa pri otrocih in mladostnikih so zelo različni in številni.

Avtorica H. Jeriček (2007) navaja tri delitve dejavnikov stresa.

**Prva delitev dejavnikov stresa** je delitev na individualne in medsebojne dejavnike, dejavnike v različnih ustanovah, lokalne in kulturne dejavnike, nacionalne in mednarodne dejavnike.

**Druga delitev dejavnikov stresa** je na telesne, duševne in splošne dejavnike stresa.

- Telesni dejavniki stresa so: težka torba, hrup, vročina ali mraz, neprimerna osvetlitev učilnic, neprimerno pohoštvo v šoli ali doma, lakota ali sitost.
- Duševni dejavniki stresa so: negativna čustva in občutki v zvezi s šolo, strah pred šolo, učitelji, spraševanje, visoke zahteve doma in v šoli, velika pričakovanja, konflikti s starši, sošolci, učitelji, nesprejemanje, zasmehovanje, zaljubljenost, potlačevanje čustev, neučinkovita komunikacija.
- Splošni dejavniki stresa so: telesne spremembe, ločitev staršev, konflikti med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, smrt v družini, kronične bolezni, selitev, finančni problemi v družini, zahtevni učni programi, slaba organizacija pouka, negotovost.

**Tretja delitev dejavnikov stresa je:**

- šola: vrstniki, sošolci, učitelji, spraševanje, nastopi;
- razmere doma: slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, visoka pričakovanja, neprimerno izražanje čustev;
- značilnost otroka: pretirana občutljivost, perfekcionizem.

## 4.3 Šola kot vir stresa

Šola je priprava za življenje, pravi Witkin (1999). Številni starši, rojeni v petdesetih in šestdesetih letih, so otrokom vcepili tako imenovano tekmovalnost tako, da se z zahtevo po doseganju najboljših ocen, ki bi jim potem omogočile vpis na prestižne šole, srečajo že takoj na začetku šolanja.

Šola kot ustanova, v kateri vsak otrok preživi najmanj 9 let, bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetke odraščanja, poudarja Jeriček H. (2007). Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti, ali jo doživlja kot vir nelagodja, strahov, obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanja, dokazovanja, občutkov podpore in kolegalnosti.

Številne spremembe v šolstvu so v zadnjih letih imele za cilj izboljšati delovanje šole, prenoviti učne načrte, sisteme preverjanja ter ocenjevanja znanja. Šola je lahko tudi varovalni dejavnik, posebej za otroke, ki odraščajo v neurejenih družinskih razmerah ali socialnem okolju. Tako lahko vse situacije, ki smo jih omenjali kot stresne, če se otrok učinkovito spoprijema z njimi, pomenijo varovalen dejavnik. Sem spadajo npr. šolski uspehi, uspehi na zunajšolskih področjih, občutek obvladovanja stresne situacije, dobri odnosi z vrstniki, dobri odnosi z učitelji, zunajšolske dejavnosti, občutek kompetentnosti, dokazovanje lastnih zmožnosti.

Vse te situacije lahko krepijo otrokovo samozavest, samopodobo, samozaupanje, kar so bistvene sestavine za razvoj zdravega in zadovoljnega odraslega. Poudariti je treba, da omenjeni dejavniki sami po sebi niso ne varovani in ne ogrožajoči, ampak postanejo to v določenem kontekstu.

#### 4.3.1 Situacije v šoli, ki so lahko za otroke in mladostnike stresne

Doživljanje strahu otrok je vedno subjektivno. Otroku se pomaga, da spremeni način razmišljanja, gledanja in s tem doživljanja.

Kljub temu so nekatere situacije za večino otrok in mladostnikov stresne. (Jeriček, 2007) meni, da so to:

- **prvi šolski dan**, ki je za večino otrok stresen, saj gre za novo situacijo in nove ljudi, čeprav se ga otroci veselijo in nanj pripravljajo;
- **spraševanja in preverjanja** znanja, ki so stresna za večino otrok in mladostnikov. Običajno se stresna reakcija, ki se sproži pred samim preverjanjem, po končanem spraševanju ali preverjanju znanja zaključí oziroma se sproži sprostitvena reakcija. Nekateri so v stresu od trenutka napovedanega preverjanja in vse dokler ne izvejo za rezultate, tako da njihova stresna situacija traja dlje časa;
- **ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene**, ki so zelo stresen dejavnik, saj so ocene in doživljanje uspeha bistveno povezani s samopodobo in samovrednotenjem. Stres se lahko še dodatno poveča, če starši nimajo razumevanja za težave in otroka ali mladostnika ne podprejo;
- **govorne vaje in nastopi**, ki so za nekatere še dodatno stresni, saj se morajo v takih trenutkih izpostaviti in pokazati svojim vrstnikom ali občinstvu. Lahko se jim zgodi, da pozabijo besedilo, ki so ga še pred nekaj minutami znali na pamet. Lahko gre za socialno fobijo, v ozadju katere je strah, da bo učenec v družbi vrstnikov ali neznancev izpadel neprimeren, neumen, da bo izzval posmeh ali kritiko;
- **psihično in fizično nasilje vrstnikov**, ki se kaže v poznem otroštvu in v obdobju odraščanja. Primerjanja z drugimi in vpliv mnenja vrstnikov postajata iz leta v leto



pomembnejša. Vrstniška skupina postane v odraščanju glavni socializator in referenčna točka. Mladostnik se podreja njenim stališčem, pravilom in normam vedenja. Izkušnje pripadnosti vrstniški skupini in potrjevanje posameznika v njej predstavljajo osnovo za subjektivno zadovoljstvo z življenjem in pozitivno samopodobo. Vrstniki lahko imajo na mladostnike negativen razvojni vpliv, posebej kadar se posameznik ne zna ali ne uspe vključiti v skupine oziroma navezati pristnih prijateljskih stikov ali celo doživlja stalno zavračanje, norčevanje in namerne poškodbe. Takšne izkušnje lahko vodijo do povečane tesnobe, izogibanja vrstnikom in druženju, zapiranja v svoj svet, zavračanja socialnih aktivnosti;

- **konfliktni odnosi z učitelji** lahko bistveno vplivajo na razvoj otrok. Za otroke in mladostnike je vzpostavljanje dobrih odnosov s pomembnimi odraslimi varovalni dejavnik. V šoli so to posebej učitelji. Dostikrat otroci mislijo, da jih imajo učitelji na piki ali da jih ne marajo. Takšna doživljanja pogosto vplivajo tudi na odnos do predmeta, ki ga posamezni učitelj poučuje in na oceno pri njem. Včasih se zgodi, da takšen konflikten odnos z učiteljem, če traja dlje časa, postane travmatičen, zato lahko začne otrok odklanjati šolo;
- **stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev**, ki ustvarja negotovost in zmanjšuje možnost nadzora nad situacijo, s čimer se poveča stopnja stresa tako pri otrocih kot pri učiteljih.

Na podlagi literature lahko sklepamo, da različne situacije, povezane s šolo in učitelji, lahko vodijo do negotovosti, nesamozavesti in drugih posledic, povezanih s stresom.

#### 4.4 Družina kot vir stresa

Družina je bila in še vedno je eden najpomembnejših dejavnikov socializacije, vsaj dokler otrok ne začne hoditi v šolo (Jeriček, 2007). V družinskem okolju se pod vplivom osebnostnih lastnosti in drugih vplivov oblikujejo glavni vzorci mišljenja, čustvovanja in komuniciranja, ki določajo otrokovo odpornost na stres in tudi vzdržljivost. Družina je socialno okolje, v katerem se otrok nauči, kaj je stres, kako se nanj odzivati in ga obvladati.

V družini ima otrok zaščito, varstvo, nego in vzgojo, pravi Mielke (1997). V družini otrok naveže stalne vezi s starši, sestricami ali bratci, drugimi družinskimi člani in prijatelji. Tu se nauči družinskih norm in vrednostnih meril. Ko otrok raste, zaznava vse, kar se dogaja v družini. Iz vsega tega otrok razvije svojo podobo o socialnem vedenju bližnjih. Otrok zbira izkušnje, iz katerih je razvidno, kateri vedenjski načini so zaželeni in jih potem odrasli poplačajo in kateri so nezaželeni in imajo neprijetne posledice. Vzgojanje otroka v družini je le v manjšem delu aktiven proces. Kako se starši družijo z otrokom, je po večini utemeljeno v osebnosti staršev, v njihovih lastnih izkušnjah, v tem, kako so zadovoljni v svojem razmerju s partnerjem in v poklicu.

Družinsko okolje je lahko za marsikaterega otroka in mladostnika kraj, kjer se počuti varnega in sprejetega, meni H. Jeriček (2007). Nekateri trendi v družinskem življenju lahko zelo negativno vplivajo na otroke in mladostnike. Posebej so ogroženi otroci iz enostarševskih

družin, v katerih eden od staršev nima močne socialne mreže in podpore. Zelo stresna situacija za otroka je ločevanje staršev, posebej če med staršema ni dovolj primerne komunikacije. Na take učence bi morala biti učitelj in svetovalni delavec še posebej pozorna. Za otroka so bolj kot sama diferenciacija družinskih oblik problematični konflikti v družini, nerazumevanje med staršema, stalni prepiri, verbalno nasilje, nerazumevanje potreb otroka, stalne grožnje, nesprejemanje. Vse to so za otroke in mladostnike hudi stresi, ki vplivajo na vse vidike njegovega življenja in tudi na uspeh v šoli. Tako lahko otroci in mladi, ki ne najdejo pravega stika s starši, ki se morajo stalno boriti za to, da jih opazijo in upoštevajo, živijo v stalnem stresu.

Vpliv stresa otrok in mladostnikov se pozna na različnih področjih. To bom prikazala s pomočjo raziskave v empiričnem delu.

## 5 EMPIRIČNI DEL

### 5.1 Opredelitev problema

Namen raziskave je preučiti, v kolikšni meri in ob katerih priložnostih se s stresom soočajo romski otroci in mladostniki. Romska populacija je znana po bolj svobodnem načinu življenja. Stresnost dogodkov in situacij ni za vse ljudi enaka, razlikuje se tudi glede na kulturo. Opažam, da večini otrok in mladostnikov največ stresa povzročajo šola, dom in individualne občutljivosti posameznika. V raziskavi me je zanimalo, ali je tako tudi pri romskih otrocih in mladostnikih.

Tudi sama menim, da ima velik vpliv na stresnost okolje, v katerem živimo. Živim na območju Prekmurja, kjer živi tudi avtohtona etnična skupina, imenovana Romi. Romi so s strani medijev znani po svojem nekoliko posebnem načinu življenja. Ravno zaradi njihove drugačnosti in specifične kulture sem se odločila, da bom raziskavo opravila pri njih. Zanima me, ali tudi oni doživljajo stres in kolikšen je v primerjavi s stresom, ki ga doživljajo neromski otroci in mladostniki.

M. Božič (2003) meni, da so škodljive tiste oblike stresa, ki se pojavijo ob zahtevah, s katerimi se nismo sposobni spoprijeti, ki jih ne moremo nadzorovati in zaradi katerih imamo občutek ogroženosti.

Sprašujem se tudi, kako se romski otroci prilagodijo zahtevam, ki jih od njih zahteva šolsko okolje in ali jim to predstavlja stres. Ker bo moj bodoči poklic delo z otroki, me je najbolj pritegnilo obdobje otroštva in mladostništva. Ravno to obdobje, se mi zdi, je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb zelo zahtevno in stresno. Otroci in mladostniki se soočajo z vedno novimi zahtevami, pričakovanji, raznimi obveznostmi, ki jim pa niso vedno najbolj kos.

### 5.2 Raziskovalna vprašanja

V raziskavi sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Koliko stresa je prisotnega pri prekmurskih Romih glede na njihov, v primerjavi z Neromi, drugačen način življenja?
2. Kateri so glavni dejavniki stresa pri romskih in neromskih otrocih in mladostnikih?
3. Ali se v doživljanju stresa romski otroci in mladostniki razlikujejo od neromskih?

Za zbiranje podatkov sem kot inštrument raziskave uporabila anketni vprašalnik. Glede tematike naloge je moje najpomembnejše vprašanje o prepoznavanju stresorjev. Otroke je vodilo razmišljanje o nevšečnostih, ki jih trenutno pestijo. Domnevala sem, da so romski otroci kljub slabim življenjskim razmeram skoraj brez stresa, ker jih povezujejo glasba, druženje in ples, kar pripomore k premagovanju stresa. Ostala vprašanja vsebujejo starost, spol, oceno stopnje stresa, merjenje stresa ter elemente sproščanja.

### 5.3 Raziskovalna metoda

Pri obdelavi podatkov sem obravnavala vsako skupino posebej; romske otroke in mladostnike in neromske otroke in mladostnike. S primerjavo sem lahko tako bolj natančno prikazala, katera skupina je stresno bolj dovzetna, kateri so vzroki za stresorje in kako jih odpravljajo oziroma kaj jim pomaga pri sproščanju.

Pri diplomskem delu sem uporabila metodo kritične analize strokovne in znanstvene literature s tega področja in opisno oz. deskriptivno metodo. Raziskavo sem zasnovala kot primerjalno študijo dveh skupin, pri kateri so skupino 1 predstavljali otroci in mladostniki iz romske skupnosti, skupino 2 pa neromski otroci in mladostniki. Empirični del diplomskega dela sem izvedla z metodo anketiranja, ob čemer sem uporabila tudi metodo deskripcije in primerjave. Reševanje ankete je bilo anonimno, vprašanja so zaprtega in odprtega tipa, vključene pa so tudi ocenjevalne lestvice. Podatke, ki sem jih pridobila s pomočjo vprašalnika, bom tabelarično in grafično predstavila ter jih interpretirala v skladu s strokovnimi spoznanji iz literature.

### 5.4 Vzorec

V raziskovalni anketi je sodelovalo 52 otrok in mladostnikov. Od tega 27 romskih in 25 neromskih otrok in mladostnikov.

**Tabela 1 : Podvzorec romskih otrok in mladostnikov po spolu**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
Moški	7	26 %	26 %
Ženska	20	74 %	100 %
<b>Skupaj</b>	<b>27</b>	<b>100 %</b>	

Vir: lasten

Iz tabele 1 je razvidno, da je v anketi sodelovalo 27 romskih otrok in mladostnikov, 26 % moškega spola in 74 % ženskega spola.

**Tabela 2 : Podvzorec neromskih otrok in mladostnikov po spolu**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
Moški	14	56 %	56 %
Ženska	11	44 %	100 %
<b>Skupaj</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>	

Vir: lasten

Iz tabele 2 je razvidno, da je v anketi sodelovalo 25 neromskih otrok in mladostnikov, 14 (56 %) moškega spola in 11 (44 %) ženskega spola.

**Tabela 3 : Romski otroci in mladostniki po starosti**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1.(0-14 let)	26	96 %	56 %
2.(15-18 let)	1	4 %	100 %
3.(19-24 let)	0	0 %	100 %
<b>Skupaj</b>	<b>27</b>	<b>100 %</b>	

Vir: lasten

V anketi je sodelovalo 26 romskih otrok starih, od 0 – 14 let ter 1 mladostnik, star od 15 – 18 let.

**Tabela 4 : Neromski otroci in mladostniki po starosti**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1. (0-14 let)	25	100 %	100 %
2. (15-18 let)	0	0 %	100 %
3.(19-24 let)	0	0 %	100 %
<b>Skupaj</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>	

Vir: lasten

V anketi je sodelovalo 25 neromskih otrok, starih od 0 –14 let.

## **5.5 Zbiranje podatkov**

Raziskava je potekala s pomočjo anketnega vprašalnika v mesecu marcu 2016. Pri raziskavi so mi pomagali učenci sedmih in osmih razredov osnovne šole Prežihov Voranc Bistrica in osnovne šole Franceta Prešerna Črenšovci s pomočjo ravnateljice, razrednikov in romskih pomočnikov. Pri razredni uri je razredničarka razdelila ankete in s pomočjo romskega pomočnika so učenci skupaj izpolnjevali anketne vprašalnike.

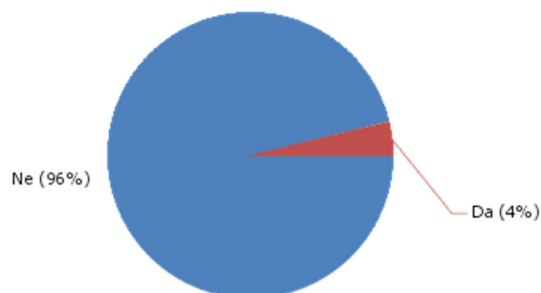
## **5.6 Obdelava podatkov**

V raziskavi sem želela ugotoviti, kakšen vpliv ima stres na romske otroke in mladostnike ter neromske otroke in mladostnike. Poleg tega je namen raziskave preučiti nastanek stresa, vzroke in njegove posledice. Raziskava je vključevala otroke predmetne stopnje dveh osnovnih šol. Raziskava je potekala od 17. do 30. marca 2016.

Menim, da bodo obdelani podatki v pomoč in razmišljanje strokovnim delavcem, ki so povezani z delom romskih otrok in mladostnikov.

## 6 REZULTATI Z INTERPRETACIJO

### 6.1 Stres romskih otrok in mladostnikov



**Slika 1 : Prisotnost stresa pri romskih otrocih in mladostnikih**

Vir:lasten

Slika 1 ponazarja, da romski otroci ne poznajo stresa. Rezultati kažejo, da pri 96 % romskih otrocih in mladostnikih ni prisotnega stresa.

**Tabela 5 : Stopnja stresa pri romskih otrocih in mladostnikih**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1. Nikoli ne doživljam stresa	12	44 %	48 %
2. Včasih doživljam stres	11	41 %	92 %
3. Pogosto doživljam stres	2	7 %	100 %
3. Zelo pogosto doživljam stres	0	0 %	100 %
4. Ves čas doživljam stres	0	0 %	100 %
<b>Skupaj</b>	<b>25</b>	<b>93 %</b>	

Rezultati ankete prikazujejo, da 44 % otrok nikoli ne doživlja stresa, 41 % včasih doživlja stres. Pogosto pa stres doživlja le 7 % anketiranih otrok.

**Tabela 6 : Zaskrbljenost romskih otrok in mladostnikov**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Kumulativa
1. Nikoli	12	44 %	44 %
2. Včasih	12	44 %	89 %
3. Pogosto	3	11 %	100 %
4. Zelo pogosto	0	0 %	100 %
5. Vedno	0	0 %	100 %
<b>Skupaj</b>	<b>27</b>	<b>100 %</b>	

Rezultati raziskave kažejo, da 44 % romskih otrok in mladostnikov ni nikoli zaskrbljenih in prav tako 44 % otrok je le včasih zaskrbljenih. Pogosta zaskrbljenost obremenjuje le 3 (11 %) otrok.

**Tabela 7 : Simptomi stresa pri romskih otrocih in mladostnikih**

Podvprašanja	Odgovori (f, f%)						M	SD
	Nikoli				Vedno	Skupaj		
	1	2	3	4	5			
<b>Utrujenost</b>	8 (30 %)	14 (52 %)	4 (15 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.9	0.8
<b>Povečano potenje</b>	13 (48 %)	7 (26 %)	5 (19 %)	2 (7 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.9	1.0
<b>Slabost ali glavobol</b>	12 (44 %)	13 (48 %)	2 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.6	0.6
<b>Jeza</b>	13 (48 %)	11 (41 %)	3 (11 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.6	0.7
<b>Grizenje nohtov</b>	16 (64 %)	7 (28 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	25 (100 %)	1.5	0.9
<b>Izbruh joka</b>	19	6	1	1	0	27	1.4	0.7



	(70 %)	(22 %)	(4 %)	(4 %)	(0 %)	(100 %)		
<b>Bolečina v vratu in ramenih</b>	17 (63 %)	7 (26 %)	3 (11 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.5	0.7
<b>Negativne misli</b>	18 (67 %)	5 (19 %)	4 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.5	0.8
<b>Občutek nervoze, tesnobe ali pretirane zaskrbljenosti</b>	15 (56 %)	8 (30 %)	4 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.6	0.7
<b>Pospešeno bitje srca</b>	14 (52 %)	9 (33 %)	3 (11 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	27 (100 %)	1.7	1.0
<b>Pospešeno dihanje</b>	14 (52 %)	9 (33 %)	3 (11 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	27 (100 %)	1.7	1.0
<b>Mrzle dlani in stopala</b>	16 (59 %)	6 (22 %)	4 (15 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	27 (100 %)	1.7	1.0
<b>Driska</b>	22 (81 %)	4 (15 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.2	0.5
<b>Pomanjkanje energije</b>	16 (62 %)	7 (27 %)	2 (8 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	26 (100 %)	1.5	0.8
<b>Težave s spanjem</b>	19 (70 %)	4 (15 %)	3 (11 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.5	0.8
<b>Jemanje drog/kajenje/prekomerno popivanje</b>	24 (89 %)	2 (7 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.1	0.5
<b>Povečanje razdraženosti</b>	16 (64 %)	7 (28 %)	2 (8 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	25 (100 %)	1.4	0.7
<b>Napetost v prsih</b>	20 (74 %)	6 (22 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	1.3	0.5
<b>Občutek obupa in nemoči</b>	14 (54 %)	9 (35 %)	3 (12 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	26 (100 %)	1.6	0.7

<b>Pozabljivost</b>	9 (35 %)	11 (42 %)	5 (19 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	26 (100 %)	2.0	1.0
---------------------	-------------	--------------	-------------	------------	------------	---------------	-----	-----

Rezultati raziskave kažejo, da 30 % romskih otrok in mladostnikov ni nikoli utrujenih.

Pri romskih otrocih predstavljajo pozabljivost, utrujenost in povečano potenje največji razpon stresorjev. Sledijo pomanjkanje energije, grizenje nohtov, bolečina v vratu, negativne misli in težave s spanjem, a to je le malemu odstotku vseh anketiranih otrok.

Tudi tu je pohvalno, da mladostniki ne posegajo po alkoholu in cigaretah, saj sta le 2 anketiranca odgovorila, da včasih, en anketiranec pa bolj pogosto posega po alkoholu in cigaretah.

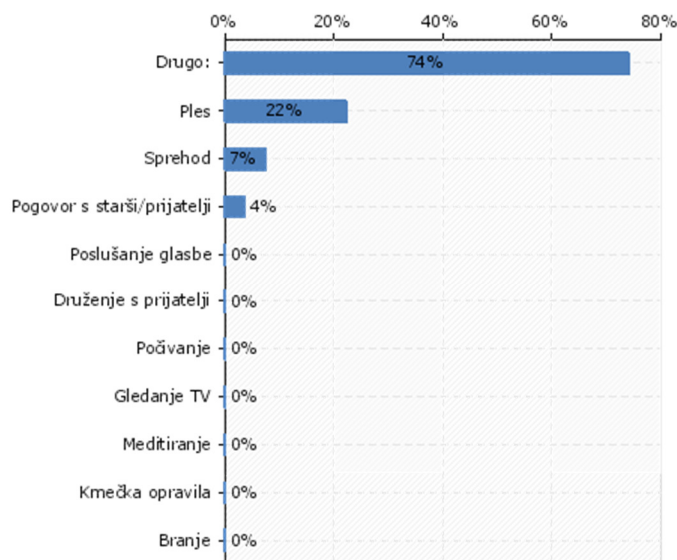
**Tabela 8 : Izvor stresa pri romskih otrocih in mladostnikih**

Podvprašanja	Odgovori					Št. enot		M	SD
	Nikoli 1	2	3	4	Vedno 5	Skupaj			
<b>Občutek osamljenosti</b>	18 (67 %)	8 (30 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.4	0.6
<b>Slab odnos z vrstniki/prijatelji</b>	20 (74 %)	6 (22 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.3	0.5
<b>Zaskrbljenost zaradi razmer, v katerih živite</b>	18 (67 %)	6 (22 %)	1 (4 %)	2 (7 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.5	0.9
<b>Skrbi, povezane s šolo</b>	9 (33 %)	6 (22 %)	8 (30 %)	4 (15 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	2.3	1.1
<b>Finančne skrbi</b>	20 (74 %)	4 (15 %)	1 (4 %)	2 (7 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.4	0.9
<b>Zdravstvene skrbi</b>	16 (59 %)	8 (30 %)	1 (4 %)	1 (4 %)	1 (4 %)	27 (100 %)	27	1.6	1.0
<b>Zaskrbljenost zaradi lastnega videza</b>	17 (63 %)	7 (26 %)	3 (11 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.5	0.7
<b>Brezposelnost</b>	24 (89 %)	2 (7 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.1	0.5
<b>Težave v ljubezni</b>	18 (67 %)	5 (19 %)	2 (7 %)	2 (7 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.6	0.9
<b>Zaskrbljenost zaradi otrok</b>	23 (85 %)	2 (7 %)	1 (4 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.3	0.7
<b>Strah pred prihodnostjo</b>	19 (73 %)	3 (12 %)	4 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	26 (100 %)	27	1.4	0.8
<b>Smrt ljubljene osebe</b>	20 (74 %)	4 (15 %)	2 (7 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.4	0.8

<b>Konflikti s starši</b>	22 (81 %)	4 (15 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	27 (100 %)	27	1.2	0.5
---------------------------	--------------	-------------	------------	------------	------------	---------------	----	-----	-----

Vir: lasten

Rezultati anketne raziskave prikazujejo, da je najbolj pogost izvor stresa romskih otrok povezan s šolo. Na drugem mestu so zdravstvene skrbi in težave, povezane z ljubeznijo. Pri romskih mladostnikih je značilno, da se zelo hitro poročijo in si ustvarijo družino, zato tudi marsikateri mladostnik ne konča osnovne šole. Slabe bivalne razmere Romov imajo tudi negativen vpliv na romske otroke, saj je skoraj vedno zaskrbljenih 7 % otrok.



**Slika 2 : Zmanjševanja stresa pri romskih otrocih in mladostnikih**

Vir: lasten

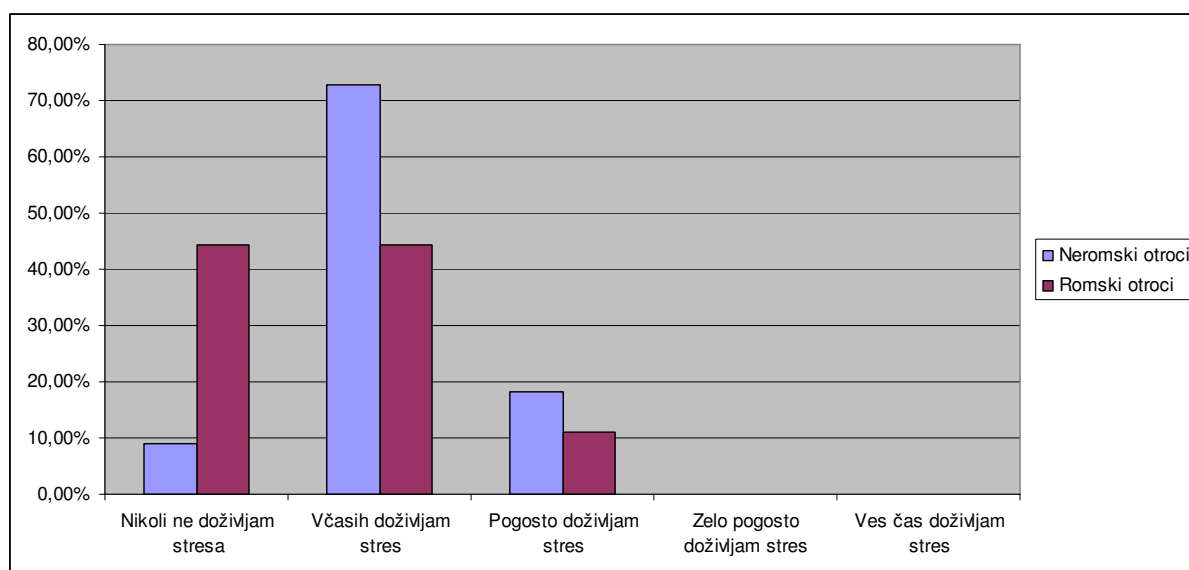
Rezultati raziskave glede zmanjševanja stresa kažejo, da je kar 48 % otrok odgovorilo, da se sploh ne sproščajo, kar je tudi značilno za romsko kulturo. Sami po sebi so že tako pozitivni in glede sproščanja skoraj nimajo drugih potreb. Zmanjševanje stresa s plesom pa je na drugem mestu lestvice, saj je bil to odgovor 6 otrok, oz. 22 % vprašanih. Tudi sprehod je del sproščanja romskih otrok. Vse ostalo, gledanje tv, meditiranje, počivanje pa ni del njihovih navad sproščanja.

## 6.2 Primerjava stresa med romskimi in neromskimi otroki in mladostniki

V raziskavi je sodelovalo 27 romskih in 25 neromskih otrok in mladostnikov. Otroci, ki so sodelovali, so bili stari 0 do 14 let, le en Rom je bil star 15 do 18 let. Na vprašanje: »Ali menite, da ste pod stresom?« so vsi razen enega Roma odgovorili, da niso, kar je v primerjavi z Neromi zelo zanimivo, saj je skoraj polovica neromskih otrok in mladostnikov na to vprašanje odgovorila pritrdilno. Glede na anketne odgovore je vidno, da neromski otroci in mladostniki doživljajo več stresa. Na vprašanje: »Kako ocenjujete stopnjo vašega stresa?« je več kot polovica romskih otrok in mladostnikov odgovorila, da nikoli ne doživljajo stresa, pri Neromih pa je bil najpogostejši odgovor, da stres doživljajo včasih. Ti rezultati potrjujejo teorijo, da so Romi res bolj sproščeni in manj zaskrbljeni, kar kažejo tudi odgovori na naslednje vprašanje: »Ali ste kdaj zaskrbljeni?« Polovico Romov je odgovorila da nikoli, Neromi so v večini odgovorili, da včasih in kar 39 odstotkov jih je odgovorilo, da so pogosto zaskrbljeni.

**Tabela 9 : Primerjalni prikazi stresa**

	Neromski otroci	Romski otroci
Nikoli ne doživljam stresa	9,09 %	44,44 %
Včasih doživljam stres	72,73 %	44,44 %
Pogosto doživljam stres	18,18 %	11,11 %
Zelo pogosto doživljam stres	0,00 %	0,00 %
Ves čas doživljam stres	0,00 %	0,00 %



**Slika 3 : Primerjalni prikazi stresa**

Glede na raziskavo je vidno, da, čeprav Romom šola predstavlja največji odstotek stresa, ni ta stres tako velik, saj jih ne skrbi, kaj bo z njihovo prihodnostjo, ne primerjajo se z drugimi in ne tekmujejo v šolskih dosežkih. Medtem ko neromskim otrokom predstavlja šola stres zato, ker se starši čedalje bolj obremenjujejo, kaj bo z njihovo prihodnostjo in to čutijo tudi otroci. Otroci čutijo potrebo po tem, da se nenehno dokazujejo in želijo postati najboljši. V šolskem obdobju se obremenjujejo predvsem z ocenami.

Primerjava med romskimi in neromskimi otroki predstavlja zanimiv podatek glede razlik simptomov stresa. Več kot polovica romskih otrok nikoli ne grize nohtov, več kot polovica otrok nima pospešenega bitja srca in tudi ne pospešenega dihanja. Če primerjamo te rezultate z neromskimi otroki, lahko vidimo razlik, da si neromski otroci ne bi grizli nohtov. Tudi pospešeno bitje srca in pospešeno dihanje sta kot znaka stresa med neromskimi otroki zelo prisotna. Romski otroci skoraj ne poznajo napetosti v prsih, medtem ko je pri neromskih ta pojav zelo viden. Romski otroci so po večini polni energije, medtem ko neromski poročajo o izčrpanosti in menijo, da imajo manj energije za šolo ali razne druge aktivnosti. Sama menim, da šola Romom predstavlja stres zaradi tega, ker so v šolskem okolju pogosto prisotni predsodki, žalitve in nesprejemanje njihove drugačnosti. Ravno zaradi romskega sproščenega karakterja, bi se lahko več družili z Romi in začeli bolj srčno sprejemati njihovo posebno kulturo.

## 7 ZAKLJUČEK

Na podlagi mojega diplomskega dela sem prišla do ugotovitve, da se med seboj razlikujemo tudi po stopnji stresa. Stres je v veliki meri odvisen od okolja, v katerem živimo, od družbe, v kateri se gibljemo, od našega karakterja, od »globokih korenin iz preteklosti« in še bi lahko naštevala. Romsko okolje očitno naredi Rome bolj odporne proti stresu. Romom predstavlja stres šola, saj v šoli čutijo pritisk in obvezo, česar pa niso navajeni. Radi živijo sproščeno življenje in radi so med seboj bolj povezani. Zelo so navezani en na drugega, zato jim velik stres predstavlja izguba katerega izmed družinskih članov.

*"Eden od problemov sodobnega človeka je, da imamo vsega preveč, da bi še znali uživati v drobnih stvareh." (Alexander Bloom)*

Neromi imamo stres na več različnih področjih. Čas porabimo za to, da bomo nekoč boljši od nekoga, namesto, da bi se ustavili, si pomagali in postali vsi skupaj boljši.

S pomočjo analize sem poskušala prikazati, koliko stresa je prisotnega pri prekmurskih Romih glede na njihov način življenja. Na podlagi rezultatov sem poskušala preučiti tudi glavne dejavnike stresa pri romskih in neromskih otrocih in mladostnikih. V nadaljevanju pa bi izpostavila doživljanje stresa pri romskih in neromskih otrocih.

Dani rezultati so pripomogli prikazati situacijo prisotnega stresa romskih otrok. Z analizo anketnih vprašalnikov sem prišla do ugotovitve, da skoraj polovica romskih otrok ni pod stresom. Na to lahko vpliva njihovo brezskrbno življenje, nimajo skrbi v zvezi s šolo. Starši Romov niso toliko dovzetni za spodbujanje svojih otrok pri učenju, v zvezi s tem do njih nimajo posebnih zahtev, zato tudi romski otroci niso zaskrbljeni zaradi šole. Njihov način življenja je družaben, zato tudi ne poznajo osamljenosti. Hiše so zidane ena poleg druge in čeprav nekateri Romi živijo le v eni sobi, otroci te zaskrbljenost ne kažejo. Ne moti jih niti brezposelnost. Na raziskovalno vprašanje glede financ so otroci odgovorili, da zaradi tega niso zaskrbljeni. Velika večina Romov so samouki v glasbi, izdelovanju domače obrti in podobno. V Prekmurju je značilno, da ima vsaka vas svoj praznik. Takrat starejši Romi in njihovi otroci hodijo od hiše do hiše in prepevajo za srečo. Gospodinje pa jim primaknejo kakšen evro in napolnijo cekar dobrot.

Glavni dejavniki stresa pri romskih otrocih in mladostnikih je pozabljenost. Da včasih pozabijo, jih je na to vprašanje odgovorilo skoraj polovica romskih otrok. Če se vrnemo na prejšnje vprašanje, povezano s šolo, nam da jasno vedeti, zakaj pride do pozabljenosti. Romski otroci nimajo interesa in tudi starši jih ne priganjajo glede domačih nalog, zato živijo bolj brezskrbno. S pomočjo rezultatov analize in primerjave doživljanja stresa romskih in neromskih otrok in mladostnikov sem prišla do ugotovitve, da je stres veliko bolj prisoten pri neromskih otrocih. Neromski otroci so že tako vzgojeni, da morajo strmeti za čim boljšimi ocenami. Morajo pokazati, da so v šoli najboljši in dobivati morajo najboljše ocene. Zaradi vseh teh dolžnosti so na podlagi rezultatov vidni simptomi, ki privedejo neromske otroke do izbruha

joka, do bolečin v prsah, grizenja nohtov, povečanega potenja, glavobolov in podobno, samo zaradi tega, ker ne dosežejo želja in pričakovanj staršev.

Kritična ocena raziskave glede primerjave romskih in neromskih otrok in mladostnikov kaže bistvene razlike glede izvora stresa. Pri romskih otrocih je samo šola tista, ki jih malo bremeni, ostalo pa je vse prepuščeno svobodnemu načinu življenja. Pri neromskih otrocih in mladostnikih pa se že kažejo drugačni odnosi s starši. Če pride otrok v konflikt s starši, je žalosten in potr. Nima volje do učenja, niti ne za druženje s prijatelji. Skrbi jih tudi strah pred prihodnostjo. V šoli želijo doseči čim boljše rezultate, da se bodo potem lahko vpisali v najboljše programe. V takšnih primerih se lahko pojavijo zdravstvene težave, slab odnos z vrstniki in prijatelji, povečanje razdražljivosti in podobno.

Šole bi v ta namen morale organizirati izobraževanja na temo stresa ali pa organizirati urice sproščanja za različne starosti. V odmore bi morali vključevati kratke sprehode, poskrbeti za zdrave obroke s čim več sadja in zelenjave. Šola bi morala zagotoviti ure učenja na prostem in zagotoviti delavnice na temo zdravja in dobrega počutja.

Moje raziskovanje me je pripeljalo do zaključka, da znajo Romi kljub drugačnosti bolje živeti. Ne trdim, da mi je v njihovi kulturi vse inspiracija, inspirira me pa tisto, čemur pravimo povezanost, sreča, sproščenost, življenje z malo stresa, ljubezen. Delček tega so mi podarili oni, Romi. Potrdili so moje prepričanje o tem, da če na nekoga gledaš z očmi ljubezni, tudi on tebi vrača ljubezen in pomoč; če pa ga preziraš, je njegov odziv enak.

Moje diplomsko delo me je navdušilo za možnost novega raziskovanja. Zelo zanimivo bi bilo raziskovati, kako zmanjšati stres v šolah, kako ustvariti prijetno vzdušje in čim več medsebojne pomoči ter čim manj tekmovalnosti ter primerjanja. Zelo sem vesela, da sem izbrala to temo, saj me je že od nekdaj zanimalo nekaj drugečnega. Imela sem priložnost, da se povežem z ljudmi, ki se jih včasih izogibamo ali celo bojimo. Moje sporočilo je: Ko bomo vsi zbrisali predsodke, si pomagali, bomo nepremagljivi in takrat bo tudi negativen stres veliko manjši.



## 8 LITERATURA IN VIRI

- Božič, M. (2003). Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev. Ljubljana: GV Izobraževanje.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te strese stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Djurić, R., Horvat Muc J. (2010). Zgodovina romske književnosti. Murska Sobota: Zveza Romov Slovenije.
- Černigoj Sadar A.: Stres na delovnem mestu, Teorija in praksa, let.39, 1/2002.
- Grbić, B. (2007). Stres na delovnem mestu. Dostopno na: [http://www.bb-kranj.si/diplome/Grbic\\_Besima-Stres\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](http://www.bb-kranj.si/diplome/Grbic_Besima-Stres_na_delovnem_mestu.pdf)
- GVIN.com. (2009). Stres pesti skoraj četrtno zaposlenih v EU. [online]. Dostopno na: [<http://www.gvin.com/IskanjeClankov/Default.aspx?Stran=Rezultati&TipIskanja=GvinClaneKId&Id=1153868>]. [17.3.2009].
- Horvat Muc, J. (2006). Amarodrom Naša pot. Murska Sobota: Zveza Romov Slovenije.
- Horvat Muc, J. (2008). Romski jezik. Murska Sobota: Zveza Romov Slovenije.
- Horvat Muc, J. (2011) Romski jezik, osnova za razumevanje zgodovine in kulture Romov. Murska Sobota: Zveza Romov Slovenije.
- Horvat Muc J., Rošer, J., Šarkezi, D., Škerlak, I. (2011). Uspešno vključevanje Romov v vzgojo in izobraževanje. Murska Sobota: Zveza Romov Slovenije.
- Jeriček, H. (2007). Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Kordeš, U. (2005). Od resnice k zaupanju. Ljubljana: Studia Humanitatis.
- Kurnik, A. (2015). Ste pod stresom. Privzeto iz: <http://zdravakura.si/stres-in-depresija/>
- Lesar, I. (2012). Problematika šolanja romskih učencev Privzeto iz: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/2213/1/Pages\\_from\\_SocPed\\_2012-03\\_Lesar.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2213/1/Pages_from_SocPed_2012-03_Lesar.pdf)
- Looker, T. in Gregson, O. (1993). Obvladajmo stres. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- MacGrath H., Francey, S. (1996). Prijazni učenci, prijazni razredi: učenje socialnih veščin in samozaupanje v razredu. Ljubljana: DZS.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik T. in Bratančič, B. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mielke, U. (1997). Če z otrokom ni lahko: spoznajmo vzroke, ustvarimo zaupanje, razumimo bolje, rešujemo probleme. Radovljica: Didakta.
- Miller, K. (1996). Otrok v stiski: Priročnik za vzgojitelje, učitelje strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres. Ljubljana: Educy.
- Nacionalni program ukrepov za Rome za obdobje 2010-2015. Pridobljeno iz: [http://www.un.gov.si/fileadmin/un.gov.si/pageuploads/Program\\_ukrepov.pdf](http://www.un.gov.si/fileadmin/un.gov.si/pageuploads/Program_ukrepov.pdf)
- RS Urad za narodnost. Privzeto iz: <http://www.romsvet.si/sl-si/romi-v-sloveniji/o-izvoru-Romov>
- Statistični podatki. Romi v Sloveniji. Privzeto iz: [https://www.google.si/?gws\\_rd=cr,ssl&ei=KNS0V5D2KMaQsAGh07\\_gCw#q=romi+v+sloveniji](https://www.google.si/?gws_rd=cr,ssl&ei=KNS0V5D2KMaQsAGh07_gCw#q=romi+v+sloveniji)

- Schmidt, A. (2001). Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu: Zbirka navodil za uporabo homosapiens-a.
- Selič, P. (1999). Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Stergar, E., Šalehar, S. M.A., Mikuš-Kos, A. Tomori, M., Strojin, M. Turšek, N., Eržen, N. Krpač, F. (1996). Obvladovanje stresa in kako ukrotiti tigr in se pri tem zelo zabavati. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Strategija vzgoje in izobraževanja Romov v RS (Dopolnilo k Strategiji 2004). Privzeto iz: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj\\_solstva/projekti/Strategija\\_Romi\\_dopolnitev\\_2011.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/projekti/Strategija_Romi_dopolnitev_2011.pdf)
- Šiftar, V. (1970). Cigani. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Šugman Bohinc, L. (2000). Kibernetika spremembe in stabilnosti. Socialno delo, 39(2), 93-107.
- Štrukelj, P. (1980). Romi na slovenskem. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Treven, S., Treven, U. (2011). Stres. Gradivo za izobraževanja. Privzeto iz: [http://skei.si/uploads/skei2/public/\\_custom/gradivo\\_za\\_izobraevanja\\_stres\\_25\\_11\\_2011.pdf](http://skei.si/uploads/skei2/public/_custom/gradivo_za_izobraevanja_stres_25_11_2011.pdf)
- Treven, S. (2005). Premagovanje stresa. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Umek, P. (2007). Spoznavanje in obvladovanje stresa. Privzeto iz: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Struktturni\\_skladi/Gradiva/Gradivo\\_Struktturni\\_skladi\\_Usposabljanje\\_SDK\\_Zdrav\\_zivlj\\_slog\\_Umek.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Struktturni_skladi/Gradiva/Gradivo_Struktturni_skladi_Usposabljanje_SDK_Zdrav_zivlj_slog_Umek.pdf)
- Youngs, B. B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešno odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.
- Virk, R. J., Belak, O. J. (1998). Socialne igre v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Weare, K. Gray, G. (1999). Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol: Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Witkin G. (1999). Brez napetosti v nov dan. Radovljica: Didakta.

## 9 PRILOGE

### 9.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni,

sem Nina Brunec, študentka Pedagoške fakultete v Ljubljani. V sklopu diplomske naloge, v kateri raziskujem področje stresa, izvajam tudi to anketo. Zelo vam bom hvaležna, če boste rešili spodnjo anketo in mi s tem pripomogli do rezultatov raziskave. Na anketo se vam ni potrebno podpisati.

- Sem Rom
- Nisem Rom

1. Označite svoj spol

- Moški
- Ženska

2. Označite svojo starost

- 0 – 14 let
- 15 – 18 let
- 19 – 24 let

3. **Stres** je naraven odziv telesa na dogodke, situacije, osebe, ki vas ogrožajo ali vas iztirijo. Ali menite, da ste pod stresom (označite)?

- Da
- Ne

4. Kako ocenjujete stopnjo vašega stresa (obkrožite)?

Nikoli ne doživljam stresa	Včasih doživljam stres	Pogosto doživljam stres	Zelo pogosto doživljam stres	Ves čas doživljam stres
1	2	3	4	5

5. Ste kdaj zaskrbljeni (označite)?

- Nikoli
- Včasih

- Pogosto
- Zelo pogosto
- Vedno

## 6. MERJENJE STRESA

Stres povzroča razne simptome in različno vedenje. Navedeni so s stresom povezani simptomi in posledično vedenje. Ocenite, v kakšnem obsegu ste v zadnjem mesecu doživljali vsako od naštetih predpostavk.

		Nikoli			Vedno	
		1	2	3	4	5
1.	Utrujenost					
2.	Povečano potenje					
3.	Slabost ali glavoboli					
4.	Jeza					
5.	Grizenje nohtov					
6.	Izbruhi joka					
7.	Bolečina v vratih in ramenih					
8.	Negativne misli					
9.	Občutek nervoze, tesnobe ali pretirane zaskrbljenosti					
10.	Pospešeno bitje srca					
11.	Pospešeno dihanje					
12.	Mrzle dlani in stopala					
13.	Driska					
14.	Pomanjkanje energije					
15.	Težave s spanjem					

16.	Jemanje drog/kajenje/prekomerno popivanje					
17.	Povečana razdražljivost					
18.	Napetost v prsih					
19.	Občutek obupa in nemoči					
20.	Pozabljivost					

## 7. PREPOZNAVANJE STRESORJEV

Navedenih je nekaj situacij, ki so pogoste za izvor stresa. Postavke vključujejo večje spremembe v življenju, pomembne zadeve, manjše skrbi in nevšečnosti, ki vas morda trenutno pestijo. Koliko stresa vam določene kategorije povzročajo, ocenite s pomočjo preproste lestvice.

		Nikoli			Vedno	
		1	2	3	4	5
1.	Občutek osamljenosti					
2.	Slab odnos z vrstniki/prijatelji					
3.	Zaskrbljenost zaradi razmer v katerih živite					
4.	Skrbi povezane s šolo					
5.	Finančne skrbi					
6.	Zdravstvene skrbi					
7.	Zaskrbljenost zaradi lastnega videza					
8.	Brezposelnost					
9.	Težave v ljubezni					
10.	Zaskrbljenost zaradi otrok					
11.	Strah pred prihodnostjo					
12.	Smrt ljubljene osebe					

13.	Konflikti s starši					
-----	--------------------	--	--	--	--	--

8. Na kakšen način se sproščate oz. kako odpravljate/zmanjšujete prisotnost stresa?  
(petje, ples, meditacija, šport ...)

- Sprehod
- Poslušanje glasbe
- Druženje s prijatelji
- Počivanje
- Gledanje tv
- Ples
- Meditiranje
- Kmečka opravila
- Pogovor s starši/prijatelji
- Branje
- Drugo

Za vaše sodelovanje se vam prijazno zahvaljujem.

Nina Brunec