Priročnik za rejniške starše



V BESEDAH JE MOČ !

MATEJA JUVAN, ELENA TEPIĆ, ALJA JURIČ,
URŠKA KONCILIJA, URŠKA KRULEC,
ANDREJ OMULEC IN EMIL KARAJIĆ

Priročnik za rejniške starše: V besedah je moč!

Avtorji: Mateja Juvan, Elena Tepić, Alja Jurič, Urška Koncilija, Urška Krulec, dr. Andrej Omulec in Emil Karajić
Izdajatelj in založnik: Fakulteta za uporabne družbene študije v Novi Gorici
Vodja založbe in glavna urednica: prof. dr. Simona Kukovič
Pomožni in tehnični urednik: dr. Marko Markič
Za založnika: izr. prof. dr. Petra Kleindienst, dekanica FUDŠ
Publikacijo sta uredila: pred. dr. Andrej Omulec, pred. Emil Karajić
Knjižna zbirka: V besedah je moč!
Urednik zbirke: pred. Emil Karajić
Oblikovanje in prelom: Barbara Pavlič
Tisk: Dravski tisk
@FUDŠ. Vse pravice pridržane. Reprodukcija celotne publikacije ali delov publikacije v komercialne ali nekomercialne namene je dovoljena samo po privolitvi založnika.
Ljubljana 2026
Naklada: 800 izvodov

FUDŠ
FAKULTETA ZA UPORABNE DRUŽBENE ŠTUDIJE

Publikacijo je financirala Fakulteta za uporabne družbene študije v Novi Gorici

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

364-782.42(035)

PRIROČNIK za rejniške starše : v besedah je moč! / Mateja Juvan ... [et al.] ; [uredila Andrej Omulec in Emil Karajić]. - Nova Gorica : Fakulteta za uporabne družbene študije, 2026. - (Knjižna zbirka V besedah je moč!)

ISBN 978-961-6718-13-4
COBISS.SI-ID 279422467

Priročnik za rejniške starše

V BESEDAH JE MOČ!

MATEJA JUVAN, ELENA TEPIĆ, ALJA JURIČ, URŠKA KONCILIJA,
URŠKA KRULEC, ANDREJ OMULEC IN EMIL KARAJIĆ
LETO: 2026

Publikacija je nastala v okviru študijskega procesa na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici, pod mentorstvom pred. dr. Andreja Omulca in pred. Emila Karajića

KAZALO

PREDGOVOR	1
UVOD	3
PRILAGODITEV OTROKA NOVEMU OKOLJU	5
VZPOSTAVLJANJE ODNOSA Z MLADOSTNIKOM	7
KOMUNIKACIJA Z MLADOSTNIKOM	13
RAZVOJ MOŽGANOV IN VEDENJE MLADOSTNIKA	17
ZASVOJENOST Z ZASLONI	21
SAMOMORILNO IN SAMOPOŠKODOVALNO VEDENJE	26
STIGMA IN SOOČANJE Z NJO	32
REJNIŠKA IZGORELOST IN STRES	34
SUPERVIZIJA V REJNIŠTVU	41
ZAKLJUČEK	45
VIRI IN LITERATURA	47

Spoštovani,

rejništvo predstavlja posebno obliko varstva otrok, ki potrebujejo varno in spodbudno okolje za rast, razvoj ter vključevanje v družbo. Njegov namen je otrokom omogočiti zdravo odraščanje, izobraževanje in zdrav psihosocialni razvoj v nadomestnem družinskem okolju, kadar tega ne morejo uresničevati v svoji primarni družini.

Prav iz razumevanja zahtevnosti tega procesa je nastal priročnik, ki so ga pripravili študenti Fakultete za uporabne družbene študije v sodelovanju z Rejniškim društvom Slovenije. Gre za pomemben in potreben prispevek na področju, kjer strokovne in praktične podpore pogosto primanjkuje. Hkrati predstavlja primer dobre prakse sodelovanja med akademskim prostorom in organizacijami, ki delujejo neposredno na terenu.

Priročnik je namenjen podpori rejniškim staršem pri vključevanju otrok in mladostnikov v novo družinsko okolje ter pri soočanju z zahtevnimi vzgojnimi procesi, ki so pogosto čustveno zelo zahtevni. Njegova posebna vrednost je v tem, da ne naslavlja le potreb otrok, temveč tudi notranje doživljanje rejniških staršev, ki se v teh odnosih srečujejo z različnimi stiskami, negotovostmi in odgovornostmi. V vsebinskem smislu priročnik celostno obravnava ključna področja rejništva. Posveča se prilagajanju otroka na novo okolje, vzpostavljanju odnosa z mladostnikom ter razumevanju komunikacije in vedenja, ki je pogosto povezano z razvojem možganov in preteklimi izkušnjami otroka. Pomembno mesto namenja tudi razumevanju psihosocialnega razvoja otroka ter njegovemu notranjemu doživljanju, ki ga rejniški starši pogosto šele postopoma odkrivajo. Hkrati priročnik odpira tudi širši družbeni kontekst, v katerem se rejništvo odvija. Opozarja na prisotnost stigme, s katero se srečujejo tako otroci kot rejniški starši, ter ponuja

načine za njeno razumevanje in soočanje z njo. Poseben poudarek namenja tudi čustveni dinamiki rejniškega starša ter tveganju za izgorelost, ki je zaradi zahtevnosti odnosa in odgovornosti lahko zelo prisotna. V tem smislu priročnik ne deluje le kot vir znanja, temveč tudi kot podpora pri regulaciji čustev in ohranjanju notranjega ravnovesja rejnikov. Njegova dodana vrednost je v tem, da ponuja konkretne usmeritve in razumevanje, ki pomagajo graditi varen, stabilen in podporen odnos med otrokom in rejniško družino. Takšen odnos je temelj za zdrav razvoj otroka in hkrati ključni zaščitni dejavnik za vse vključene.

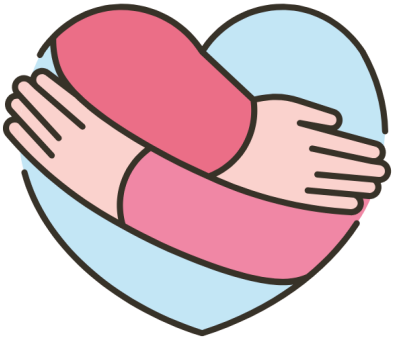
Priročnik tako predstavlja izjemen in nujen doprinos na področju rejništva, kjer je potreba po kakovostni, strokovno utemeljeni in hkrati praktično uporabni literaturi zelo velika. Obenem potrjuje, kako pomembno je sodelovanje med različnimi institucijami in strokami pri ustvarjanju rešitev, ki neposredno odgovarjajo na potrebe ljudi v praksi. Prav tako se ob tej priložnosti iskreno zahvaljujemo rejniškim staršem, ki svojo vlogo in poslanstvo opravljajo s srčnostjo, predanostjo in globokim čutom za sočloveka. S svojim delom v našo družbo vnašajo sočutje, toplino in razumevanje za najranljivejše – otroke – ter s tem tiho, a neprecenljivo soustvarjajo boljšo, bolj povezano in bolj humano družbo.

Hvala vsem, ki ste s svojim znanjem, izkušnjami in predanostjo prispevali k nastanku tega priročnika.

pred. dr. Andrej Omulec in pred. Emil Karajić

UVOD

Dragi rejniški starši,
vaša vloga je izjemno pomembna. Ste steber varnosti in ljubezni za otroke, ki so doživeli preveč bolečine. Ta priročnik je napisan s srcem, da vam olajša pot in vas opolnomoči z znanjem, toplino in razumevanjem. Namenjen je vam, ki se trudite ustvariti varno in ljubečo okolje za otroke, ki so morda izgubili zaupanje v svoj svet in svet okoli sebe.
V priročniku boste našli koristne nasvete in strategije, ki vam bodo pomagali pri vzpostavljanju stika z otroki, razumevanju njihovih potreb in prilagajanju novim okoliščinam. Pomembno je, da se zavedate, da niste sami. Vsak otrok je edinstven in vsak dan prinaša nove izzive ter priložnosti za rast.



V besedah je moč

Z besedami lahko zdravimo, spodbujamo in gradimo mostove. Uporabite ta priročnik kot vodilo, ki vam bo pomagalo pri vašem dragocenem delu. Skupaj lahko ustvarimo svet, kjer se vsak otrok počuti sprejetega in ljubljenega.

PRILAGODITEV OTROKA NOVEMU OKOLJU

Prilagoditev otroka novemu okolju ob vstopu v rejništvo je dolgotrajen proces, ki zahteva razumevanje otrokovega notranjega sveta ter njegovih preteklih izkušenj in predvsem zagotavljanje podpore rejniške družine in strokovnjakov.

Otroci, ki vstopajo v sistem rejništva, pogosto prihajajo iz okolij, kjer so bili izpostavljeni zanemarjanju, zlorabam, nestabilnosti ali drugim oblikam travme. Takšne izkušnje pustijo globoke psihološke posledice, ki se kažejo v obliki čustvene nestabilnosti, strahu pred zapuščanjem, nezaupanja do odraslih in vedenjskih težav. Ti otroci pogosto nimajo razvitih osnovnih vzorcev varne navezanosti, kar močno vpliva na njihovo sposobnost prilagajanja novemu okolju.



Pomembno je, da rejniške družine razumejo ozadje otrokovega vedenja in pričakovanih odzivov, saj jim to omogoča učinkovitejše odzivanje in zagotavljanje ustrezne podpore (Jiménez-Morago in Camacho, 2023; Dozier et al., 2002).

Rejniška družina ima pomembno vlogo pri oblikovanju varnega, stabilnega in spodbudnega okolja, ki otroku omogoča uspešno prilagoditev. Vzpostavitev rutine, doslednost in predvidljivost otroku

dajejo občutek varnosti. Povezanost z rejniškimi starši temelji na postopnem grajenju zaupanja, ki se lahko razvije le, če se otrok počuti razumljenega in spoštovanega. Teorija navezanosti poudarja pomen čustveno odzivnega skrbnika, ki otroku pomaga uravnavati čustva in razvijati samopodobo (Kreft, 2008; McAuley in Trew, 2000).

Stabilno okolje brez pogostega spreminjanja šole, bivališča in skrbnikov je izjemno pomembno za otrokovo prilagoditev. Vsaka selitev lahko povzroči dodatno travmo in čustveno stisko, zato je nujno, da sistem rejništva zagotavlja dolgoročno kontinuiteto in jasno strukturo. Poleg tega se moramo zavedati, da je vsak otrok edinstven. Njegova osebnost, pretekle izkušnje in trenutne potrebe zahtevajo individualiziran pristop, ki temelji na prilagajanju vzgojnih metod, komunikacije in vrste podpore, ki jih otrok potrebuje (Verywell Mind, 2021; Bolger, 2024).

Vzdrževanje stikov z biološkimi starši, kadar je to v otrokovo korist, lahko pozitivno vpliva na njegovo prilagoditev. Pomembno je, da se ti stiki odvijajo pod nadzorom in v skladu z otrokovo dobrobitjo. Sodelovanje med rejniško in matično družino lahko zmanjša otrokov občutek ločenosti in mu omogoči lažje razumevanje lastne družinske zgodovine. Ključna je tudi vloga strokovnih služb, kot so centri za socialno delo, psihologi in svetovalci, ki morajo rejnikom zagotoviti podporo, supervizijo in izobraževanje za boljše razumevanje otrok v stiski (Jazbec 2020).

Prilagoditev otroka novemu okolju je večdimenzionalen proces, ki zahteva sodelovanje in usklajenost vseh vpletenih. Z ustvarjanjem stabilnega, varnega in podpornega okolja ter upoštevanjem otrokove individualnosti in preteklih izkušenj lahko pozitivno prispevamo k njegovemu čustvenemu okrevanju in čustveni varnosti.

VZPOSTAVLJANJE ODNOSA Z MLADOSTNIKOM

Ko mladostnik pride v rejniško družino, s seboj pogosto prinese velik nahrbtnik čustev, izkušenj in bolečine, o katerih mogoče ne govori na glas. Veliko teh otrok je v preteklosti doživelo izgube, zavrnitve, zanemarjanje ali celo zlorabe. Morda so pogosto menjavali okolja, se selili od ene družine do druge, bili ločeni od bratov in sester ali pa živeli v negotovih razmerah. Vse to vpliva na to, kako zaupajo odraslim in se odzivajo na nove odnose (Molano in drugi, 2021).



Zakaj je odnos tako pomemben?

Vzpostavitev varnega, zaupanja vrednega odnosa med rejnikom in mladostnikom je temelj vsega nadaljnjega. Brez odnosa ni sodelovanja, ni učenja in ni napredka. Ko otrok ne zaupa, se pogosto vede uporniško,

se zapira vase, izziva odrasle ali se čustveno oddalji. A vse to so pogosto znaki stiske, ne slabega značaja (Molano in drugi, 2021).
Raziskave kažejo, da lahko prav kakovosten odnos z odraslo osebo, ki je potrpežljiva, dosledna in topla, mladostniku pomaga pri okrevanju po težkih izkušnjah. To pomeni, da vloga rejnika ni zgolj zagotavljanje doma in hrane, temveč tudi gradnja čustvene varnosti.



Ključni elementi odnosa

Uspešen odnos med rejnikom in mladostnikom temelji na treh pomembnih stebrih:

1. **Sprejemanje:** Otrok mora čutiti, da je sprejet takšen, kot je. Tudi takrat, ko naredi napako, ima slab dan ali ne zna ubesediti svojih občutkov. Sprejetost pomeni: »Tukaj sem zate, ne glede na vse.«

2. **Doslednost in varne meje:** Otroci, ki so živeli v kaosu, pogosto iščejo meje tudi tako, da jih testirajo. Potrebujejo odrasle, ki bodo

dosledni, a hkrati razumevajoči. Rejnik mora znati reči »ne« – spoštljivo in pomirjujoče.

3. Sočutna komunikacija: Pomembno je, da se z otrokom pogovarjamo, ga poslušamo in spodbujamo, da izraža svoja čustva. Tudi če ne govori, ga lahko opazujemo, kako se počuti, in mu pokažemo, da ga razumemo.

Zakaj nekateri mladostniki težko vzpostavijo stik?

Ko otrok ali mladostnik pride v novo družino, pogosto potrebuje čas, da se prilagodi. Zaradi preteklih izkušenj je lahko sumničav, zaprt, prestrašen ali agresiven. Lahko se zdi, da »noče sodelovati«, a v resnici morda samo ne ve, kako zaupati (Molano in drugi, 2021).
Tudi rejniki se lahko v teh trenutkih počutijo nemočne, utrujene ali zavrnjene. Povsem normalno je, da včasih ne vemo, kako se odzvati, a dobra novica je, da obstajajo načini, kako si lahko pomagamo.





Pristopi, ki pomagajo

Raziskave kažejo, da programi za starše učinkovito izboljšajo odnos med odraslim in otrokom. Programi temeljijo na avtoritativnem vzgojnem slogu, ki združuje toplino in doslednost ter pomaga otrokom razviti samoregulacijo in zaupanje vase. Rejniki, ki so sodelovali v programih, so pri otrocih opazili manj konfliktov in manj tesnobe ter večjo samozavest (Messer in drugi, 2018).

V Sloveniji se izvajajo programi pozitivnega starševstva, med katerimi izstopa program Neverjetna leta. Ta program staršem jasno, strokovno in dostopno predstavi vzgojne pristope, ki združujejo toplino, podporo ter dosledno postavljanje meja. Namena programa sta zmanjševanje vedenjskih težav pri otrocih ter spodbujanje njihovega zdravega čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018).

Poleg tega program krepi kakovost odnosov med otrokom in odraslimi, kar pomembno vpliva na otrokovo občutje varnosti in samozavesti. Program vključuje tudi posebne module za učitelje in otroke, ki temeljijo na istih načelih in dolgoročno prispevajo k izboljšanju duševnega zdravja ter socialnih veščin otrok. V Sloveniji se program izvaja v okviru družinskih centrov, centrov za socialno delo in drugih institucij, ki skrbijo za podporo družinam, s čimer je omogočen širok dostop do kakovostne strokovne pomoči na področju vzgoje (Neverjetna leta, b. d.).

Majhni koraki do trdnega odnosa

Vzpostavljanje odnosa ne zahteva velikih besed ali dragih daril. Največ štejejo vsakodnevne malenkosti:

- topel pozdrav zjutraj,
- iskreno vprašanje »Kako si?«,
- skupno kuhanje kosila ali sprehod,
- poslušanje brez obsojanja,
- pohvala, ko otrok pokaže trud – ne glede na rezultat.

Pomembno je tudi, da znamo ostati mirni v težkih trenutkih. Ko otrok izbruhne, ne gre osebno proti vam – to je njegov način, kako izraža bolečino. Vi ste odrasla oseba, ki mu lahko pokaže, da je svet lahko varen. In da odnosi ne razpadejo, ko pride do napake (Molano in drugi, 2018).

Vzpostavljanje odnosa z mladostnikom je eden najtežjih, a tudi najbolj nagrajujočih delov rejništva. Ni čarobne formule, moč pa se skriva v doslednih, toplih in spoštljivih dejanjih. Skozi čas in z razumevanjem lahko rejnik postane oseba, ki spremeni otrokov pogled na svet. In včasih je prav to največje darilo, ki ga lahko damo – občutek, da smo tam. Zanj. Vsak dan.



KOMUNIKACIJA Z MLADOSTNIKOM



Komunikacija z mladostniki je lahko pravi izziv. Hitro se zaprejo vase, postanejo uporniški ali celo agresivni in včasih se zdi, da kar koli rečemo, ni prav. A hkrati si tudi oni želijo biti slišani, razumljeni in spoštovani. Želijo, da jih jemljemo resno, da z njimi govorimo kot z nekom, ki ima svoje mnenje, tudi če se z njim ne strinjamo (Kolucki in Lemish, 2011).

Prav zato je bistveno, kako se z mladostnikom pogovarjamo. Namesto pridiganja in ukazovanja poskušajmo ustvariti občutek varnosti in odprtosti. Mladostnik mora začutiti, da lahko pove svoje mnenje brez strahu pred kritiko ali kaznijo (Kolucki in Lemish, 2011).

Asertivna komunikacija

Asertivna komunikacija pomeni, da povemo, kaj čutimo ali mislimo, jasno in spoštljivo, brez žalitev, grožnj ali vpitja. Gre za to, da znamo postaviti meje, hkrati pa mladostniku priznamo pravico do njegovega pogleda (Kolucki in Lemish, 2011).

Namesto da rečemo:

»Zato, ker sem jaz rekel, in pika!«

lahko rečemo: »Razumem, da se ti ne zdi pošteno. Ampak vseeno

pričakujem, da boš to naredil. Lahko mi poveš, zakaj ti ni okej.«
Asertivna komunikacija pomeni tudi, da ostanemo mirni, ko je mladostnik razburjen. Da ne odgovarjamo z jezo, ampak zrelostjo. Naš način komunikacije naj bo model, po katerem se lahko uči tudi mladostnik.



Sendvič stavki

Ko moramo nekaj povedati, kar mladostniku morda ne bo všeč, na primer opozorilo ali prošnjo za spremembo, lahko uporabimo t. i. sendvič stavek. Gre za to, da začnemo s pohvalo, nato povemo kritiko ali prošnjo in na koncu spet zaključimo s spodbudno mislijo (Kolucki in Lemish, 2011).
Primer:
»Zelo sem vesel/-a, da si danes sam prišel domov in se spomnil na nalogo. Prosim edino, da naslednjič ne pozabiš pospraviti posode. Vem, da ti ni vedno lahko, in hvaležen/-na sem, da se trudiš.«
Zakaj to deluje? Ker mladostnik najprej sliši nekaj pozitivnega, kar odpre ušesa in umiri obrambni odziv. Nato lažje sprejme tudi del, kjer ga opomnimo na nekaj, kar bi lahko izboljšal. In na koncu znova sliši nekaj

spodbudnega, kar mu da občutek, da je vreden in viden, tudi ko naredi napako (Kolucki in Lemish, 2011).

Neboleča kritika

Mladostniki so pogosto zelo občutljivi na kritiko, zato je ključno, da jo podamo tako, da ne prizadenemo njihovega občutka lastne vrednosti. Kritizirajmo vedenje – ne osebnosti (Kolucki in Lemish, 2011).



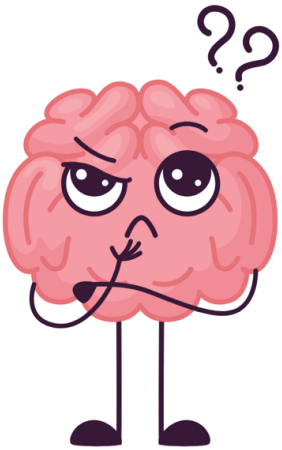
Namesto:
»Vedno si tako neodgovoren!«
raje recimo:
»Opazil/-a sem, da si danes pozabil zapreti okno. Kako bi lahko to naslednjič rešil?«
S tem pokažemo, da nam ni vseeno, kaj se dogaja, a hkrati mladostniku pustimo prostor, da sam razmisli o rešitvah. Ne želimo, da se počuti slabo; želimo, da se razvija in uči.
Pomembno je tudi, da mladostnika ne napadamo s »ti si ...«, ampak uporabljamo stavke, ki govorijo o naših občutkih in pričakovanjih:
»Zaskrbi me, ko ...«,
»Želim si, da ...«,
»Vidim, da se trudiš, ampak ...«

S tem ustvarimo prostor za pogovor, ne konflikt (Kolucki in Lemish, 2011).

Če mladostnik začuti, da ga ne napadamo, ampak ga želimo razumeti, bo verjetneje odprl srce in se pogovarjal iskreno. In čeprav morda ne bo vedno prijazen, spoštljiv ali odprt, bo sčasoma začel posnemati to, kar vidi pri nas. Pogovor ni vedno enostaven, a s spoštovanjem, potrpežljivostjo in toplino lahko veliko spremenimo.

RAZVOJ MOŽGANOV IN VEDENJE MLADOSTNIKA

Kako se razvijajo možgani mladostnikov?



Mladostništvo je obdobje, ko se možgani še naprej razvijajo. To pomeni, da mladostniki pogosto težje obvladujejo svoja čustva in sprejemajo odločitve. Eden od razlogov za to je, da se del možganov, ki je odgovoren za obvladovanje impulzov, sprejemanje odločitev in razumevanje dolgoročnih posledic, razvija še vse do zgodnjih 20 let, zato ni nenavadno, da se mladostniki včasih odzovejo impulzivno ali imajo težave z obvladovanjem stresa (Zeytinoglu in drugi, 2023).

Zakaj je kakovost oskrbe pomembna?

Kakovost oskrbe, ki jo otroci prejemajo v rejniških družinah, ima velik vpliv na njihov razvoj. Otroci, ki so odrasli v institucijah ali težkih razmerah, pogosto potrebujejo dodatno podporo, da razvijejo socialne veščine, obvladajo svoja čustva in se naučijo sprejemati odgovorne odločitve. Rejniški starši lahko igrajo ključno vlogo pri tem, saj z ljubeznijo, podporo in stabilnostjo pomagajo otrokom razviti te sposobnosti (Zeytinoglu in drugi, 2023).



Kako lahko pomagate pri razvoju socialnih veščin?

Socialne veščine so zelo pomembne za zdrav razvoj mladostnikov. Te vključujejo sposobnost razumevanja čustev drugih, reševanja konfliktov in sodelovanja z drugimi. Otroci, ki se naučijo, kako se povezovati z drugimi, bodo lažje obvladovali svoje čustvene reakcije in sprejemali boljše odločitve. Pomembno je, da jih spodbujate, da se vključujejo v različne dejavnosti, kjer se učijo teh veščin, kot so igre, šport, prostovoljstvo ali umetnost (Zeytinoglu in drugi, 2023).



Kako podpreti razvoj mladostnika kot rejniški starš?

- **Pokažite ljubezen in stabilnost:** Otroci potrebujejo občutek varnosti. Če jim boste zagotavljali stabilno in ljubeče okolje, se bodo lažje razvijali tako čustveno kot socialno.

• **Spodbujajte odprto komunikacijo:** Pomembno je, da mladostniki čutijo, da jih poslušate in da so njihovi občutki pomembni. Spodbujajte jih, da se izražajo in se ne bojijo deliti svojih misli z vami.

• **Pomagajte pri obvladovanju čustev:** Naučite jih prepoznati svoja čustva in jih pravilno obvladovati. To lahko storite z enostavnimi tehnikami, kot je globoko dihanje ali pogovor o tem, kako se počutijo.

• **Spodbujajte socialne dejavnosti:** Pomagajte mladostnikom, da se vključujejo v skupinske dejavnosti, kjer lahko razvijajo svoje socialne veščine. To so lahko športi, umetnost ali prostovoljne aktivnosti (Zeytinoglu in drugi, 2023).

Nasveti za vsakodnevno življenje:



• Bodite potrpežljivi. Mladostniki se v tem obdobju spreminjajo in včasih bodo potrebovali več časa, da se prilagodijo novim pravilom in situacijam.
• Pokažite, da vam je mar za njihov uspeh in dobro počutje, tudi če včasih naredijo napake.

• Bodite vzor. Mladostniki se pogosto zgledujejo po odraslih, zato je pomembno, da jim pokažete, kako obvladovati stres, sprejemati odgovorne odločitve in imeti zdrave odnose z drugimi (Zeytinoglu in drugi, 2023).

ZASVOJENOST Z ZASLONI

Omejite pretirano uporabo tehnologije

Dandanes se zavedamo, da sodobna tehnologija pomembno vpliva na družbeno življenje uporabnikov. Tradicionalne pasivne medije, kot sta radio in televizija, zamenjujejo aktivnejše oblike, ki omogočajo takojšen dostop do želenih informacij in zabave. Pri številnih aplikacijah se hitro ujamemo v past iluzije resničnosti in družbenega udejstvovanja, saj zahtevajo aktivno udeleževanje uporabnika (različni blogi, videoigre, spletne stave, videoposnetki). Pri otrocih in mladostnikih, ki za svoj razvoj in rast potrebujejo analogne izkušnje, se lahko meja med realnim in digitalnim svetom hitro zabriše. Mladostnik oziroma otrok namreč potrebuje zaznavne, gibalne izkušnje ter medosebne, tesne stike z ljudmi, ki jih v digitalnem svetu ne more doživeti (Bregant in Macur, 2019).



Bregant in Macur (2019) omenjata, da se učinki uporabe digitalnih medijev kažejo na več načinov. Odvisni so od vrste medija, obsega ter načina uporabe. Seveda ne smemo pozabiti tudi na otrokove značilnosti. Ker pa živimo v svetu tehnologije, namesto pregovarjanja z otrokom in stigmatizacije uporabe medija raje pozornost preusmerimo na telesno dejavno življenje z družino in prijatelji. Zelo koristno je vpeljati tudi oseben družinski načrt, kjer pri vsakem otroku upoštevamo

starost, zdravje, temperament ter razvojno stopnjo, ob tem pa zagotovimo, da otrok ponotranji zdrav življenjski slog, ki vključuje zdravo prehrano, dobro higieno spanja, ustrezno telesno dejavnost ter pozitivne družbene interakcije. S tem lahko zmanjšamo potrebo otrok po odmikanju v virtualni svet, obenem pa se naučimo, kako varno uporabljati sodobno tehnologijo. Ob tem je potrebno zavedanje, da lahko pretirana uporaba spleta vodi v zasvojenost.



Številne raziskave kažejo, da so okvare možganov pri otrocih in mladostnikih, ki jih povzroča čezmerna uporaba zaslonov, podobne okvaram, ki jih povzroča odvisnost od trdih drog. V eni od raziskav je bilo ugotovljeno, da dve uri igric na dan vplivata na možgane sorazmerno z eno črtico kokaina. Znaki nekemičnih zasvojenosti, ki jih kaže že več kot polovica otrok in mladostnikov, so nizka samozavest, nizka samopodoba, asocialnost, nervoza, razdražljivost, nejevoljnost, nezainteresiranost, naveličanost, dolgočasje, depresija, jeza, konfliktnost, destruktivnost, umik od odnosov, laganje ter občutje notranje praznine. Vse te napačne življenjske vsebine vodijo v eksistencialno krizo, ki je eden največjih problemov mladostnikov. Le-ta se kaže, kot da v življenju manjka nekaj bistvenega, kadar niso prikovani na zaslon (Polajner, 2019).

Raziskave so pokazale tudi, da prekomerna uporaba pametnih telefonov in družbenih omrežij pri mladostnikih močno vpliva na njihovo duševno zdravje. Ti mladostniki so dovzetnejši za stres, depresijo in tesnobo, saj lahko nenehna izpostavljenost družbenim medijem privede do primerjanja z drugimi, s tem pa do občutkov neustreznosti in socialne izolacije (povzeto po Psihološkem raziskovalnem inštitutu, 2024).

Poleg tega je prizadeta domišljija, niso zmožni vzdržljivosti, vztrajnosti in koncentracije, lahko so prisotni tiki, melanholija, apatija, naveličanost, telesna krhkost, nizka telesna dejavnost, izredno slabe motorične sposobnosti, osebnostna in socialna osiromašenost, upadanje

sposobnosti samostojnega učenja, bralne poglobljenosti in razmišljanja. S tem uničujemo osebnostno edinstvenost, enkratnost oziroma neponovljivost posameznega človeka, ki vse globlje pada v otopelost. Na kratko povedano: človek si želi vedno več, kot je značilno za vsako odvisnost (Polajner, 2019).

Otrok oziroma mladostnik se varne uporabe medijev, empatije, čustvovanja, socializiranosti in dobrih odnosov ne more naučiti ob gledanju v zaslon. Ob sebi potrebuje človeka, ki bo tam zanj čustveno in odnosno in ob katerem se bo otrok počutil varno. Potrebuje rejniška starša, ki sta skladna v vzgoji, imata med seboj ljubeč odnos in gojita medsebojno spoštovanje. Otrok potrebuje ljudi, ki jih lahko vidi kot vzor, ideal oziroma zdravo avtoriteto. Otrok potrebuje človeka, ki zna vztrajati in ostati v odnosu, čeprav bo včasih težko. In ki mu bo kljub težkim situacijam znal pokazati, kako lep in vreden je ta svet, hkrati pa ga bo privajal na odgovornost in zavedanje, da je sam kreator svojega življenja, ga učil vztrajnosti, discipline in delovnih navad. S temi vrlinami bo otrok našel smisel življenja in osebno zadovoljstvo (Polajner, 2019).



Zakaj je pomembno, da imamo doma jasno postavljena pravila za uporabo pametnih telefonov, ki se jih morajo držati vsi družinski člani?

Po navedbah Psihološkega raziskovalnega inštituta (2024) so jasne meje glede uporabe pametnih telefonov ključne za omejitev časa, ki ga preživimo pred zasloni, ter za vzpostavljanje zdravega odnosa s tehnologijo. Mej oziroma pravil glede uporabe se morajo držati vsi družinski člani, saj bo to mladostnikom pomagalo pri razumevanju primernosti uporabe tehnologije ter krepitvi občutka sodelovanja, odgovornosti, pravičnosti in medsebojnega spoštovanja v družini. Tako mladostnik tudi dobi uvid, da so ta pravila postavljena za skupno dobro, ne za omejevanje svobode. Ker se otroci in mladostniki učijo z opazovanjem, je razlog za sodelovanje vseh družinskih članov še toliko večji. Če se kdo od družinskih članov pravil ne bo držal, obstaja velika verjetnost, da bo mladostnik izgubil spoštovanje do teh pravil in jih bo začel ignorirati.
Primer: Če je v hiši pravilo, da telefonov med večerjo ne uporabljamo, je pomembno, da se tega držijo vsi člani družine in da se namesto uporabe telefona raje osredotočijo na pogovor. To daje mladostnikom občutek, da je kakovosten čas z družino pomemben za vse člane družine, ne le za njih.

Kako postaviti meje in pravila za uporabo pametnih telefonov?

Meje oziroma pravila naj bodo jasna, premišljena, dosledna in utemeljena tako, da jih mladostniki razumejo.

- ### Vključevanje mladostnika v proces sestavljanja družinskega načrta mej oziroma pravil

Kot pri vsem je tudi tukaj ključen pogovor, zakaj so meje glede uporabe telefonov oziroma medijev sploh potrebne. Če otrok sodeluje pri tem, se možnost upoštevanja pravil pri mladostniku poveča. Skupaj se dogovorite, kje in kdaj so telefoni dovoljeni ter kakšne so posledice neupoštevanja pravil.

- **Postavljanje časovnih omejitev**

Določite, da se lahko telefon uporablja na primer največ dve uri dnevno. Ob tem poskrbite, da je čas, ki ga boste določili, uravnotežen z ostalimi dejavnostmi (šola, druženje, šport).

- **Določitev, kdaj in kje se telefonov ne uporablja**

Na primer: v sobi pred spanjem, med obroki ali družinskimi pogovori. To bo pripomoglo k večji prisotnosti in povezovanju med družinskimi člani, saj ne bo večjih motenj.

- **Postavljanje omejitev uporabe tehnologije pred spanjem**

Raziskave so pokazale, da uporaba zaslonov tik pred spanjem negativno vpliva na kakovosten spanec, saj modra svetloba zavira proizvodnjo melatonina. Melatonin je hormon, ki pomaga uravnavati spanje. Pravilo, da se telefoni pospravijo vsaj eno uro pred spanjem, bo mladostnikom pomagalo, da se bodo umirili in se pripravili na kakovosten spanec.

- **Doslednost pri upoštevanju pravil**

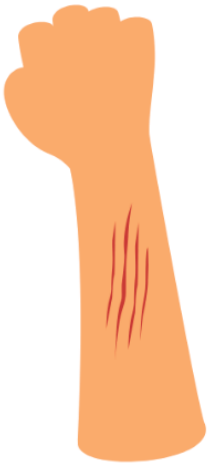
Ko so pravila določena, je zelo pomembno tudi to, da ste pri izvajanju res dosledni. Če se pravila prekršijo, pa morajo slediti tudi dogovorjene posledice. To velja za vse družinske člane.

- **Pohvala odgovorne uporabe**

Pohvala pozitivnega odnosa do tehnologije lahko pripomore k ohranjanju zdravih navad, mladostniku pa bo dala občutek ponosa na samodisciplino (povzeto po Psihološkem raziskovalnem inštitutu, 2024).

SAMOMORILNO IN SAMOPOŠKODOVALNO VEDENJE

Samomorilno vedenje



Otroci pridejo v rejniške družine z različnimi izkušnjami iz biološke družine. Te izkušnje so običajno za otroka obremenjujoče, kar je najpogosteje posledica doživete zlorabe, fizičnega, spolnega ali psihološkega nasilja in zanemarjanja (Frangež, Drobnič Radobuljac in Kodele, 2019). Otroci, ki so nameščeni v rejniške družine, se zaradi tega pogosteje soočajo z vrsto različnih težav. To so lahko vedenjske težave, zdravstveni problemi, težave v šoli … Zelo pogoste so težave v duševnem zdravju (Steenbakkers, Ellingsen, van der Steen in Grietens, 2018).

Frangež in Drobnič Radobuljac (2019) pojasnjujeta, da je v ozadju večine primerov samomorov huda stiska ali razvita duševna motnja, ki je bila neobravnavana ali spregledana.

Samomor je posledica prepletanja bioloških, psiholoških in okoljskih dejavnikov. Pomembno je, da poznamo dejavnike samomorilnosti ter njihov vpliv na njen razvoj. K znižanju tveganja za samomor pri mladostnikih in otrocih lahko pripomoremo s tem, da zmanjšujemo vpliv dejavnikov tveganja ter krepimo vpliv varovalnih dejavnikov (Erjavec, Kumperščak, Juričič, Lekić, Malešević in Podlogar, 2021).

Dejavniki tveganja:



- duševne in vedenjske motnje (depresija, zasvojenost, motnje hranjenja, anksiozne motnje, osebnostne motnje v nastajanju);
- predhodni poskusi samomora in predhodno samopoškodovalno vedenje;
- sprememba vedenja in čustvovanja (umikanje socialnim stikom, aktivnosti, pretirana jeza, agresija, razdražljivost, opuščanje aktivnosti …);
- individualne značilnosti (impulzivnost, perfekcionizem, šibke veščine reševanja problemov, slaba samopodoba, težave identitete, črno-belo razmišljanje …);
- družbena izključenost;
- tvegana vedenja;
- pozitivna stališča do samomora, identifikacija z osebo, ki je umrla zaradi samomora;
- nedostopnost virov pomoči;
- dostopnost sredstev za samomor;
- specifične življenjske okoliščine (nesprejetost, izgube, nasilje, akutni konflikti s pomembnimi odraslimi …).

Varovalni dejavniki:

- podporno socialno okolje;
- dobra samopodoba;
- učinkovit mehanizem spopadanja s stresom;
- varno okolje;
- razvita socialna mreža;
- občutek pripadnosti in sprejetosti;
- konstruktivno reševanje problemov;

- zdrav način življenja (ustrezna telesna dejavnost, higiena spanja in prehranjevanja, primerna uporaba družbenih medijev …);
- dobro organizirana skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov (dostop do različnih oblik strokovne pomoči);
- pozitivna stališča otroka in mladostnika do sebe in drugih …

(Erjavec, Kumperščak, Juričič, Lekić, Malešević in Podlogar, 2021)

Poštuvan V., 2020 je v svojem priročniku »Pogovor o samomoru« med drugimi stvarmi opisal tudi to, v katerih izjavah se navadno izrazijo resne misli o samomoru. Gre za izjave, ki posredno in neposredno nakazujejo željo po smrti.

POSREDNE IZJAVE	NEPOSREDNE IZJAVE
Le stran hočem.	Želim si, da bi bil mrtev.
Kmalu vam ne bo več treba skrbeti zame.	Vse bom končal.
Kmalu me ne bo več.	Naredil bom samomor.
Ne morem več naprej.	Odločil sem se, da se bom ubil.
Nikomur ne bi bilo mar, če me več ne bi bilo.	Če se (neka stvar) ne bo zgodila, se bom ubil.



Pri misli, da nekdo želi umreti, je strah zelo naraven odziv, strah pa je povezan z zanikanjem, zato se lahko zgodi, da zanikamo opozorilne znake samomorilne stiske ali pa mislimo, da oseba išče pozornost. Otroci in mladostniki potrebujejo občutek varnosti in sprejetosti, zato je pomembno, da jih ne obsojamo. Izogibati se je treba tudi izjavam, ki njihovo stisko minimalizirajo (npr. »Saj ni tako hudo«, »Saj bo boljše«) (Tancic in Groleger, 2009).

Če oseba neprestano razmišlja o samomoru, je ne smemo puščati same.

Osebo poskušajte umirjeno prepričati, da skupaj poiščeta pomoč (medicinsko ali psihiatrično).
Ljudje velikokrat izrečemo stvari, ki jih ne mislimo dobesedno, zato je lahko zelo težko ločiti, kdaj gre za resno situacijo ali le za način izražanja nevšečnosti in nelagodja. »Vedno je boljše vsako pripombo vzeti resno, saj tako ne obžalujemo, da morda nismo prepoznali težkega položaja osebe« (Poštuvan V., 2020).

Samopoškodovalno vedenje

Glavna razlika med samomorom in samopoškodovalnim vedenjem je v namenu dejanja. Pri samomorilnem vedenju oseba želi končati svoje življenje, medtem ko pri samopoškodovalnem vedenju oseba tega namena ali želje nima (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021). Samopoškodovalno vedenje je eden izmed načinov, s katerim mladostniki pokažejo oziroma opozorijo na svojo stisko (Poštuvan in Zadravec Šedivy, 2025). To stisko s tem želijo olajšati, zmanjšati notranjo napetost, izraziti svojo bolečino. Pomembno je razumeti razliko, saj lahko z ločevanjem bolje razumemo posameznika in prilagodimo pomoč (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).



Cerar, Gaber, Kaliman in Knez (2011) opisujejo, da med najpogostejše metode samopoškodovanja sodijo:

- zadajanje vreznin,
- povzročanje opeklin,
- intenzivno praskanje, zbadanje,
- samoudarjanje in zaletavanje v trde in ostre predmete,
- poseganje v celjene rane,
- puljenje las,
- namerni zlomi kosti in
- samougrizi.

Nekateri najpogostejši opozorilni znaki, da oseba izvaja samopoškodovanje, so:



- pogoste nepojasnjene poškodbe;
- posedovanje ostrih predmetov ali pribora (britvice, igle, vžigalnik ...);
- krvavi madeži na oblačilih, brisačah;
- nošenje dolgih oblačil v toplem vremenu;
- izogibanje dejavnostim, pri katerih je vidnega več telesa (šport, obiskovanje bazena ...);
- intenzivnejše praskanje (vreznine med celjenjem srbijo) itd. (Walsh, 2006)

K obravnavi samopoškodovalnega vedenja je treba pristopiti skrbno, čeprav pri tem vedenju želja po smrti ni nujno prisotna. V ozadju je pogosto huda stiska, ki lahko predstavlja tveganje za samomorilno vedenje (Erjavec, Kumperščak, Juričič, Lekić, Malešević in Podlogar, 2021).

Ko izvemo, da se je nekdo samopoškodoval oz. izvaja samopoškodovanje, je pri tem zelo pomemben naš odziv. Pomembno je, da tega ne minimaliziramo ter se izogibamo reakcij, ki bi kazale na obsojanje ali odpor/gnus do tega dejanja. Poskušamo se izogibati dramatičnim izbruhom zaskrbljenosti in podpore. Umirjeno pomagamo pri urejanju medicinske pomoči, če je ta potrebna (Poštuvan V., 2020).



STIGMA IN SOOČANJE Z NJO

Stigma je širok pojem, ki se nanaša na negativno obravnavo posameznikov zaradi določenih značilnosti, kot so duševne težave, telesne razlike ali družinske okoliščine. Vključuje stereotipe, predsodke in diskriminacijo.

- Stereotipi so posplošene sodbe, ki pogosto NE temeljijo na resničnih dejstvih.

Primer: Rejniški otroci so problematični.

- Predsodki so negativna čustva, ki jih občutimo do teh posameznikov.

Primer: Rejniški otroci so nevarni.

- Diskriminacija pomeni nepravično obravnavo ali izključevanje.

Primer: Rejniški otroci se ne morejo udeležiti poletne šole in tam spoznati prijateljev.

Ko govorimo o stigmi, se pogosto srečujemo z občutki sramu, osamljenosti in manjvrednosti, ki jih ljudje doživljajo zaradi nerazumevanja in obsojanja okolice. To lahko vodi v izogibanje iskanju pomoči kljub potrebam po njej (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020).

Kako lahko rejniški starši pomagajo mladostniku premagati stigmo?

- ### Razumevanje stigme

Mladostniki v rejništvu se pogosto počutijo drugačne ali izključene. Pomembno je razumeti, da lahko ti občutki izvirajo iz stigme, ki jo doživljajo v šoli, družbi ali družinskem okolju.

- **Ustvarjanje varnega okolja**

Ključno je, da se posamezniki počutijo sprejete in ljubljene. Vedeti morajo, da lahko odkrito govorijo o svojih občutkih, ne da bi jih kdo obsojal.

- **Pogovor o stigmi**

Pogovori o tem, kaj je stigma, in razumevanje, da ni nič narobe, če so drugačni. Uporaba preprostih primerov ali zgodb jim lahko pomaga razumeti, da so predsodki napačni. S tem se spodbuja sprejemanje raznolikosti in zmanjšuje družbena izolacija.

- **Krepitev samozavesti**

Otrokom je treba pomagati, da se osredotočijo na svoje talente in dosežke. Pohvale in spodbude jim lahko pomagajo, da se počutijo bolj samozavestne in manj obremenjene z mnenji drugih.

- **Vključevanje v skupnost**

Pomembno je, da se vključijo v dejavnosti, kjer lahko spoznavajo nove prijatelje in se počutijo sprejete. To jim pomaga graditi pozitivne odnose in zmanjšuje občutek osamljenosti (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020).



Stigma je lahko za mladostnike v rejništvu velik izziv, vendar lahko rejniški starši s sočutjem, odprtim pogovorom in podporo pomagajo otrokom, da se počutijo sprejete in cenjene. Pomembno je otrokom pokazati, da so vredni ljubezni in spoštovanja (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020).

REJNIŠKA IZGORELOST IN STRES

Stres je vse pogostejši spremljevalec vsakdanjih dogodkov in lahko vodi do sindroma izgorelosti, kar postaja pogost vzrok psihofizičnih bolezni. Ljudje se srečujemo z različnimi stresorji – tako pozitivnimi kot negativnimi (Erman, A., 2014).

Na primer: selitev, novi družinski člani, šolski izzivi ali težave pri delu. Ko se srečamo s stresom, naše telo aktivira obrambni mehanizem, imenovan »boj, beg ali zamrznitev«, ki nas pripravi na hitro ukrepanje.

Čeprav je stres normalen in včasih celo koristen (npr. nas spodbudi, da rešimo težavo), lahko dolgotrajen ali premočan stres negativno vpliva na naše psihično in fizično zdravje.



Simptomi stresa

Stres se odraža na več različnih ravneh.

Miselni simptomi:

- občutek, da ne zmorete več;
- težave s koncentracijo in pozabljivost;
- pojav negativnih misli, kot so »To je pretežko!« ali »Ne bom zmogel/-a!«.

Čustveni simptomi:



- razdražljivost, napetost, občutek jeze;
- potrtost, žalost ali občutek nemoči;
- pretirana občutljivost na kritiko.

Telesni simptomi:

- glavobol, bolečine v mišicah ali trebuhu;
- pospešeno bitje srca, potne dlani ali občutek slabosti;
- težave s spanjem, utrujenost in prebavne motnje (npr. zgaga, driska).

Vedenjski simptomi:

- neorganiziranost, jokavost ali umik iz družbe;
- težave z odločanjem;
- prekomerno ali zmanjšano uživanje hrane

(Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2020).

Odzivanje in spoprijemanje z negativnim stresom

Negativni stres nastane, ko začutimo, da ne zmoremo več obvladovati vsega, kar se dogaja okoli nas. To je lahko posledica preveč nalog, pomanjkanja podpore ali nepričakovanih dogodkov/situacij. Če se ne spopademo z negativnim stresom, lahko vodi v izgorelost.

Kako se spopasti z negativnim stresom?

- Prepoznavanje stresa: Pomembno je, da opazite znake stresa in jih ne ignorirate.
- Postavljanje prioritet: Osredotočite se na najpomembnejše naloge in si ne nalagajte preveč odgovornosti.
- Sprostitvene tehnike: Poskusite z globokim dihanjem, meditacijo ali sprehodi v naravi.
- Iskanje podpore: Pogovorite se z družino, prijatelji ali strokovnjaki za duševno zdravje.
- Vključevanje v aktivnosti: Šport in hobiji so odlični načini za sproščanje stresa.

Stres pri otrocih in mladostnikih

Otroci in mladostniki stres pogosto doživljajo drugače kot odrasli. Njihov stres je lahko posledica šolskih obveznosti, težav z vrstniki, sprememb v družini (npr. rejništvo) ali občutka negotovosti.



Znaki stresa pri otrocih:

- razdražljivost, jokavost ali umik;
- pomanjkanje zanimanja za stvari, ki so jih prej veselile;
- težave s spanjem ali prehranjevanjem;
- pritoževanje zaradi glavobolov ali bolečin v trebuhu.

Kako otrokom pomagati pri stresu?

- Rutina: Stabilno in predvidljivo okolje otrokom pomaga, da se počutijo varne.
- Pogovor: Poslušajte otroka in ga spodbudite, da izrazi svoje občutke.

- Sprostitev: Spodbujajte igro, šport in ustvarjalne dejavnosti, ki otroku pomagajo sprostiti napetost.
- Podpora: Pokažite, da ste tam zanj, in poskrbite, da se počuti ljubljenega.



Pomoč pri obvladovanju stresa

Obvladovanje stresa zahteva čas in trud. Pomembno je, da si ustvarimo rutino in vključimo dejavnosti, ki nam pomagajo ohranjati notranji mir.

Preprosti načini za obvladovanje stresa:

- Redna telesna dejavnost: Gibanje zmanjša stresne hormone in izboljša razpoloženje.
- Tehnike sproščanja: Meditacija, dihalne vaje in joga pomagajo umiriti um.
- Vzdrževanje zdravega življenjskega sloga: Poskrbite za dovolj spanja, zdravo prehrano in čas za počitek.
- Podpora: Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate, ali poiščite strokovno pomoč.

• Postavljanje meja: Naučite se reči »ne« in bodite realni glede svojih zmožnosti (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2020).

Kaj je starševska izgorelost?

Starševska izgorelost je stanje, ko se starši počutijo čustveno, fizično in mentalno izčrpane zaradi dolgotrajne skrbi za otroke. Pri rejniških starših je tveganje še večje, saj se soočajo z dodatnimi izzivi, kot so:

- skrb za otroke, ki so morda doživeli travmatične izkušnje;
- občutek odgovornosti za otrokovo dobro počutje;
- pomanjkanje podpore in razumevanja iz okolja.

Simptomi starševske izgorelosti:

- Telesna izčrpanost: Občutek, da preprosto ne zmorete več.
- Čustvena izčrpanost: Izguba potrpežljivosti in zmanjšana empatija do otrok.
- Odmik: Pomanjkanje energije za vzpostavljanje stikov ali uživanje v družinskem življenju.

Kako preprečiti starševsko izgorelost?

- Poiščite pomoč: Povežite se z drugimi rejniškimi starši ali strokovnjaki, ki razumejo vaš položaj,
- Vzemite si čas zase: Redni odmori so ključni za ohranjanje energije. Tudi kratka sprostitev lahko močno pomaga.
- Učite se tehnik sproščanja: meditacija, dihalne vaje ali preprosto hoja v naravi.
- Delite odgovornosti: Ne bojte se prositi za pomoč družinskih članov ali prijateljev.
- Sprejmite svoje meje: Noben starš ni popoln – delate najboljše, kar lahko.

(Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2020, str. 13–48)

Rejniška izgorelost in stres sta izziva, s katerima se soočajo mnogi rejniški starši. Pomembno je, da prepoznate znake stresa in izgorelosti ter se naučite, kako jih obvladovati. S podporo, sprostitvijo in zdravimi navadami lahko izboljšamo svoje počutje in kakovost življenja tako zase kot za otroke, za katere skrbite. Vsak dan prinaša priložnost za rast. Verjemite vase.



SUPERVIZIJA V REJNIŠTVU

Novela Zakona o izvajanju rejniške dejavnosti (ZIRD-C, 8. člen) uvaja možnost supervizije za rejniške starše, ki jo center rejnika zagotovi na njihovo pobudo, individualno ali skupinsko. Supervizija je ključna za strokovno podporo rejnikom, saj jim omogoča razumevanje, prepoznavanje in regulacijo intenzivnih afektivnih stanj otrok z zgodovino travme, zanemarjanja in porušenih nezavednih vzorcev navezanosti. Raziskave kažejo, da proces supervizije zmanjšuje stres in tveganje za izgorelost rejniških staršev ter krepi stabilnost rejniške družine. Uporaba supervizijskih pristopov omogoča, da supervizor skozi varen in strukturiran proces osvetli sistemske, interpersonalne in intrapsihične disfunkcionalne dinamike. S tem supervizija ne podpira le rejniškega starša, temveč ustvarja tudi prostor za varnejše in čustveno bolj uravnane odnose z otrokom. Vpeljava supervizije v rejništvo zagotavlja sodobno, strokovno utemeljeno, sistematično in učinkovito podporo rejniškim družinam ter prispeva k celostnemu razvoju in dobremu počutju otrok.

Rejniški starš je strokovnjak na svojem področju in tako kot vsi strokovni delavci v socialnem varstvu je tudi on na podlagi zakona lahko vključen v supervizijske procese. Prav zato je zakon s svojo dopolnitvijo pomembno poudaril, da so rejniški starši enakovredni partnerji v sistemu socialnega varstva, kar jim daje formalno potrditev njihove strokovne vloge in odgovornosti.

Supervizija je strokovni proces, v katerem rejniški starš skupaj s supervizorjem predeluje svoje izkušnje, občutke in izzive, ki se pojavijo pri delu z otrokom v rejništvu. Temelji na varnem odnosu med

supervizorjem in supervizantom. Supervizija omogoča, da rejniški starš dobi občutek, da ni sam v težkih situacijah in da ima ob sebi strokovno podporo, ko jo potrebuje. Gre za prostor, kjer se lahko govori o trenutkih napetosti, negotovosti, novih spoznanjih in preobratih, ki se dogajajo v procesu skrbi za otroka v rejništvu.

Supervizija v rejništvu podpira rejniškega starša, da lažje razume dinamiko odnosa z otrokom in prepozna trenutke, ko pride do motnje v odnosu. Ko se te motnje naslovijo in predelajo, se v odnosu odpre prostor za poglobitev, večje razumevanje in občutek, da je mogoče premagati razlike ter najti pot drug do drugega. Prav v teh trenutkih se pogosto zgodi sprememba, tako pri rejniku kot pri otroku.

Redno izvajanje supervizije je zato bistvenega pomena. Rejniškemu staršu daje občutek varnosti, strokovno oporo in prostor za razbremenitev, hkrati pa omogoča, da se ves čas uči, raste in nadgrajuje svoje kompetence, ter konec koncev ni sam v situaciji v odnosu z otrokom. Ker je rejništvo delo, ki močno prepleta strokovnost in osebno čustveno vpletenost, supervizija pomaga ohranjati jasnost, stabilnost in dobrobit tako rejniškega starša kot otroka, ki potrebuje občutek sprejetosti in varne navezanosti.

Na področju rejništva je supervizija še posebej velika noviteta. Kljub izjemno zahtevni in čustveno intenzivni vlogi rejniških staršev supervizija dolgo ni bila del sistemsko zagotovljene podpore. Šele v zadnjem obdobju se uveljavlja kot nujen strokovni mehanizem, saj rejniški starši delujejo z visoko ranljivimi otroki, ki pogosto kažejo kompleksne težave zaradi disregulacije afekta, travmatskih izkušenj in porušenih odnosnih vzorcev. Vpeljava supervizije v rejništvo je zato strokovno utemeljena in nujna za ohranjanje kakovosti rejniške oskrbe, profesionalne varnosti rejnikov ter stabilnosti rejniških družin.

Vloga supervizije v čustveni regulaciji v rejniškem odnosu

Rejništvo je ena od čustveno najzahtevnejših nalog, ki jih posameznik in

družina sprejme. Je hkrati zelo globoko in častno dejanje, pri katerem rejniški starš prevzame veliko odgovornost za »tujega« otroka ter mu nudi tisto, česar ni prejel v svoji biološki družini. Vsekakor pa otrok svojih stisk, ki jih nosi s seboj, pogosto ne zmore regulirati; svojih občutkov žalosti, sramu, strahu in jeze ne zmore ubesediti ali predelati, zato jih nezavedno projicira v rejniškega starša in v celotno družino.

V rejništvu je supervizija izjemno pomembna, ker je delo rejniškega starša pogosto čustveno zahtevno. Otroci, ki prihajajo v rejniško družino, imajo za sabo težke življenjske izkušnje, ki lahko pri rejniku sprožijo močne občutke, dvome in notranje napetosti. Supervizija omogoča, da rejniški starš in supervizor raziskujeta občutke, ki se pojavljajo v odnosu z otrokom. Ključen je varen odnos, v katerem se poišče pomen tega, kar rejniški starš doživlja ob otroku v rejništvu. S tem se krepi sposobnost rejniškega starša, da otroku zagotavlja stabilen, varen in pomirjajoč odnos, ki je ključen za otrokovo čustveno okrevanje, hkrati pa sam ne izgoreva.

Pomemben del supervizije je regulacija afekta – to pomeni, da supervizor pomaga rejniškemu staršu razumeti, umiriti in predelati čustva, ki se pojavijo v odnosu z otrokom v rejništvu. Ko so ta čustva prepoznana in sprejeta, lahko postanejo vir spremembe in novega razumevanja. Prav tako pomaga rejniškemu staršu razumeti dinamiko lastne družine, in sicer v povezavi z otrokom v rejništvu.

Iz tega vidika lahko pride do tega, da začne posameznik iz svoje stiske in disfunkcionalnosti oblikovati dinamiko celotnega družinskega sistema. Ker gre za neobvladljive občutke posameznika, se hitro zgodi, da ti občutki preplavijo tudi rejniškega starša. Zato je izjemno smiselno imeti ob sebi nekoga zunanjega, v našem primeru supervizorja, ki pomaga regulirati, osvetliti in predelati notranje napetosti, da lahko rejniški starš ohranja svojo stabilnost in posledično bolje regulira otrokova čustvena stanja v rejništvu.

Pristen odnos med rejniškim staršem in otrokom predstavlja stanje, v katerem se med njima vzpostavlja sozvočje, razumevanje in občutek sprejetosti. Ko je odnos pretočen, se otrok počuti varen. Motnja v odnosu pa pomeni prekinitev čustvenega toka med njima – pogosto se

pojavi takrat, ko otrokovi intenzivni in disregulirani afekti preplavijo rejniškega starša. Ko se ta motnja prepozna in predela, lahko postane pomemben vir napredka in preobrazbe. Rezultat uspešne regulacije afekta je ponovno vzpostavljeno stanje povezanosti ter zavedanje, da je mogoče preseči razlike in ponovno najti stik (Fosha, 2009).

Prenn in Fosha (2017) poudarjata, da je razumevanje regulacije afekta ključno tudi v superviziji. Supervizor tako pomaga rejniškemu staršu prepoznati, razumeti in regulirati afektivna občutja, ki se prebujajo v odnosu z otrokom. Pri tem uporablja različne metode, kot so upočasnitev procesa, pozorno sledenje iz trenutka v trenutek, ustrezno samorazkrivanje ter izkustveno raziskovanje podrobnosti. Supervizija tako postane varen prostor, kjer rejniški starš predela preplavljajoča občutja, dobi vpogled v dinamiko odnosa z otrokom ter okrepi svojo sposobnost čustvene regulacije, kar se neposredno prenaša nazaj v rejniški odnos.

Skupinska supervizija

Za razliko od individualne, se v skupinski superviziji dinamika podpore prenese na celotno skupino rejniških staršev, kjer se ustvari občutek varnosti, sočutja in medsebojne podpore. Tak varni prostor je ključen, saj omogoča rejnikom, da obdelajo zahtevne izkušnje, zmanjšajo obremenjenost in ohranijo stabilnost v vzgojni vlogi, ki je za otrokov razvoj izjemno pomembna. V skupini lahko rejniški starši raziskujejo svoja čustva, odzive in dileme, ob tem pa ugotovijo, da drugi doživljajo podobne izzive, kar zmanjšuje občutek osamljenosti in obremenjenosti. Skupinska dinamika povečuje občutek pripadnosti, normalizira stiske ter postopoma gradi zaupanje med udeleženci, kar je ključno za odprto in iskreno delo.

dr. Andrej Omulec

ZAKLJUČEK

Vaša predanost in skrb sta izjemno pomembni. Vsak dan prinašate upanje in ljubezen v življenja otrok, za katere skrbite. Hvala, ker obstajate in ker ste pripravljeni deliti svoje srce.
Ne pozabite, da sta vsak vaš objem in vsaka vaša beseda zdravili za njihove rane. Nadaljujte s svojim čudovitim delom in bodite ponosni na vse, kar dosežete. Skupaj ustvarjate boljši svet za otroke.



VIRI IN LITERATURA

BOLGER, A. (2016). A conceptual model of psychosocial adjustment of foster care adoptees based on a scoping review of contributing factors. *Clinical Psychologist, 22*(1), 3-15. https://doi.org/10.1111/CP.12090.

BREGANT, T. IN MACUR, M. (2019). Od zabave do zasvojenosti: o digitalnih medijih [From fun to addiction: On digital media]. *Slovenska pediatrija*, *26*(4), 274–281. https://www.slovenskapediatrija.si/clanek?Clanek=1288&revija=1044.

CERAR, M., GABER, M., KALIMAN, M. IN KNEZ, T. (2011). *Samopoškodbeno vedenje: kako ga lahko razumemo in pomagamo?* Ljubljana: Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«.

DERNOVŠEK, M. Z., ŠPRAH, L. IN KNEŽEVIĆ HOČEVAR, D. (2020). *Stres in anksioznost*. Ljubljana: Založba ZRC. http://www.dlib.si.

DERNOVŠEK, M. Z., ŠPRAH, L. IN KNEŽEVIĆ HOČEVAR, D. (2020). *Stres in anksioznost: Priročnik za vse tiste, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje* (str. 13–48). Ljubljana: Založba ZRC.

DOZIER, M., STOVALL-MCCLOUGH, K. C. IN ALBUS, K. E. (2002). Attachment and biobehavioral catch-up: Addressing the needs of infants and toddlers in foster care. *Zero to Three*, *22*(5), 7–13.

ERJAVEC, A., KUMPERŠČAK, H. G., JURIČIČ, N. K., LEKIĆ, K., MALEŠEVIĆ, T. IN PODLOGAR, T. (2021). *Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka. Smernice za postvencijo v šoli*. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Program MIRA – Nacionalni program duševnega zdravja.

ERMAN, A. (2014). Osebna čvrstost. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo, 8*(1-2), 96-110.

FOSHA, D. (2009). Dyadic affect regulation in accelerated experiential-dynamic psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 19*(2), 190–208.

FOSHA, D., & Prenn, N. (2017). *Supervision essentials for Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy*. American Psychological Association.

FRANGEŽ, D. IN DROBNIČ RADOBULJAC, M. (2019). Razkritje nasilja nad otroki in zanemarjanja otrok. V. Leskošek, T. Kodele in N. Mešl (ur.), *Zaščita otrok pred nasiljem in zanemarjanjem v Sloveniji* (str. 124–164).

HILL, C. (2015). *Affect regulation theory: Clinical applications*. Guilford Press.

JAZBEC, M. (2020). *Odnosi med otroki v rejništvu in njihovimi starši: Perspektiva rejnic* [diplomsko delo, Univerza v Ljubljani]. RUL https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=118188&lang=slv.

JIMÉNEZ-MORAGO, I. IN CAMACHO, C. (2023). Quality of interactions, children's psychological adjustment and foster caregivers' parental stress. *Journal of Child and Family Studies*. https://doi.org/10.1007/s10826-023-02597-0.

KNEŽEVIĆ HOČEVAR, D. (2021) Skupaj zmoremo. *Pripomočki za odkrit pogovor o stigmi in diskriminaciji v duševnem zdravju.* (L. Šprah, T. Debeljak in A. Ibrčič, ur.). Založba ZRC, ZRC SAZU.

KOLUCKI, B. IN LEMISH, D. (2011). *Communicating with children: Principles and practices to nurture, inspire, excite, educate and heal.* UNICEF.

KREFT, I. (2008). Učinek kakovosti družinskega okolja na otrokove prilagoditvene sposobnosti. *Psihološka obzorja, 17*(2), 45–61.

MCAULEY, C. IN TREW, K. (2000). Children's adjustment over time in foster care: Cross-informant agreement, stability and placement disruption. *The British Journal of Social Work, 30*(1), 91–107.

MELEK, N. (2022). Suicide and teenagers. *Religions, 15*, 98–109.

MESSER, E. P., GREINER, M. V., BEAL, S. J., EISMANN, E. A., CASSEDY, A., GURWITCH, R. H. ... IN EILER-SIMS, P. (2018). Child adult relationship enhancement (CARE): A brief, skills-building training for foster caregivers to increase positive parenting practices. *Children and Youth Services Review, 90*, 74–82. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.011.

MOLANO, N., LEÓN, E., ROMÁN, M., JIMÉNEZ-MORAGO, J. M. IN MORENO, C. (2021). Building up secure relationships: Analysis of adult-child interactions in foster and adoptive families. *Children and Youth Services Review, 126*, 106026.
https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106026.

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE. (2021). *Monografija o samomoru: Samomor v Sloveniji in svetu*. https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/monografija-o-samomoru-samomor-v-sloveniji-in-svetu/.

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE. (2020). *MIRA – Nacionalni program duševnega zdravja: Kaj je stigma duševnih težav in kako jo odpraviti.*
Pridobljeno 5. marec 2025 s https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/zmotna-prepricanja/kaj-je-stigma-dusevnih-tezav-in-kako-jo-odpraviti/.

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE. (2018). *Program Neverjetna leta – predstavitev programa.*
https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded
predstavitev_nl_nijz_25.10.2018.pdf.

NEVERJETNA LETA. (b. d.). *Neverjetna leta*. Pridobljeno 5. marec 2025 s https://neverjetna-leta.si/.

POLAJNER, B. (2019). Vloga staršev pri preprečevanju digitalne zasvojenosti. *Vzgoja, 21*(81), 14–18. https://www.dkps.si/revija-vzgoja/kazalo-clankov-po-avtorjih/p.

POŠTUVAN, V. (2020). *Pogovor o samomoru: Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

POŠTUVAN, V. IN ZADRAVEC ŠEDIVY, N. (ur.). (2025). *Samomorilno vedenje mladostnikov: Razvoj in implementacija preventivno-intervencijskih programov.* Koper: Založba Univerze na Primorskem.

PSIHOLOŠKI RAZISKOVALNI INŠTITUT. (17. oktober 2024). Jasno postavljanje mej pri uporabi pametnega telefona pri mladostnikih. https://prinstitut.com/jasno-postavljanje-mej-pri-uporabi-pametnega-telefona-pri-mladostnikih/.

ROŽIČ, T. (2019). Affect regulation in psychotherapy supervision: A multiple case study of moments of change. *Annual of Social Work*, *25*(3), 403–425.

SCHORE, A. N., & Schore, J. R. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, *36*(1), 9–20.

SCHORE, A. N. (2009). Right-brain affect regulation: An essential mechanism of change in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, *19*(1), 38–66.

STEENBAKKERS, A., ELLINGSEN, I. T., VAN DER STEEN, S. IN GRIETENS, H. (2018). Do foster parents and care workers recognize the needs of youth in family foster care with a history of sexual abuse? *Journal of Child Sexual Abuse, 27*(7), 811–831.
https://doi.org/10.1080/10538712.2018.1491914.

TANČIČ, A. (2009). Tako mlad pa že samomorilen. V S. Roškar et al. (ur.), *Spregovorimo o samomoru med mladimi* (str. 33–52). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

VERYWELL MIND. (2021). *The mental health effects of living in foster care.*
https://www.verywellmind.com/mental-health-effects-of-living-in-foster-care-5215320.

WALSH, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford Press.

ZADUSEVNOZDRAVJE.SI. https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/zmotna-prepricanja/kaj-je-stigma-dusevnih-tezav-in-kako-jo-odpraviti/.

ZEYTINOGLU, S., TANG, A., ZEANAH, C. H., NELSON, C. A., ALMAS, A. N. IN FOX, N. A. (2023). Effects of foster care intervention and caregiving quality on the bidirectional development of executive functions and social skills following institutional rearing. *Developmental Science, 26*(2), e13309. https://doi.org/10.1111/desc.13309.

CANVA. (2026). Fotografije, uporabljene v priročniku, so pridobljene s platforme Canva. Pridobljeno 4. december 2025 s https://www.canva.com.

Publikacijo je financirala

Fakulteta za uporabne in družbene študije v Novi Gorici

