



photo by cikaboca.org

# POVRATAK U ŠKOLU

PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE ZA RAD  
SA DECOM LEČENOM OD MALIGNITETA



MPIO



MREŽA PRIJATELJA  
INKLUZIVNOG OBRAZOVANJA

## SADRŽAJ:

UVOD .....	04
SAVETI ZA NASTAVNIKE .....	05
PROBLEMI U VEZI SA VRŠNJACIMA .....	06
EMOCIONALNE REAKCIJE NA POVRATAK U ŠKOLU .....	07
ZABLUDE I STRAHOVI ŠKOLSKIH VRŠNJAKA .....	09
PRIPREMITE UČENIKE IZ ODELJENJA .....	10
KAKO OLAKŠATI TRANZICIJU IZ BOLNICE U ŠKOLU? .....	11
KOMUNIKACIJA SA RODITELJIMA .....	12
SUOČAVANJE SA IZMENAMA FIZIČKOG IZGLEDA.....	14
ZADIRKIVANJE I MALTRETIRANJE.....	17
POSEBNE POTREBE U OBRAZOVNOM PROCESU.....	19
SPECIFIČNI PROBLEMI.....	20
POKRETLJIVOST I FIZIČKO VASPITANJE.....	22
AKADEMSKO POSTIGNUĆE I OČEKIVANJA.....	24
PONAŠANJE I EMOCIONALNE REAKCIJE UČENIKA.....	25
NEKI OD PRINCIPA DOBROG UPRAVLJANJA PONAŠANJEM: .....	27
SOCIJALIZACIJA I ODNOSI .....	28
KONCENTRACIJA I PAMĆENJE .....	31
PAŽNJA UČENIKA .....	32
SEKSUALNOST I PLODNOST .....	33
PRIPREMANJE ZA SMRT UČENIKA .....	34
KORIŠĆENA LITERATURA:.....	36



300-350

dece godišnje u Srbiji dobije rak



>75%

pobedi bolest



100 %

im treba podrška posle lečenja

Malignitet kod dece i mladih do 19 godine je retka bolest. Uzrok nastajanja kod dece je nepoznat. De je rak nije kao rak kod odraslih.

LE ENJE traje od nekoliko meseci do nekoliko godina, što zavisi od vrste bolesti i toka bolesti.

Po završenom le enju su kontrole u estale, pa porodica i dalje živi u stalnom stresu. Proces vra anja u "normalan" život je u enje življenja po novim pravilima.

## UVOD

Ovaj priručnik je nastao posle nekoliko godina rada sa decom i mladima koji su se lečili ili od raka u detinjstvu. Kroz radionice i rad kroz psihološko savetovanje sa decom i mladima uoili smo potrebu da se angažujemo u olakšavanju procesa ponovnog vraćanja u školu, posle završenog procesa lečenja. Proces lečenja traje od nekoliko meseci do nekoliko godina. Prekinuto detinjstvo je nenadoknadivo. Zato smo tu da olakšamo i njima i vama proces socijalne inkluzije i apelujemo da se potencijali deteta maksimalno podstaknu kako u edukativnom procesu, tako i u odnosima sa vršnjacima. Za decu i adolescente koji su se lečili od hroničnih, retkih i nezaraznih bolesti, povratak u školu pred njih postavlja nove izazove. Ovaj proces može da im pomogne da povrate osećaj "normalnosti", postignuća i bliskih veza sa vršnjacima. To je prilika da se fokus sa negativnih, stresnih aspekata bolesti i lečenja prebaci na zdrave aspekte života. S druge strane, taj proces nosi rizik od potencijalne re-tramuatizacije dece i roditelja. Zbog toga je važno da postoji jasna strategija koja će im omogućiti lakšu tranziciju kroz ovaj krizni period. Uvereni smo da ovaj priručnik može da pomogne praktičnim savetima i u slučajevima kada dugo odsustvo iz škole nije uzrokovano malignitetom, nego nekom drugom bolesti ili stanjem.

Priručnik je nastao kao produkt akcije „Klub prijatelja MladiCa- priroda 2“, podržan od CIP Centra za interaktivnu pedagogiju, Beograd, kao deo MREŽE PRIJATELJA INKLUZIVNOG OBRAZOVANJA  
mart 2015

## SAVETI ZA NASTAVNIKE

Nastavnici esto imaju vrlo malo ili ni malo znanja o raku i drugim retkim bolestima kod dece, o le enju i prognozama i ne mogu da prihvate esta odsustvovanja sa nastave i promenu u fizi kom izgledu deteta.

Od nastavnika se o ekuje da preuzmu deo odgovornosti za brigu o detetovom zdravlju; ipak oni nemaju potrebne veštine i znanja, niti su emotivno pripremljeni za suo avanje sa takvom odgovornoš u. Njih tako e ograni avaju sopstvene predrasude i li na iskustva sa tom boleš u. Sve ovo može da uti e na sposobnosti nastavnika da ostvare adekvatan odnos sa le enim u enikom. Naj eš e postanu suviše popustljivi po pitanju ocenjivanja akademskog postignu a deteta. Postavljaju i znatno niže standarde za tog u enika, šalju time poruku detetu da ne mora da se trudi, ime se dodatno urušava ve narušena slika o sebi koju dete ima.

Nedovoljno znanje o fizi kim i kognitivnim ograni enjima deteta nakon le enja može da uzrokuje njegovo isklju enje iz odeljenskih aktivnosti i dovede do socijalne izolacije. Ipak treba biti obazriv - neki le eni u enici mogu da pokušaju da „iskoriste“ situaciju, jer su tokom le enja dobijali mnogo više pažnje od medicinskog osoblja i roditelja nego njihovi vršnjaci. Ovakvoj deci prilago avanje može teže pasti i esto su vrlo osetljivi, emotivni, pla ljivi i besni.

Vrlo je teško da nastavnik objektivno proceni situaciju kada dete simulira neki problem ne bi li pridobio više pažnje, a kada ponašanje le enog deteta u školi ukazuje na postojanje realnih poteško a u procesu adaptacije le enog deteta.



## PROBLEMI SA VRŠNJACIMA

Kao i u slučaju nastavnika, vršnjaci takođe nemaju dovoljno znanja o hroničnim bolestima kod dece i često se oslanjaju na pogrešna uverenja o bolesti koja mogu da utiču na njihov odnos sa koleginicom drugom/drugaricom. Rezultati višestrukih istraživanja ukazuju na podatak da vršnjaci decu i mlade koje su koleginice od neke hronične bolesti često percipiraju kao socijalno izolovane, bolesne i umorne. Nastavnici, onespособljeni sopstvenom nesigurnošću i predrasudama, nisu u mogućnosti da osnaže koleginice iz odeljenja i da im pomognu da prihvate promenu fizičkog izgleda njihovog/e druga/drugarice. Ako su nastavnici popustljivi prema koleginicom, vršnjaci mogu negativno odreagovati na to, socijalno ih odbaciti i time dodatno podstakati koleginicu drugu/drugaricu da se izoluje. (Ross and Scarvalone, 1982).

Deca i njima značajni bliski odrasli često, nakon dužeg vremenskog perioda odsustvovanja iz škole zbog koleginice, imaju mnogo briga oko povratka na redovnu školsku nastavu. Važno je da vi kao nastavno osoblje obratite pažnju na specifične potrebe koleginice deteta, ali i na brige roditelja u vezi sa povratkom njihovog deteta u školu. Deca se tokom, a i nakon koleginice, susreću sa širokim dijapazonom jakih emocija: sa tugom, osujećenošću, ljutnjom, krivicom, zbunjenošću. Vrlo je važno da nastavnici shvate da su ove dečije emocije uobičajene i da je detetu potrebna emotivna podrška u ovom kriznom periodu. Dečije poimanje raka i implikacija koje unosi u njihov život, zavise od kalendarskog uzrasta deteta. Ipak, bez obzira na uzrast, svu koleginicu decu je potrebno s vremena na vreme podsetiti da rak nije promenio i njihovu ličnost - oni su i dalje ista ona deca, samo sa jednim ružnim iskustvom iza sebe.

### MLA I A DECA:

#### Osnovci, I-III razred:

Deca u ovom uzrastu mogu osećati određenu dozu straha od povratka u školu. Ako odsustvovanje iz škole traje duži vremenski period, deca čak mogu razviti i fobične strahove od povratka u školu.

# EMOCIONALNE REAKCIJE NA POVRATAK U ŠKOLU

## KAKO ODGOVORITI NA PITANJA KOJA MU JE VRŠNJAKE?

### Osnovci, IV-VII razred:

U ovom uzrastu, deca najviše pažnje obrađuju na reakcije vršnjaka i činjenicu da u nekim aktivnostima ne mogu aktivno učestvovati. Sada već bolje razumeju šta je rak i kako utiče na njihovo zdravlje (npr. osnovci viših razreda su saradljiviji po pitanju redovnog uzimanja lekova jer im je jasno da je to u cilju unapređivanja njihovog zdravlja). Deca ovog uzrasta takođe mogu razviti fobične strahove u vezi sa školom, anksioznost, depresiju i nedostatak samopouzdanja.

#### Da li je rak zarazan kao i grip?

Ne, rak ne možete dobiti kao grip. Rak nastaje kada u telu postoje bolesne ćelije i one ne mogu da se prenesu ni na koga drugog.

#### Zašto (bolesni/le eni) kosa nema kosu? Da li će da poraste?

Vaš drug/drugarica je ostao bez kose jer mora da pije specijalne lekove koji uništavaju sve bolesne ćelije u telu. Ti lekovi napadaju i zdrave ćelije, kao što su ćelije kose, zato što pokušavaju da što više pomognu lečenom drugu/drugarici da ozdravi. Kada prestanu da piju te lekove, kosa će opet porasti. Nova kosa može biti drugačije boje, ravnija ili kovrdžavija - to ne treba da bude predmet šale, ako to ne prija vašem drugu/drugarici.

#### Da li je drug/drugarica dobio rak jer nije bio dobar/a? Da li je to kazna za to?

Ne, niko nije kriv zbog raka. Ponekad doktori znaju zašto je neko dete dobilo rak, ponekad ne, ali uvek znaju kako mogu da im pomognu.

#### Da li drug/drugarica više neće izostajati iz škole?

Ponekad deca ne moraju više da izostaju iz škole, a ponekad s vremena na vreme moraju da se vrate u bolnicu da bi im bilo bolje. Ne znamo za sigurno da li će i koliko vaš drug/drugarica izostajati sa nastave, ali znamo da će nam biti drago da se družimo sa njim/njom kada je tu, sa nama.

#### Šta je hemioterapija? Šta je zračenje?

Hemioterapija je posebna mešavina lekova, a zračenje specijalna vrsta zraka koji se bori protiv raka. Doktori koriste obe vrste lečenja kako bi pomogli pacijentima da se što pre bolje izleče.

#### Da li od raka može da se umre? Da li će drug/drugarica umreti kao što umiru moji baba i deda?

Ponekad neko umre od raka, ali mnogo, mnogo dece ozdravi. Doktori vrlo uspešno pomažu deci da ozdrave i da se vrate svim onim stvarima koje deca rade, a koje privremeno nisu mogla da rade.

#### Da li rak posle lečenja može opet da se vrati?

Rak može da se vrati, ali to se ne dešava uvek. Ako se to i dogodi, vaš drug/drugarica će opet otići kod doktora da mu/joj pomogne.

#### Da li drug/drugarica može da ide na fizičku (vaspitanje)?

Doktori će im savetovati šta da rade. Ali čak i da im doktor kaže da trenutno ne mogu na fizičku, to ne znači da ne može kasnije ili da ne mogu na drugi način da budu deo tima tokom nastave fizičkog (npr. sudija, zapisničar rezultata utakmice itd.)

## ADOLESCENTI

### (VIII RAZRED OSNOVNE ŠKOLE I SREDNJA ŠKOLA):

Adolescenti mogu imati različite emocionalne reakcije na povratak u školu. Neki od njih iščekuju s radošću svoj povratak u školu iz dva razloga: kako bi opet bili sa svojom vršnjakom grupom i kako bi povratili osećaj „normalnosti“. Neki mogu biti anksiozni zbog povratka nakon dugog odsustvovanja ili zbog toga što su u situaciji da ponavljaju istu nastavnu godinu jer se suočavaju sa potpuno novom grupom vršnjaka. Većina adolescenata okleva da krene u školu jer se boje reakcije vršnjaka na njihov izmenjen fizički izgled kao i potencijalne promene svog socijalnog statusa u okviru svoje vršnjačke grupe. Ako je tretman bolesti ostavio posledice i na njihove kognitivne sposobnosti (teško je priučenju), to im takođe može predstavljati dodatnu prepreku. Posebnu pažnju treba obratiti na brige koje mu je adolescent, a koje oni mogu i ne moraju uvek da verbalizuju. Zato se očekuje od nastavnika da budu osetljivi i percipitivni ne bi li prepoznali i neverbalizovane teškoće koje adolescent u školi ima.

### ODRASLI:

Roditelji bolesti dece takođe emotivno reaguju na povratak njihovog deteta u školu. Njihovo strajanje od rizika od infekcija i posledice stresa kojem je, zbog vraćanja na redovnu nastavu, dete izloženo. Vrlo je uobičajeno da roditelji budu ne samo zabrinuti za dete (zbog toga i nevoljni da pošalju dete na nastavu), već i za sebe - na njima je da se izbore sa sopstvenim osećanjem ranjivosti i straha.

Nastavnici takođe nisu indiferentni na činjenicu da u svom odeljenju imaju dete koje se izloži od maligniteta. Najčešće osećanje koje mu i nastavnike je strah od nepoznavanja fizičkih ograničenja/invaliditeta deteta, a zatim i nesigurnost u kognitivne mogućnosti koje dete nakon bolesti ima i shodno tome, nesigurnost u odluku o adekvatnom pedagoškom i metodološkom pristupu koji treba da zauzmu. Nastavnici takođe proivjavaju određene emocije poput šoka, brige i tuge zbog bolesti učenika, ali to ne treba da ih ometa u detektovanju i ispunjavanju POTREBA (ne prohteva) učenika.



### Ni i razredi osnovne škole (I-III razred):

Kao što je već bilo pomenuto, neka deca ovog uzrasta strahuju da je rak zarazan kao i grip i da se i oni u kontaktu sa le enim drugom/drugaricom mogu razboleti.

esta zabluda koju vršnjaci imaju je da se njihov drug/drugarica razboleo/la zbog lošeg ponašanja, jer „nisu bili dobri“ (govorili su „ru ne re i“) i da sad a nakon bolesti njihov drug/drugarica nije više ista osoba. Va no je da se na ove sthove i zablude obrati pa nja, a onda i da se koriguju davanjem ta nih informacija deci - time se spre ava da le eno dete po povratku me u vršnjake bude socijalno izdpušo.

### Viši razredi osnovne škole (IV-VII razred):

U enicima na ovom uzrastu treba pojasniti razlike izme u razli itih bo les- ti i principe prenošenja onih koje su prenosive. Deca sad ve shvataju da rak je zarazan, mogu da se decentriraju (hodaju u „tu im cipelama“) i razumeju kako se le ena deca ose aju. I za decu i za nastavnike mo e da bude od koristi, ako nas tavnik inicira diskusiju u kojoj e pitati u enike. Na primer, nastavni ci mogu da podstaknu u enike da zamisle situaciju u kojoj su oni na mestu druga/drugaice, ta nije da zamisle da su u bolnici i da kroz „brainstrom“ formu podele ideje o tome šta bi im u toj situaciji popravilo raspolo enje. Uvide do kojih do u, pomo i e vršnjacima da osete empatiju sa svojim le enim drugom/drugaricom, a as- tavniku da uje i razume sve potencijalne zablude o raku koje vršnjaci mogu imat

Nastavnici mogu da pomognu u enicima da naprave jasnu razliku izme u raka kod odraslih i dece kao i da shvate da je svaki slu aj specifi an.

### Adolescenti (VIII razred i srednja škola):

Starije u enike mo e da zanima nau na osnova bolesti i da li le enog druga/drugaricu treba da tretiraju druga ije. Oni su ve sasvim sposobni da empatišu sa le enim u enikom i zanima ih kolike su šanse da i oni dobiju rak.

Adolescenti koji su upoznati sa injenicama vezanim za rak verovatnije e da e u odrasloj dobi imati više saose anja za ljude kojima je potrebna pomo . Daj i im jasne i direktne odgovore na sva njihova pitanja, nastavnik uti e na to da s anksioznost kod nekih aka pretvori u elju za podrškom le enom drugu/drugarici.

## PRIPREMITE U ENIKE IZ ODELJENJA - GRUPNA DISKUSIJA -

Nastavnik je spona između učenika i ostalih učenika u odeljenju i ako procenite da za tim postoji potreba kod učenika, bilo bi poželjno da organizujete grupnu diskusiju u odeljenju. To je idealna prilika da se u učenicima odgovori na pitanja u vezi sa rakom, lečenjem i nedoumicama oko njihovog pozicioniranja u odnosu sa lečenjem drugom/ drugaricom. Prisustvo učenika u odeljenju toj diskusiji je poželjno jer na taj način svojim vršnjacima šalje poruku da je OK da se priča o raku, ali treba voditi računa da takvo izlaganje učeniku ne predstavlja neprijatno iskustvo. Naravno, pre nego što krenete u realizaciju te aktivnosti, konsultujte učenika/ku i njegovu/njenu porodicu da vam daju saglasnost da se diskusija održi. U slučaju da se porodica ili učenik/ka ne slaže sa vašim predlogom, nemojte insistirati.

Priprema vršnjaka iz odeljenja za povratak učenika druga/ drugarice je vrlo važna. Niz problema koji se mogu javiti mogu biti anticipirani i preduprezumi. Neki učenici/e u odeljenju se osećaju neshvateno od strane vršnjaka iz odeljenja jer smatraju da im je iskustvo bolesti, lečenja i hospitalizacije dalo novi pogled na svet koji njegovi/njeni vršnjaci ne dele i ne mogu da shvate. Obe strane imaju osećaj velikog olakšanja kada se, nakon grupne diskusije, to nerazumevanje premosti. Što se više informacija otvoreno podeli, to je manje prostora za nagađanje i širenje glasina među vršnjacima u školi, koje su često vrlo bolne za učenika/ku i ometaju proces socijalne inkluzije.

MR, 13 godina- Drugarica na Facebook-u mu napiše: “Jao, ti imaš rak, od toga se umire!?”

Da se ne bi desile ovakve stvari, potrebno je pričati sa decom.

# KAKO OLAKŠATI TRANZICIJU IZ BOLNICE U ŠKOLU

Nastavnici i vršnjaci iz odeljenja mogu da pomognu! Evo nekih predloga kako:

- \* Podstignite učenike da iznose i razrade svoje ideje kroz „brainstorming“ („oluju ideja“) metodom o tome kako bi i na koje načine mogli da podrže druga/drugaricu koji se leči ili je nedavno završio/la lečenje od raka. Deca često imaju sjajne ideje!
- \* Budite u kontaktu sa njima (putem telefona, mejla, facebook naloga ili ih posetite) i kada zbog lečenja nisu u školi. Podstaknite ostale učenike da ih obavestavaju o događanjima u školi i društvu.
- \* Odvojite jedan školski čas (npr. biologije) za lekciju o zdravlju, bolesti i raku. Ohrabrite učenika/učenicu da vam pomogne u pripremi tog časa, a ako mu nije neprijatno, i da uzme ulogu predavača na tom času.
- \* Uključite učenika/drugaricu u sve aktivnosti u kojima može da učestvuje i poštuje njegove/njene granice ako mu/joj u nekom momentu te aktivnosti budu suviše naporne.

Ako učenik/drugarica nosi kapu jer im kosa još uvek u potpunosti nije izrasla nakon terapije, imajte na umu da mogu biti osetljivi na komentare vezane za istu. Svi tinejdžeri/adolescenti su inače vrlo osetljivi po pitanju njihovog fizičkog izgleda, posebno frizure, tako da bi pre utno odobravanje ili davanje komplimenta bilo poželjno.

## KOMUNIKACIJA SA RODITELJIMA

Komunikacija između nastavnika i porodice le enog deteta je veoma važna i bitno je uspostaviti otvoren, saradni i odnos. Roditelji su značajni izvor informacija o detetu jer upravo oni najbolje poznaju svoje dete i često su prvi koji uvide da dete nešto ima. Neki le eni učenici mogu ostaviti utisak da sasvim uspešno prevladavaju teškoće koje im povratak u školu donosi, ali kad dođu kući oni otvorenije pokazuju umor, nervozu i/ili uznemirenost. Tada rad doma i zadatka može da bude izuzetno naporan za detetu i da utiče na skraćivanje vremena za zadovoljenje socijalnih potreba. Roditelji su potencijalno izuzetno korisni saveznici koji brinu o tome da su le enom detetu, u cilju olakšanog ispunjavanja potreba deteta koje imaju u školi, u potpunosti uvažene i ostale obrazovne i socijalne potrebe.

Ipak, treba naglasiti da u toj komunikaciji između nastavnika i roditelja može doći do neslaganja. Roditelji, nastavnici, kao i samo le eno dete imaju različita očekivanja po pitanju njegovog/njenog akademskog postignuća. Npr., nastavnici mogu imati stav da roditelji imaju nerealna očekivanja po pitanju postignuća njihovog deteta i da umanjuju stvarne posledice koje je le enje ostavilo, dok roditelji s druge strane smatraju da školsko osoblje olako snižava kriterijume postignuća za le enog učenika. Takođe, dešava se da i roditelji i nastavnici nerado jedni drugima pričaju o tome šta ih brine u vezi sa detetom: roditelji, da ne bi ostavili utisak da su suviše anksiozni ili zahtevni, a nastavnici da, pored svih stresova koje su zbog bolesti deteta pretrpeli, ne bi dodatno opterećivali roditelje.

Neopravdane brige oko poverljivosti informacije koje roditelji i nastavnici razmenjuju mogu da služe kao prepreka u komunikaciji između ova dve strane. Ako roditelji i lekari u potpunosti odobravaju da se u okviru škole informacije nesmetano dele, onda bi nastavnik sve podatke koje je dobio trebalo da prosledi relevantnom osoblju škole. S druge strane, roditelje bi trebalo ohrabriti da sa nastavnicima ili drugim članovima školskog kolektiva podeli sve važne informacije o medicinskom stanju i merama opreza u vezi sa zdravljem deteta. Neki roditelji ne vole da otvoreno pričaju o detetovoj bolesti i lečenju. Ovakvo ponašanje najčešće je podstaknuto željom za „povratkom u normalu“ i minimiziranjem stigmatizujućih efekata bolesti. Njihovu želju da se o bolesti ne razgovara poštujujte, iako to može biti izvor tenzija, posebno ako to osujećuje vaše napore da pomognete lečenju deteta. Nakon nekog vremena, porodica lečenog učenika može postati otvorenija za razgovor o tim temama.

**Rak je bolest čitave porodice!  
Pored deteta i ostali članovi porodice tokom perioda lečenja  
doživljavaju traumu.**

## SUO AVANJE SA IZMENAMA FIZI KOG IZGLEDA

Neki mladi te e prihvataju promene u svom fizi kom izgleda. Još od po etka puberteta deca i mladi su vrlo osetljivi po pitanju fizi kog izgleda, a slika o sebi mo e dodatno biti izmenjena nakon bolesti i precesa le enja. Za ve inu, ovo je samo privremeni problem. Ipak odre eni broj mladih, mora da se suo i sa trajnim promenama slike o sebi i ose anjima koja prate njihovo poimanje kako ih drugi vide.

Navikavanje naivot sa trajnim o iljcima ili na izmene telesne sheme nakon amputacije je teško i u odraslom dobu. Suo avanje sa ovim izazovima u periodu odrastanja, mo e u velikoj meri da ugrozi normalni psihofizi ki razvoj. Neke promene, poput variranja telesne te ine, izmene u teksturi ko e i konstantne potrebe za nošenjem kape ili marame, je izuzetno teško prihvatiti. Mladi mogu biti preokupirani svojim fizi kim izgledom, na inom obla enja ili telesnom te inom - posebno ako se u obzir uzme i va nost onog što njihova vršnja ka grupa smatra (ne)prihvatljivim. Iz svih ovih razloga, promena fizi kog izgleda, mo e da predstavlja najte u prepreku s kojom se mlada osoba nakon le enja suo ava.

### Gubitak kose

Le enje maligniteta ima brojne ne eljene efekte. Jedan od eš ih je delimi no ili potpuno opadanje

kose. Hemioterapijski lekovi tako e mogu uticati na opadanje i drugih vlasi na telu - obrva, trepavica, vlasi u pazušnom i genitalnom predelu tela. Uglavnom, kosa u potpunosti izraste nakon završetka le enja, ali taj proces mo e da potraje i do 3 godine.

Me utim, ako je opadanje kose uzrokovano radioterapijom, koren dlaka mo e biti trajno ošte en i kosa se ne regeneriše. Ovo se uglavnom manifestuje gubitkom kose na manjim kru nim mestima po glavi, mnogo re e potpunom elavoš u. Gubitak kose je posebno traumati no iskustvo za mlade ljude jer frizura u velikoj meri uti e na njihovu sliku o sebi i esto definiše pripadnost odre enoj grupi. Frizuram i stilom obla enja mladi ljudi isti u svoju nezavisnost i individualnost.



Vaš u enik koji se le i ili se le io od maligniteta mo e do iveti intenzivan ose aj sramote i socijalne izolacije koja mo e rezultirati izbegavanjem polaska u školu iako je to u suprotnosti sa preporukama lekara i psihologa sa klinike.

Od izuzetne je va nosti da nastavnik razume stigmatizuju e efekte gubitka kose i da iza e u susret potrebama u enika da, iako je mo da protiv školskih pravila, tokom nastave nose periku, kapu ili maramu. Gubitak kose jednako traumati no uti e na de ake kao i na devoj ice, tako da otpor prema školi nije usko vezan za pol u enika. Kada kosa ponovo izraste ona mo e da bude druga ije boje ili teksture. De aci su posebno osetljivi ako im novonarasla kosa odjednom postane kovrd ava.

## **KAKO PRUŽITI PODRŠKU?**

Dozvolite u eniku da nosi kapu, ka ket ili maramu tokom nastave, ak iako se to kosi sa pravilima škole. Tokom sun anih dana, za u enika kojima kosa još uvek nije izrasla, nošenje kape na otvorenom prostoru je obavezna radi zaštite od sunca.

Ako se le eni u enik sla e, pre njegovog/ njenog povratka obavestite ostale ake iz odeljenja o promenama u fizi kom izgledu njihovog druga/ drugarice. Ako se vršnjacima iz odeljenja objasne razlozi zbog kojih je došlo do promena u fizi kom izgledu le enog u enika/u enice, raste verovatno a da e biti empati ni i novonastalu situaciju ne e koristiti da se suprotstave pravilima škole.



PROMENE  
TELESNE  
TEINE

Značajnijim izmenama telesne teine, leenija/a u enik/ca se teško prilagođava zato što je to još jedan “udarac” na samopozdanje i već narušenu telesnu shemu leenijaka. Povećanje telesne teine kao rezultat leenija je ređe, ali je moguće isto povezati sa prepisanim lekovima (posebno steroidima) ili hormonalnom disbalansu kao sporednom efektu leenija.

Kao neželjeni efekat leenija maligniteta može doći do pojave oštećenja na koži, svraba, bolnih i/ili crvenih delova na koži. Uobičajeno, ove promene su kratkoročne, ali kod transplantacije alogenih matičnih ćelija (donator je druga osoba) one mogu postati hronične. Koža u ovakvim slučajevima može da povremeno ljušti ili limfu, da se ljušti ili menja boju i postane pegava i suva. U ovakvim slučajevima grubo i kontaktni sportovi se ne preporučuju. Tokom letovanja je neophodna pojedinačna zaštita od sunca tokom igranja i sportova na otvorenom.



PROMENE  
NA  
KOZI

## ZADIRKIVANJE I MALTRETIRANJE

Kao što je poznato svakom nastavniku, e-pošte, društvenih mreža ili preko mobilnih telefona se manifestuje kroz slanje ručnih ili neprijatnih fotografija i pogrđnih ili prete ih poruka. Oni koji maltretiraju obično biraju osobe koje vide kao različite i sa kojima niti imaju iskustva niti ih razumeju. Rak kod dece je na svu sreću u veoma redak, tako da veoma mali broj dece uopšte ima priliku da zaista razume kroz šta prolazi vršnjak koji se leđio od maligniteta, zašto je drugačiji/a od drugih i šta sve obuhvata tretman. Mitovi i zablude kao i strahovi usled nedostatka znanja o raku mogu stvoriti atmosferu prezira, straha i neprijateljstva.

Istraživanja pokazuju da je maltretiranje učenika koji su leđeni od raka tri puta češće u odnosu na njihove zdrave vršnjake. Oni koji maltretiraju su obično vršnjaci, ali takođe je zabeleđeno i da neki nastavnici ili drugo osoblje škole ine isto, javno komentarišu i na neprimeren način. Maltretiranje se može videti u različitim formama: fizičkoj, verbalnoj i emocionalnoj (uključujući i zadirkivanje, nazivanje raznim imenima, ismevanje, ponižavanje, širenje glasina o nekome i isključivanje iz vršnjačke grupe). Sajber maltretiranje, korišćenjem interneta,

**POSLEDICE** Neko ko je meta maltretiranja može pokazati fizičke i emocionalne znake kao što su: osećanje tuđe, depresija, strah, stidljivost, usamljenost i veoma nisko samopouzdanje što dovodi do značajnog pogoršanja akademskog uspeha. Takođe, mogu imati glavobolje, bol u stomaku, nesanicu ili poremećenje imenishrane, poriv za samopovređivanjem (ponekad i sa fatalnim ishodom).

**ZNACI PREPOZNAVANJA OVAKVE SITUACIJE:**

- Ne osećaju se dobro ujutru kada se probude ili im se ne ide u školu.
  - Nikako ne mogu da zaspe uveče ili se bude pre zore.
  - Zabrinuti su za putovanje do škole i povratak kući.
  - Poderana odeća ili oštećene knjige.
  - Nestajanje stvari koje poseduje, uključujući i novac.
  - Neobjašnjive rane i modrice.
  - Opadanje školskog uspeha.
  - Promene u raspoloženju – povećana agresija ili povučenost i stidljivost.
  - Pronalaze maštovite razloge da ne idu u školu.
- odgovarajuće osobe kojima može da se obrati u poverenju i razgovara o problemima.
  - Vodite dnevnik događaja i incidenata – podstaknite i druge da čine isto to.
  - Pokrenite program vršnjačke podrške.
  - Obezbedite specijalno poštansko sandučić gde roditelji mogu anonimno da ubace poruku o onome što ih brine.
  - Razuverite roditelja koji je meta maltretiranja da to nikako nije njegova/njena krivica.
  - Ukoliko otkrijete slučaj sajber maltretiranja (svih oblika, od internet do mobilnog telefona) odmah prijavite administratorima sajtova, telefonskim i operaterima internet usluga.
  - Kontaktirajte policiju ukoliko su pretnje ozbiljne i nelegalne.

**KAKO SE ODNOSITI PREMA MALTRETIRANJU:**

- Stvorite atmosferu u kojoj se maltretiranje ne toleriše-to treba da bude eksplicitno predloženo kako roditeljima tako i školskom osoblju.
- Budite oprezni kada istražujete potencijalni slučaj maltretiranja.
- Ozbiljno shvatite sve informacije ili prepoznatljive znake maltretiranja.
- Razgovarajte sa roditeljima, drugim nastavnicima i učenicima, ukoliko je pri mereno.
- Obavestite vršnjake u razredu o raku i kolektivno (uz dozvolu roditelja i roditelja koji je kolektivno od raka).
- Menjajte uobičajene rutine, raspored sedenja u učionici i pravila na sportskom terenu/u školskom dvorištu.
- Obezbedite podršku i superviziju i informišite roditelja o postojanju

## POSEBNE POTREBE U OBRAZOVNOM PROCESU

Neki od učenika/ca mogu proći kroz tretman lečenja brže i sa manjim prekidima tokom obrazovnog procesa. Drugi se mogu naći u situaciji da izgube godine na proces lečenja i time su oslabljeni i sa velikim rupama u obrazovanju. Jasno je da su njihove potrebe sasvim različite. Neki će biti u stanju da se vrate u školu sa minimalnom potrebom da nauče propušteno gradivo uz malo dodatnog razumevanja. Ostali će imati potrebu za korišćenjem Individualnog Obrazovnog Programa (IOP) to jest, za dugotrajnom podrškom uz mogućnost da ona potraje tokom njihovog celokupnog budućeg obrazovnog procesa.

Iako i kada je učenik/ca uspešno izlečen/a od raka i u procesu remisije postoji nekoliko razloga koji dovode do dugoročnih problema u učenju. Radioterapija koja se primenjuje na predelo glave i neki od hemioterapijskih lekova kao što su metotreksat mogu ozbiljno i progresivno da utiču na veštine i kapacitet za kognitivni razvoj i učenje. Na žalost, činjenica je i da što su deca mlađa kada se leče to je veća mogućnost da kasnije imaju ove trajne posledice. Hronični problemi, iako kod manjine učenika/ca, uključuju hronični umor, psihološke probleme i probleme sa pažnjom i koncentracijom.

## SPECIFI NI PROBLEMI

Umor kod dece koja su le ena od raka mo e biti oslabljuju i faktor jer je esto povezan sa bolovima, ose ajem pospanosti i bezvoljnosti. U enici mogu da pate od psihi kog i fizi kog umora što mo e uticati na sve što rade. Zadaci za koje im je ranije bilo potrebno malo truda mogu sada postati iscrpljuju i. Mogu se na i u realnoj situaciji da im je prenaporno da provedu standardno vreme na asovima i posle toga da još rade doma e zadatke. Umor mo e ugroziti aspekte u enja kao što su pam enje i koncentracija. Efekti obi no traju oko šest meseci nakon tretmana, ali mogu da potraju i du e. Mentalni ili kognitivni zamor, kao i prekomerna stimulacija manje su o igledni i prepoznatljiviji nego sam fizi ki umor.

### KAKO PREPOZNATI ZNAKE UMORA:

- U enik/ca mo e re i da se ose a umorno ili opisati svoje trenutno stanje re ima poput “ošamu en/a” ili “zbunjen/a”.
- Ako rade sporo ili zaostaju sa radom.
- Ako su apati ni ili pokazuju znake lenjosti.
- Nerazgovetan govor ili zamagljen vid.
- Problemi sa dolaskom u školu ili esto kašnjenje na asove.
- Nedostatak interakcije sa vršnjacima.
- Slaba koncentracija, lako gubljenje pa nje ili problem sa pam enjem.
- Razdra lživost ili loše raspolo enje.

### POSLE RADIOTERAPIJE:

Sindrom pospanosti mo e da se razvije oko šest nedelja nakon radioterapije i uobi ajeno uklju uje periode pospanosti, letargije, gubitka apetita i razdra lživosti.



## KAKO POMOĆI ?

### Hronični umor

Manji broj učenika/ca pokazuje znake hroničnog umora koji može potrajati i po nekoliko godina nakon lečenja. Kod ovih učenika preporučuje se postepeno povećanje aktivnosti u njihovom obrazovnom procesu. Učenik bi trebalo da počinje sa samo jednim ili dva sata dnevno i potom prema sposobnostima da se povećava broj sati. Jutarnje buđenje kod ove grupe dece može biti teško, tako da im jutarnjim satovima treba davati lakše zadatke.

- Organizujte kratke periode intenzivnog rada sa estim pauzama za odmor.
- Smanjite očekivanja u smislu izrade domaćih zadataka ili rada na času.
- Pomozite učeniku da postavi prioritete u radu i učenju.
- Dozvolite učeniku/ci da napusti učionicu pet minuta ranije kako bi se lakše spremio za odlazak kući ili sledećeg dana u drugoj učionici. Takođe možete da mu/joj je potrebna pomoć da ponese svoje stvari, obezbedite je.
- Obezbedite specijalnu karticu u boji za učenika/cu da je koristi kada mu/joj je potreban odmor – bilo to odlazak sa časa ili prosto spuštanje glave na klupu da se odmori.
- Prilagodite vreme rada testova, pismenih ili domaćih zadataka.
- Dozvolite kucanje na kompjuteru ukoliko je rukopis previše suviše nečitljiv ili mu/joj je prenaporno da piše.
- Obezbedite im kratke beleške o onome što predaju kako ne bi morali da vas istovremeno slušaju i beleže.
- Obezbedite im sredinu u kojoj imaju mir i mogu da se odmire ako im je potreban tajm aut.
- Pitajte ih kako se osećaju – čak i kada ne umeju da vam daju na to odgovor, svaki razgovor vezan za njihove brige i strahove je dobrodošao.

Le enje od raka može dovesti do smanjene sposobnosti na polju fizičkog angažovanja. Pacijenti mogu imati problem sa pokretljivošću ili sa zamorom. Važno je da se fokusirate na ono što učenik može da uradi, a ne ono što ne može da uradi.

### Zagrevanje i opuštanje

Dobra praksa je da uvek postoji period zagrevanja i period opuštanja pre i posle fizičkih aktivnosti i bavljenja sportom jer to smanjuje mogućnost istezanja ili povrede mišića. Učenici u ovim vebama lako mogu da učestvuju, čak i ako, zbog prezahtevnosti ili rizika od povreda tokom glavne aktivnosti, ne mogu da budu aktivni tokom celog časa.

### Neke od strategija za inkluziju u fizičke aktivnosti i sportove:

- Prilagodite aktivnosti tako da izlaze u susret potrebama pojedinca
- Dozvolite učesnicima u fizičkim aktivnostima svima, ali sa prilagodenom brzinom i nivoom težine.
- Uključite sve uke u fizičke aktivnosti iz praktičnog i socijalnog razloga.
- Polagano gradite veštine – vežbajte jedan pokret pre nego što sklopite nekoliko pokreta u celinu.
- Negujte atmosferu “ja to mogu” kroz kreativne i prilagodne aktivnosti koje obezbeđuju motivaciju i nude višestruke izbore.

Imajte na umu da odbijanje odlaska u svlačionicu i presvlačenja pred drugima u okviru vršnjačke grupe može poticati od osetljivosti na eventualne telesne promene koje dete ima kao posledicu lečenja. Može biti potrebno da obezbedite učenicu/ce privatnost u ovom smislu. Neki učenici/ce mogu da, koristeći bolest kao izgovor, pokušavaju da izbegnu fizičke aktivnosti, iako su u suštini potpuno spremni fizički da učestvuju. Obratite pažnju na ove otpore. Razlozi mogu biti promena na telu, hormonska promena ili nedostatak samopouzdanja kao direktni rezultat lečenja od raka.

### ŠKOLSKI IZLETI I AKTIVNOSTI NA OTVORENOM

Dobro planirani i adekvatni školski izleti su veoma korisni u socijalnom i obrazovnom smislu. Velika je šteta da ih neko učenik/ica izbegavaju jer im izgledaju kao preteški izazov. Umesto da dete ne učestvuje na njemu, pozovite roditelja ili drugu osobu koja može i sa njim kao pomoćni asistent u obrazovnom procesu. U procesu planiranja izleta i procene rizika, osmislite i alternativne aktivnosti za vreme izleta (PA – Personalni asistent). Tokom procesa planiranja izleta i procene rizika pokušajte da osmislite i alternativne aktivnosti tokom izleta koje bi fizički bile dostupne svim učenicima.

Neki učenici moraju da uzimaju redovno lekove kada su u školi. Ako je procena lekara da je zdravstveno stanje učenika zadovoljavajuće za polazak na redovnu nastavu, potreba za lekovima nikad ne sme biti izgovor da porodica sprečava učenika da pohađa školu.

U zavisnosti od uzrasta učenika i postojeće strukture podrške u školi, uzimanje lekova tokom nastave može da bude obezbeđeno od strane ili samog učenika, ili nekog od školskog osoblja, kao što je učitelj/učiteljica, razredni starešina. Neki od protokola učenja zahtevaju od pacijenata da, u cilju održavanja remisije, određene lekove konzumiraju

Ozbiljna bolest i produeni izostanak iz škole svakako imaju veliki uticaj na akademsko postignuenje učenika. Ovo uključuje postojanje „rupa” u znanju kao i nedostatak energije, samopouzdanja i motivacije. Očekivanja nastavnika treba da budu u skladu sa kognitivnim kapacitetima učenika, a akcentirana na aktivaciji potencijala učenika.

Moguće vam se učini primamljivo da jednostavno kažete učenicima da ništa ne brine u vezi sa školom i školskim uspehom. Za neke učenike ovo može i kao veliko olakšanje, posebno ako škola nije bila baš omiljeni deo njihovog/njenog života pre bolesti. Ipak, na taj način ne pružite uslugu učenicima, već samo pothranjujete model ponašanja koji je neodrživ i odlažete proces inkluziju. Za druge učenike koji se više brinu o tome koliko su zaostali sa gradivom i školom i razmišljaju kako da to sve nadoknade kao i o svojoj budućnosti i planovima, ovakav pristup stvara dodatne probleme. Oni mogu da se osećaju isključeni iz školskog društva i njihovih socijalnih mreža i da doive dodatnu traumu.

Ovo nije laka situacija za nastavnika/cu, naprotiv. Ako je pritisak nastavnika na učenika suviše jak, on/ona može osetiti utisak da je pod presijom bezosećajnosti za njegovu/njenu situaciju – a ukoliko se učenik suviše “gleda kroz prste”, on/ona može osetiti utisak da se odustaje od njega/nje i da niko ne vidi da ima budućnost. Na nastavnicima je da, individualizovanim pristupom, svakom učeniku koji je zbog bolesti duži vremenski period bio van škole, prilagode pedagoški pristup -očekivanja koja pred njega postavljaju treba da budu objektivna (u okviru kapaciteta i ograničenja koje dete trenutno ima) i za učenika/cu motivišu a.

Dijagnoza raka kao i le enje zahteva veliko emotivno prilago vanje za aka i njegovu/njenu porodicu. Ve same fizi ke promene koje mogu nastati kao posledica bolesti i/ili le enja, mogu biti uzrok psihi ke preosetljivosti deteta. Dodatne promene kao što je mentalni umor, ote ano pra enje nastave, kao i teško e na polju pam enja, su tako e vrlo stresnogene za aka. Ipak, za neke najtraumati nije efekte izaziva suo avanje sa mislima o sopstvenoj smrtnosti, kao i ivljenje sa trajnim strahom od mogueg povratka bolesti nakon le enja. Vaš ak mo e biti anksiozan pri povratku u školu i imati ose aj da više tu ne pripada. Dok neki od njih pro u sa nepoljuljanim samopouzdanjem ili ak i osna eni iskustvom, mnogi e se pojaviti sa vrlo krhkim samopoštovanjem što stvara potrebu za pa ljivom i bri ljivom negom me uljudskih odnosa od strane nastavnika i ostalih aka u razredu.

Kod u enika koji su zbog le enja od maligniteta dugo odsustvovali sa nastave, nakon njihovog povratka u školsku sredinu, mo ete primetiti da, iako generalno vrlo zrelo razmišljaju, ponekad je uo ljiva doza emocionalne/društvene nezrelosti u odnosu na njihove vršnjake. aku mo e veoma teško pasti da prihvati injenicu da je njegov uspeh na mnogim poljima – akademskom, socijalnom, na polju sporta – mo da postao slabiji. Neki doduše, mogu biti i sasvim slu ajno zašti eni od ovoga usled sopstvenog nerazumevanja da su nekakve promene uopšte nastale. Drugè pak do iveti svako svoje novonastalo ograni enje kroz ekstremno tugovanje. U ovom slu aju se dešava nešto sli no kao proces tugovanja koji postepeno dovodi do prihvatanja i integrisanja tih ograni enja u sliku o sebi. Ovo mo e biti veoma spor i bolan proces. Najva nije je da sve u vezi sa o ekivanjima od deteta (od strane samog deteta, roditelja i školskog osoblja) bude rešavano sa dodatnim razumevanjem i pa njom. Neophodno je ove probleme rešavati proaktivno i uvremenjeno, jer anksioznost nastala u vezi sa školom vrlo brzo mo e eskalirati u fobi ni strah od škole.

### Šta može uoiti u u ionici?

- Promene raspoloženja, melanholiju, povučenost, nedostatak radosti ili motivacije, plačljivost.
- Anksioznost, zabrinutost, depresiju i razdražljivost kada je u pitanju postizanje školskog gradiva i testova/ispita.
- Preterano perfekcionistički stav ili opsesivno ponašanje.
- Emocionalna nezrelost i preterana zavisnost od drugih.
- Loša koncentracija i pamćenje, uznemirenost, impulsivno ponašanje i neekvivalentno loš akademski uspeh.
- Frustracija, bes, razdražljivost i agresivnost.
- Lošije socijalne veštine ili egocentričnost i nefleksibilnost.
- Ponašanja u kojima se prepoznaje preterano traženje pažnje.
- Izolovanost- izbegavanje socijalnih aktivnosti i nedostatak interakcije.
- Fobije: strah od škole.
- Psihosomatski simptomi, koji mogu da uključuju njihove probleme na glavobolju i bol u stomaku.

#### PRAVI ENJE PONAŠANJA

Kod deteta koji je izlečen od raka izuzetno je važno da roditelje odmah obavestite o promenama u ponašanju kako bi se isključio potencijalni zdravstveni uzrok.

#### NEKE OD STRATEGIJA:

Pitajte roditelje da li je dete prelečenja imao emocionalne i druge probleme sa ponašanjem? Ovi problemi mogu biti pogoršani postojanjem bolesti, opasne povratne i uzdrmati celu porodicu. Uputite dete i roditelje na psihološko savetovanje kod školskog psihologa.



**Dobra komunikacija**

Izdvojite vreme da zaista komunicirate sa roditeljima i saslušate njegove/njene brige. Razgovor sa roditeljima će vam razjasniti u kojoj meri su problemi vezani isključivo za školu. Razgovori sa ostalim članovima školskog kolektiva koji tako će vam pomoći da se uspostavi potpunija slika i obezbedi doslednost u upravljanju ponašanjem.

**Pronalazke pravog balansa**

Razumljivo je da su nastavnici ponekad neopravdano blagi ili zaštitni kada su nastrojeni prema učenicima sa rakom. Međutim, ovakvim stavom se nehotice mogu odvijati ili čak pogoršavati problemi u ponašanju. Čak i ako može biti potreban isti tretman koji dobijaju i njegovi vršnjaci u većini aspekata, ali u isto vreme neprimereno je disciplinovanje roditelja za ponašanje koje je organskog porekla ili van njegove kontrole.

**Individualnost**

Kao i u slučaju bilo kojeg roditelja, strategije upravljanja ponašanjem koje funkcionišu kod jednih neće funkcionisati kod drugih. Neophodno je napraviti individualnu procenu za svako dete.

**Potražite savet!**

Potražite profesionalni savet za probleme sa kojima se suočavate. Dobro upravljanje ponašanjem u ovim slučajevima podrazumeva da će vam pomoći eksperata i njihovi saveti sprečiti dalju progresiju disfunkcionalnih obrazaca ponašanja.

Le enje od raka može aka odvojiti na du e vreme iz njegovog uobi ajenog socijalnog okru enja. Zaštitni ka sredina u bolnici sa neprekidnom brigom medicinskog osoblja, a i pove ana zavisnost od roditelja može dodatno dovesti do otu enosti aka od svojih vršnjaka u školi. Dubokose no iskustvo suo avanja sa dijagnozom, le enjem i ivotom posle raka može dodatno doprineti izolovanosti. Dobra društvena inkluzija u školsko okru enje je od suštinskog zna aja ukoliko elimo da povratimo ose aj pripadnosti grupi kod ovih aka. To može biti presudno za njihov napredak u svim aspektima ivota i može da spre i incidente kao što su zadirivanja i maltretiranje. Ako prime ujete da je došlo do regradiranja ili potpunog gubitka nekih socijalnih veština, pomozite u eniku/ci da ih ponovo stekne.

### Socijalne veštine koje uzimamo zdravo za gotovo

- Razumevanje neverblane komunikacije kao što je govor tela, izrazi lica ili ton govora.
- itanje socijalnih signala.
- Slušanje.
- Promena uloga i zajedništvo.
- Stvaranje i o uvanje prijateljstava.
- Razumevanje šala.
- Kontrolisanje ose anja i emocija.
- Adekvatno ponašanje u odnosu na date okolnosti.

Aktivno u estvovanje u procesu inkluzuje druga/drugarice koji se nakon le enja vra a u školu, višestruko koristi i ostalim u enicima iz odeljenja: oni se kroz taj proces u e prihvatanju, toleranciji, unapre uju svoje komunikacijske i organizacione sposobnosti.

Mnogima je teško da prona u prave re i pri susretu sa prijateljem kojem je dijagnostifikovan rak. Drugi pokušavaju da izbegnu situaciju u potpunosti ili im se ini da je njihov pokušaj posete ili slanja estitke tokom le enja “odbijen” iz nezahvalnosti. Verovatnije je da se odbijanje posete doga a zato što se drug/drugarica loše ose ao/la ili je bio/la bio previše zaokupljen/a procedurama le enja u to vreme.

Mnogi pacijenti izgube kontakt sa prijateljima tokom lečenja i nailaze na poteškoće kada treba da se vrate i budu ponovo prihvaćeni u vršnjačku grupu. Paradoks mladosti je ovde vrlo jasan u igri: svako teži da uspostavi svoju nezavisnost i individualnost, dok u isto vreme očekuje da se ukloni i oseti pripadnost od strane vršnjaka.

Posle boravka u bolnici i dugotrajnog izostanka iz škole tokom kojeg je pacijent razvio izuzetnu bliskost sa roditeljima ili starijima koji su sa njim proveli to vreme, reintegracija u školu postaje od ključnog značaja za vraćanje u normalne životne tokove jedne mlade osobe. Ukoliko je pohađanje škole preporučeno od doktora i tokom lečenja i ako se oseća sposobnim za to, treba omogućiti nesmetan povratak u školu, čak i ako je pohađanje nastave još neredovno. Školskom osoblju može biti primamljivije da se u potpunosti oporavi i tek onda vrati u školsko okruženje, ali to može potrajati suviše dugo i povećava rizike od razvoja mnogih drugih tih problema kao što je fobija od škole ili gubljenje samopouzdanja.

Mnogi pacijenti imaju iskustvo 'izmeštenosti' u odnosu na svoje vršnjake, koja može biti trajnog karaktera. Trauma suočavanja sa potencijalno terminalnom bolešću ograničavaju im aspektima koje donosi lečenje, odvaja ih od vršnjaka koji se u isto vreme suočavaju sa potpuno trivijalnim stvarima svakodnevnog življenja. Često se osećaju potpuno drugačiji od drugih-većina mladih posle lečenja smatra da je sazrela više i brže u odnosu na vršnjake i da to vodi nerazumevanju i povećanju distance između njih.

Otpor prema povratku u školu veoma je čest kod dece i mladih nakon bilo kojeg odsustva povezanog sa ozbiljnom bolešću, pogotovo onom koja može imati smrtni ishod. Otpor može da se produbi u potpuno odbijanje polaska u školu ili čak razvoj fobijih strahova od škole.

Odbijanje deteta da krene u školu, koje esto ukljuuje i aljenje na neke somatske tegobe (bol u trbuhu, glavobolju, grlobolja) ak mo e iskusiti i fizi ke znake anksioznosti kao što su ubrzan puls, drhtavica, znojenje, teško e s disanjem i mu ninu. Pre obra anja za pomo profesonalcima iz oblasti mentalnog zdravlja, prvo razgovarajte sa akom i njegovom porodicom. Kada se kod deteta pojave neki od ovih simptoma, vrlo je va no da se isklju i mogu nost pritajene depresije koja mo e zahtevati psihoterapijski ili savetodavni rad.

### Anksioznost zbog povratka u školu-kako pomo i?

Otvoreno razgovarajte za akom i roditeljima o svim stvarima koje se ti u deteta, a koje vas brinu.

Insistirajte da i roditelji budu uklju eni u proces rešavanja problema. Njihovo u eš e i podrška su klju ni.

Kroz razgovor sa akom saznajte koje su oblasti koje mu/joj izazivaju najve i stres, (npr. maltreti - ranje, nedostatak prijatelja, ose anje razli itosti, previše ili nedovoljno obaveza, previše aka u u ionici, nedostatak samopouzdanja itd.)

Pregovarajte o promenama u školskim rutinama ili procedurama. Predlo ite vreme kada bi mogli da do u isto da bi se dru ili s vršnjacima.

Obavestite druge nastavnike ako neka od strategija koju primenjujete u radu sa le enim djakom daje dobre rezultate, kako bi i oni mogli da ih primene.

Što pre ih uputite kod a kog savetnika ili psihologa jer to mo e biti od velike pomo i.

Pregovarajte sa jednim ili dva prijatelja aka da sa njim redovno provode odmore izme u asova (ili stresni deo dana).

Smireno i svrsishodno reagujte na stresne situacije.

Po nite s malim ciljevima, postepeno ih nadogra ujte i uvek nagradite postignuto.

Svaki plan akcije treba primeniti što pre.

Određeni protokoli lečenja kao što je radioterapija i neke od hemioterapija redukuju kapacitet pamćenja i sposobnost učenja da se koncentriše. Oni lako gube pažnju, posebno u velikoj grupi i među njima. Ovo ograničava njihove sposobnosti da učine i da dostignu svoje potencijale. Razmislite o metodološkom pristupu i strategijama učenja

### KONCENTRACIJA

### ŠTA MOGU OČEKIVATI ?

### PAMENJE

- \* Zamišljenost i sanjarenje.
- \* Popuštanje koncentracije.
- \* Problemi sa praćenjem jednostavnih instrukcija.
- \* Usporenost i površnost u radu

- Teško se prisećaju nekih informacija.
- Nemogućnost da prate instrukcije tokom rada.
- Poteškoće u memorisanju novih informacija i učenje novog gradiva.
- Problemi sa dolaskom na vreme na časove i/ili zaboravljanjem pribora (odgovaraju ih udbenika, svezaka).

### NEKE OD STRATEGIJA ZA UČENICU :

uz pomoć zanimljivog radnog materijala.

- \* Učenika možete uputiti na rad sa školskim\* Obezbedite beleške sa časom psihologom u cilju učenja veština za poboljšanje koncentracije.
- \* Razložite zadatak na manje, fokusirane korake. \* Uspešnim rešavanjem manjih delova zadataka, kroz manja postignuća ohrabrujete učenika/cu i motivišete ga za dalji rad.
- \* Pohvalite svako postignuće.
- \* Zadaci treba uvek da budu kratki i praktični.
- \* Stimulišite interesovanje za određenu temu

Bitno je napraviti razliku između u periodu nog opadanja pamćenja deteta (deficita pamćenja) i nedostatkom pamćenja (memorijskog deficita), mada nije retko da kod učenika može da primetite kombinaciju oba faktora. Situacija u kojima kod učenika dolazi do deficita pamćenja često mogu biti i pogoršane tokom određenih delova dana kada je učenik umoran.

### PAMENJE ?

Obezbedite učeniku mogućnost za repeticiju (ponavljanje gradiva, vežbanje) dodatno pamćenje.

Obezbedite alate za lakše pamćenje, na primer pisane instrukcije, dnevnik, kalendar, satove, table s podsetnicima, diktafon, digitron, radne listove ili šablone.

Uključite ih strategijama poboljšanja pamćenja, na primer mnemoniku, mentalnu imaginaciju, mape uma, dijagrame (paukova mreža).

Postarajte se da je doma i zadatak sa rokovima zabeležen u svesci.

Dozvolite im upotrebu markera - flomastera za obeležavanje teksta.

### AKO UČENIK ČESTO GUBI PAMENJU :

Smanjite spoljne smetnje tokom učenja.

Izbegavajte otvorene i bučne uionice.

Smestite učenika u klupu koja se nalazi u prvom redu i gde su smetnje najmanje.

Napravite raspored sedenja u uionici tako da ohrabrite radne navike.

Privucite učenika pre nego što učite da mu zadate jednostavna uputstva u radu.

Svedite prisustvo opreme na stolu na najosnovnije.

Seksualni razvoj kod mladih koji su se le ili od raka može biti ozbiljno ugrožen. Za neke od njih, plodnost može biti delimično ili potpuno narušena, dok nekima ne može biti ugrožena uopšte. Sve promene koje im se dešavaju mogu biti fizičke ili psihičke porekla.

#### Fiziološki aspekt

- Mesto na kojem se tumor razvio i primljena terapija mogu izazvati hormonske promene / disbalans. Ovo ponekad dovodi do problema sa pre ranim početkom puberteta, promenama seksualnog nagona, seksualnu inhibiciju ili nedostatak inhibicije.
- Do neke mere hormonski problemi mogu se rešavati sa doktorima specijalistima za hormonske probleme (endokrinologom). Pacijent može primati hormonsku terapiju u formi tableta ili injekcija, najčešće doivotno. Devojke mogu imati neredovne menstruacije, a mladi smanjen broj spermatozoida. Iako ovo može dovesti do neplodnosti, važno je podsticati da bez obzira to koriste neki vid kontracepcije tokom seksa kako bi se zaštitili od trudnoće ili polno prenosivih bolesti.

#### Psihološki aspekt

- Samopoštovanje i samopouzdanje kod mladih osoba su blisko povezani sa njihovim poimanjem sopstvenog izgleda i vere u budućnost. Promene u fizičkom izgledu uzrokovane lečenjem mogu imati veliki uticaj na njihovu sposobnost da formiraju odnose. Dijagnoza raka može razrušiti njihovo uverenje da će im se život ikada vratiti u normalu i oni se mogu osećati iznevereeno injenicom da su bolesni ili da su prošli proces lečenja koji im potencijalno menja život u potpunosti.
- Njihove socijalne veštine i samopouzdanje mogu biti ometeni dugim izostankom iz škole. Saznanje da su njihovi životni ciljevi, kao što je formiranje odnosa ili planiranje porodice ugroženi, može imati ozbiljan negativan uticaj i stoga može biti neophodna psihološka podrška. Ako u okviru vašeg nastavnog programa imate lekciju koja može dotaknuti temu reprodukcije ili plodnosti (npr. nastava biologije), trebalo bi da uvažite mogućnost da kod lečenog učenika/ce postoji osetljivost na te teme. Pre toga, porazgovarajte sa lečenim učenikom-ako je to izuzetno osetljiva tema koja učenika/ku može da uznemiri, dopustite im, da kada im postane neprijatno, napuste čas.



## PRIPREMANJE ZA SMRT U ENIKA

Većina dece i mladih se uspešno izleće od raka i nastave život streme i ostvarenju svojih ciljeva uprkos eventualnim posledicama bolesti i lečenja, te do nekakvu zrele godine i starost. Nažalost, neki se ipak umreću od ove bolesti. Kada nestane nade u izlečenje i iscrpu se sve moguće opcije, medicinska brigada o pacijentima ulazi u fazu palijativnog zbrinjavanja. Najvažniji cilj tada postaje optimizovanje stanja pacijenta i obezbeđivanje maksimalne moguće dobrobiti u odnosu na simptome koji se javljaju, uključujući i medicinski tretman protiv bola. Palijativna nega u terminalnim fazama bolesti omogućava pacijentu da što je moguće kvalitetnije provede vreme koje ima da dostojno umre u miru.

- Zadovoljavanje potreba i želja umirećeg deteta i njegove porodice.
- Razumevanje i podrška vršnjacima i svojim kolegama koji tuguju.
- Odgovorite na pitanja učenika.
- Organizujte jedan čas gde bi školski psiholog mogao da razgovara sa vašim učenicima o osećanjima koja ih preplavljuju i prihvatanju smrtnosti kao sastavnog dela života.

Čak i ako dete o kojem se radi zna da će umreti, on/a i njegovi/njeni roditelji još uvek mogu učiniti da povremeno pohađaju školu i socijalizuje se do poslednjeg trenutka. Škola je poznato mesto u kojem dete ima najveći broj prijatelja izvan porodice. Ovo su veći odnosi koji mogu pomoći da se u određenju meri zadržati rutina i osećaj normalnosti, da se ni dete ni članovi porodice ne prepuste samo pasivnom prihvatanju smrti. Uz pažljivo planiranje i komunikaciju škola može negovati socijalnu i emocionalnu dobrobit deteta. Roditelji, braća i sestre mogu takođe da nađu utehu u činjenici da postoji društvena mreža podrške koja je aktivno uključena u sve što se dešava.

Bolestan učenik može biti u stanju da ide u školu sa skraćenim vremenom nastave, a češće uglavnom za velike odmorne ili na neke od nastavnika koji su mu/joj omiljeni. Ako učenik više nije u stanju da ide u školu onda školsko osoblje treba da obezbedi, naravno uz dozvolu nastavnika ili roditelja, održavanje kontakta putem kratkih poseta kada god i gde god je to moguće, putem slanja kartica i pisama, tekstova, e-pošte, ili putem socijalnih mreža.

Školska zajednica treba da pokuša da stvori klimu u kojoj se poštuju nezavisnost, dostojanstvo nastavnika. Svest o različitim kulturama, običajima i verskim običajima može biti od neprocenjive vrednosti u prevazilaženju razlika između pojedinaca u ovom veoma važnom trenutku. Način na koji učenici iz odeljenja i školsko osoblje odreaguje na bolest i smrt mlade osobe u mnogome zavisi i od njihovih ličnih iskustava kao i od nivoa bliskosti koju imaju sa bolesnikom. Oni koji su već iskusili značajan gubitak u svojim životima mogu da imaju veću potrebu za podrškom i utehom, iako pojedinačna reakcija nikada ne može da se predvidi. Značajan gubitak ne mora biti samo onaj koji se dešava prilikom smrti voljene osobe, on takođe može biti i iskustvo razlaza ili raspada porodice (za izbeglice recimo, gubitak jezika, kulture i doma može biti traumatično). Onima koji prepoznaju lične zdravstvene probleme u sebi ili u okviru svoje porodice biće potrebno dodatno razumevanje, kao i onima koji gaje bliski odnos sa osobom koja umire ili sa njihovom braćom i/ili sestrama.

Koriš ena literatura:

- \* “Pupils with cancer - A guide for teachers” - The Royal Marsden NHS Foundation Trust and The Specialist Schools and Academies Trust
- \* A Meta-Analysis of Interventions to Facilitate School Reentry for Children with Chronic Health Conditions By Kimberly S. Canter -Psychology and the Graduate Faculty of the University of Kansas
- \* Learning & Living With Cancer - Advocating for your child’s educational needs - Made possible by the Lance Armstrong Foundation
- \* Reintegrating Students With Brain Injury Back To School in B.C.: Taking a Closer Look by Robyn E. Littleford, M. Ed. Department Head, G.F. Strong School Program, Vancouver, B.C.
- \* The adolescent with cancer’s school re-entry experience : exploration of predictors and successful outcomes, Chasity Brimeyer University of Iowa
- \* Welcoming the Child with Cancer Back to School - Provided by SCORES-S (Students with Cancer Outfitted to Reenter School – Successfully) Division of Oncology The Children’s Hospital of Philadelphia September 2013







