

STRES MED ŠOLARJI

Otrok se s stresom sreča že v maternici, ko zaradi hormonov, ki se sproščajo v materinem telesu, stres doživlja tudi sam. S stresom se sreča tudi dojenček, predvsem nanj vpliva stres, s katerim se srečujeta njegova starša. Prve večje stresne situacije, s katerimi se otrok sreča na lastni koži, se pojavijo ob vstopu v vrtec, nadaljujejo pa v obdobju šolanja in kasneje odraslosti. Preizkusi znanja, domače naloge, pritiski sošolcev, pričakovanja staršev, visoki cilji. Vse to so situacije, s katerimi se soočajo šolarji. Stres ne izbira spola in starosti. Je stanje, ko je naš organizem pod vplivom dražljajev, na katere ni pripravljen, bodisi so to občasni dražljaji bodisi trajni in dolgotrajni.

Kakšni sploh so znaki stresa?

Fizični simptomi:

- utrujenost,
- glavobol,
- zaprtje,
- driska,
- neredni spalni vzorci,
- živčnost,
- jokavost,
- krči v vratu,
- prekomerno potenje,
- pomanjkanje apetita,
- prebavne motnje,
- zgaga,
- nenavadne želje po hrani.

Psihični simptomi:

- razdražljivost,
- izguba koncentracije,
- izguba zanimanja za prijatelje,
- težave pri sprejemanju odločitev,
- pomanjkanje motivacije,
- občutek krivde, nemoči ali neuspeha,
- izguba interesov za dejavnosti, v katerih otrok drugače uživa,

- misli kot so: "Tega ne zmorem. Preveč je vsega. Slabo se počutim. Grozno je. Zmešalo se mi bo."

Kako lahko starši mlajših otrok prepoznajo stres pri svojem otroku?

- povečana odvisnost od odraslih,
- razdražljivost,
- zmanjšana koncentracija,
- zvijanje las, zibanje, sesanje prstov in druga regresivna vedenja,
- izogibanje stresnim situacijam,
- telesni znaki, za katere ni možno najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, driska, vrtoglavica, glavobol ...).

Kako lahko starši starejših otrok prepoznajo, da je njihov otrok pod stresom?

- Otrok pogosteje izostaja,
- ocene se mu močno znižajo,
- uživa več, ali prične uživati, alkohola in drog,
- postane agresivnejši in bolj čustven kot drugače,
- prične se izolirati od drugih,
- ne opravlja šolskih nalog in domačih opravil.

Na stres se vsak posameznik odziva drugače in stvar, ki je stresna za enega otroka, ni nujno stresna tudi za drugega.

Dejavnike stresa lahko razdelimo v tri sklope:

- šola (preverjanje znanja, naloge, govorni nastopi, sošolci in drugi učenci, učitelji ...),
- dom oz. družina (slab odnos med staršema, nekakovostno ali časa z družino (ali odsotnost druženja), nezanimanje staršev za otroka, visoka pričakovanja ...) in
- otrok sam (introvertiranost, občutljivost, perfekcionizem in druge osebne značilnosti).

Ni pa vsak stres slab. Poznamo pozitiven in negativen stres.

Določena količina stresa omogoča otrokom zdravo tekmovalnost v razredu in obšolskih dejavnostih. Na ta način otrok poskuša doseči boljši rezultat. Metuljčki v trebuhu pred preizkusom izboljšajo uspešnost. O negativnem učinku stresa pa govorimo takrat, ko se otrok počuti, da je nekaj nemogoče narediti in da se od njega zahteva preveč.

Kako lahko ukrepa starš, učitelj in nenazadnje, kaj lahko naredi tudi otrok sam?

Starši:

- otroka poslušajte in opazujte, bodite pozorni na izraz tesnobe,
- pogovorite se o njegovih občutkih,
- s pomočjo možganske nevihte najdete načine, s katerimi mu boste pomagali počutiti se bolje,
- prepričajte se, da dovolj spi,
- poskrbite, da njegov dan ne bo prenapolnjen z raznimi aktivnostmi, pri starejših otrocih bodite pozorni, da tega niso naredili sami,
- razmislite o tem, kaj doživljate kot uspeh in kako svoja prepričanja prenašate na svojega otroka,
- omejite količino časa, ki ga otrok preživi pred televizijo, računalnikom in drugimi sodobnimi tehnologijami,
- več časa preživite skupaj,
- vsaj en obrok na dan uživajte skupaj.

Otrok naj:

- razmisli o tem, kaj mu pomeni uspeh,
- ne teži k popolnosti in preveliki meri tekmovalnosti,
- se vpraša, če težnja k visokim ocenam omejuje čas, v katerem je kreativen in ustvarjalen.

Starejši otroci naj se:

- naučijo učinkovitega upravljanja časa,
- organizirajo,
- razmislijo o svojih prioritetah,
- pričnejo učiti prej ali sproti in ne odlašajo.

Ko do stresa kljub vsemu pride, naj:

- odkrijejo vzrok stresa,
- se ga, kolikor je le možno, znebijo,
- se pogovorijo s šolsko svetovalno službo ali drugim strokovnjakom,
- pričnejo razmišljati pozitivno,
- se pričnejo ukvarjati s stvarmi, ki jih veselijo,
- sestavijo urnik svojih popoldanskih aktivnosti, v katerega obvezno vključijo tudi prosti čas,

- dovolj spijo,
- poskrbijo za svojo aktivnost,
- najdejo tudi čas za relaksacijo in zabavo.

Učitelji:

- z vidika stresa razmislite o preizkusih znanja in domačih nalogah,
- pohval ne objavljajte javno – na spletni strani, v glasilih,
- udeležite se predavanja ali seminarja o stresu v šoli in razredu.

Stres med otroki je tematika, o kateri se premalo govori, hkrati pa pomembno vpliva na otrokovo življenje zdaj in v odraslosti.

Vir: <http://www.akademija-dosezkov.si/blog/100-stres-med-solarji>.
2.10.2015

Pridobljeno