

Vpliv anksioznosti na učne težave



Tamara Milanković, prof. specialne in rehabilitacijske pedagogike,
Center za komunikacijo, sluh in govor Portorož

Anksioznost se razvije iz strahu in zaskrbljenosti. Je dalj časa trajajoče stanje. Znaki anksioznosti so lahko vidni na čustveni, telesni in spoznavni ravni. Lahko jih opazimo tudi v vedenju otroka v domačem in šolskem okolju. Anksioznost lahko učni proces dodatno ovira, saj občutek strahu in tesnobe otroku onemogoča jasno in realno izkazovanje znanja. Še posebej pozorni moramo biti pri učencih z učnimi težavami, saj imajo le-ti slabše razvite sposobnosti, ki so za šolsko učenje potrebne. Imajo strah pred ocenjevanjem, ki se lahko tudi posploši na strah pred obiskovanjem šole. V učnem procesu so negotovi, nesigurni v svoje znanje, kar v njih lahko vzbudi občutke strahu in anksioznosti.

UVOD

Za mnoge otroke je lahko anksioznost prehodna in normalna izkušnja, vzporedna s spremembami in izzivi, ki poteka vzporedno z njihovim razvojem (Pekljaj 2012).

V šolskih situacijah se lahko anksioznost kaže na dva načina, kot strah pred neuspehom (ne bom dobil pozitivne ocene, ne bom izdelal razreda, strah me je ocenjevanja znanja) ali kot socialni strah (sošolci se mi bodo smejali, ne bodo želeli sodelovati z menoj, nihče me ne bo izbral za delo v skupini). Pomembno vlogo pri tem imajo starši in učitelji (Pekljaj 2012).

ANKSIOZNOST IN STRAH

Hribar in Magajna (2011) pišeta, da je anksioznost nerealistična, pretirana tesnoba in zaskrbljenost, s katero so povezana pričakovanja, ki se pojavljajo v zvezi s številnimi dogodki in dejavnostmi, kot npr. anksioznost pred javnim nastopanjem ali šolskim delom.

B. Marentič Požarnik (2012) opredeljuje anksioznost kot trajen občutek zaskrbljenosti, tesnobe, napetosti, nelagodja, ki ga človek nosi s seboj, kljub temu da ni neposredno ogrožen.

L. Marjanović Umek in M. Zupančič (2004) predstavljata anksioznost kot neopredeljeno izkušnjo nemira, neugodja in ogroženosti. Otrok se tega ne zmore znebiti. Ne najde rešitve, ker ne ve, kaj ga skrbi.

Strah je adaptivni odgovor na situacijo, ki je ogrožajoča. Anksioznosti in strahu ne smemo enačiti. Strah je odgovor na aktualno in realno prisotno nevarnost, ki traja krajši čas. Izvor strahu lahko določimo (Marentič Požarnik 2012). Anksioznost je v primerjavi s strahom neprijetno emocionalno stanje, ki je subjektivnega izvora, to pomeni, da gre za interpretacijo, ki je subjektivna in določa situacijo kot ogrožajočo, ki pa v resnici ne predstavlja nevar-

nosti. Izvor anksioznosti izhaja iz pričakovane situacije in ga je težje določiti. Anksioznost traja dalj časa, razvije se iz zaskrbljenosti in strahu (Hribar in Magajna 2011).

V šoli poznamo storilnostni in socialni strah, tudi pri anksioznosti ločimo storilnostno ali testno in socialno anksioznost (Marentič Požarnik 2000).

Brinšek in Stamos (1997) navajata, da razliko med strahom in anksioznostjo določa objekt strahu, ki je pri strahu prisoten v sedanjosti in je znan, pri anksioznosti pa odmaknjen v prihodnost in neznan.

Znaki anksioznosti in strahu

Prepoznavanje in izražanje čustev predstavlja zelo pomemben del neverbalnega socialnega sporazumevanja. V socialnih situacijah nenehno izražamo čustva. Izražamo jih lahko neverbalno, nehotno, nezavedno, le delno jih lahko nadzorujemo (Lamovec 1991).

Otrokova čustva so po načinu izražanja površinska. Odkrijemo jih v otrokovem obnašanju, pojavijo se brez nadzora (otrok se smeje, maha z rokami, joka). Pod vplivom vzgoje se otrok nauči nadzirati čustva in jih ne izraža več brez nadzora in površinsko. Doživljanje čustev je zelo povezano s fiziološkimi spremembami (krčenje želodca, sprememba krvnega tlaka, hitrejša bitja srca ...). Do izrazitih sprememb v fizioloških procesih pride, ko se pri otroku pojavi stanje strahu. Pri otrocih, ki jih je strah, je prisotno tresenje in potenje rok, bruhanje, slabost, glavoboli, širjenje zenic, pospešeno in neenakomerno dihanje ... (Lamovec 1991).

Pogosti znaki anksioznosti so strah pred posledicami dejanj, izražanje fizičnih simptomov kot odgovor na šolske aktivnosti in spremembe jezikovnih vzorcev (npr. jecljanje) ter zaskrbljenost glede vsakodnevnih življenjskih nalog in izkušenj (Hribar in Magajna 2011).

Lamovec (1991) poudarja, da je anksioznost dogajanje, ki je psihofiziološko, katerega dogajanje lahko razumemo, če upoštevamo njene manifestacije na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju (Lamovec 1991).

Znaki anksioznosti na fiziološkem področju

Povečana napetost mišic, znojenje, povečan srčni utrip, povišan krvni tlak, hitro dihanje, rast nivoja krvnega sladkorja, pogosto odvajanje, izguba apetita, bruhanje, prebavne motnje, glavobol, vrtoglavica, otrplost itd. (Hribar in Magajna 2011).

Znaki anksioznosti na čustvenem področju

Izraziti subjektivni občutki strahu, nervoznosti, zaskrbljenosti, tesnobe, napetosti, panike, agitiranosti, notranjega tresenja itd. (Hribar in Magajna 2011).

Znaki anksioznosti na miselnem področju

Zaznava situacije, misli in slik, ki so usmerjene v pričakovanje slabega izida ali neuspeha. Misli so usmerjene v neprijetne vsebine ali telesne občutke. Oseba, ki je anksiozna, izgublja nadzor nad sabo in okoljem, je dezorganizirana, ob tem pa še preobremenjena z obvladovanjem telesnih znakov in lastnih misli (Hribar in Magajna 2011).

Znaki anksioznosti na vedenjskem področju

Izogibanje in beg pred situacijami, ki posamezniku vzbujajo tesnobo. Slaba koordinacija, ki se kaže kot nespretnost, nezmožnost izvrševanja aktivnosti, tremor, stereotipije v govoru, gibih, opraviilih. Nespečnost in nočne more (Hribar in Magajna 2011).

Anksioznost pri šolski populaciji

Magajna in sodelavke (2008) navajajo značilnosti anksioznih otrok, ki so:

- odlašanje ali izogibanje šolskemu delu zaradi pretiranega strahu pred napakami. Učenci se ne učijo in delujejo nemotivirano;
- težnja k perfekcionizmu. Izogibajo se manj strukturiranim nalogam. Usmerijo se na nepomembne detajle, imajo težave pri zaznavanju širše slike naloge ali problema;
- na videz je njihovo vedenje bolj zrelo kot pri vrstnikih, ki izvira iz prilagajanja zahtevam odraslih;
- visoko zavedanje lastnega doživljanja, kar jih ovira pri izvajanju;
- občutljivi so na kritike in druge komentarje. Imajo potrebo po nenehnem pomirjevanju in odobravanju s strani drugih oseb, predvsem odraslih in avtoritet;
- pretirana zaskrbljenost glede sprejemljivega vedenja in pravil, pretirana odvisnost od mnenja drugih in nezaupanje vase;
- nerealistično ocenjevanje lastne kompetentnosti. Učenci pretirano poudarjajo pretekle napa-

ke in vnaprej pričakujejo neuspeh. Do sebe so preveč kritični in imajo visoke standarde ter se bojijo, da bi koga razočarali;

- napetost in pritoževanje nad telesnimi, psihosomatskimi težavami, ki se največkrat pojavijo pred preizkusi znanja. Učenci so velikokrat panični, kar jih ovira pri učenju;
- plašnost in sramežljivost, zaradi česar ne dvigujejo rok in težko govorijo pred razredom;
- občasen strah pred obiskovanjem šole, ko jih skrbi, da njihovo izvajanje ne bo dovolj dobro glede na pričakovanja (Magajna in sodelavke 2008).

UČNE TEŽAVE

M. Kavkler in L. Magajna (2008) poudarjata, da je med otroki s posebnimi potrebami največ otrok z učnimi težavami (splošnimi in specifičnimi). Splošne učne težave so težave, ki se pojavljajo pri večini predmetov, specifične učne težave ali specifične motnje učenja pa so vezane zgolj na eno področje učenja, kot so branje, pisanje, pravopis, računanje (Kavkler in Magajna 2008).

Veliko je otrok v šoli, ki imajo slabše razvite sposobnosti, ki so nujno potrebne za učinkovito in uspešno delo v šoli. Zaradi nižje razvitih sposobnosti lahko pride do razvoja strahu, kot je strah pred ocenjevanjem in nastopanjem ter posledično do anksioznosti (Mikuš Kos 1990).

VPLIV ANKSIOZNOSTI NA UČNE TEŽAVE

Hribar in Magajna (2011) navajata, da je pri otrocih, ki imajo učne težave, še posebej pri otrocih, ki imajo specifične učne težave, tveganje za pojav anksioznosti večje. V šoli so znaki anksioznosti vidni na telesni, čustveni in spoznavni ravni in v vedenju učencev. Za anksiozne učence je značilno zelo nizko samovrednotenje ne glede na dejanske sposobnosti.

Anksioznost torej ne vpliva samo na absolutno neuspešnost, temveč tudi na relativno, saj uspešen učenec zaradi nje ne more pokazati vseh svojih potencialov. Zanj pomeni doseganje uspeha bistveno večji vložek kot običajno glede na njegove sposobnosti (Pekljaj 2012).

Raziskave kažejo, da je anksioznih 10–20 % storilnostno podpovprečnih učencev. To so tisti učenci, ki kljub ustreznim zmožnostim ne dosegajo svojih potencialov. Pogostost pojava je enaka pri deklkah in dečkih. Za anksiozne deklice je značilno, da za svoje probleme prej poiščejo pomoč, medtem ko dečki menijo, da morajo problem rešiti sami (Hribar in Magajna 2011).

Tu je raziskave so pokazale, da so velikokrat zanemarjene ravno čustvene potrebe učencev s specifičnimi učnimi težavami. Pomoč se pri njih osre-



dotoča večinoma na učno področje. Izsledki tujih raziskav nakazujejo na to, da so učne težave lahko dejavnik tveganja za težave, povezane z anksioznostjo. Pokazalo se je, da približno 70 % učencev z učnimi težavami doživlja več simptomov anksioznosti kot učenci, ki učnih težav nimajo. Otroci z učnimi in jezikovnimi težavami predstavljajo večje tveganje za razvoj motenj anksioznosti. Disleksija in težave z branjem prispevajo k povečanju simptomov anksioznosti in depresije (Hribar in Magajna 2011).

Bender (1999) navaja, da se otroci z učnimi težavami srečujejo tudi s težavami na drugih področjih svojega življenja. Imajo nižji učni uspeh, imajo slabšo samopodobo, so socialno manj sprejeti in so bolj depresivni. Pozorni moramo biti na povezanost učnih težav, nizkih dosežkov na učnem področju in vedenjskih težav pri otrocih z učnimi težavami (Bender 1999).

Peklaj (2012) poudarja, da morajo biti učenci, ki imajo učne težave zaradi anksioznosti, pripravljeni zelo dobro sodelovati z učiteljem in ostalimi strokovnimi delavci, ki jim želijo pomagati pri izboljšanju njihovega stanja. Pri zelo izraženi težavi z an-

ksioznostjo učenec potrebuje strokovno pomoč v obliki vedenjsko kognitivne terapije ali pomoč v obliki medikamentozne terapije (Peklaj 2012).

VLOGA STARŠEV PRI PREMAGOVANJU IN OBVLADOVANJU ANKSIOZNOSTI IN STRAHU

Horvat (1999) navaja, da starši otroku z govorjenjem in vedenjem ne bi smeli povzročati strahov, saj jih otrok že sam čuti dovolj. Starši pojmujejo strah kot negativno čustvo. Najbolje je, da starši otroku pomagajo premagati strah z igro. V igri se bo otrok soočil s predmetom, ki ga je strah, in tako ugotovil, da zastrašujoč predmet sploh ni tako grozen. Najboljše zdravilo za premagovanje strahu je pogovor.

Otroku se ob doživljanju strahu spremeni mnogo telesnih znakov (drža telesa, mimika obraza, gibanje), zato lahko starši opazijo, kdaj se otrok koga ali česa boji. Pri mlajših otrocih lažje opazimo strah, saj so pri spremembi vedenja veliko bolj odkriti. Starši ob otrokovem strahu otroka nikakor ne smejo zasmehovati. Otrok verjame v realnost problema, zato ga je strah. Lahko ga je tudi strah neznanega (otroci se npr. bojijo morja, čeprav nimajo izkušnje z njim). Zaradi lastne nemoči pri vzgajanju lahko starši tudi spodbudijo strahove pri otroku. Zelo po-

membno je, da otroku stvari predstavimo realno, saj tako otrok točno ve, kaj sme in česa ne ter zna predvideti posledice.

Strah pri otroku lahko spodbudi tudi negotovost. Strah, ki ga otrok doživlja, se lahko odraža tudi med spanjem, saj nemirno spi, se zbujajo, se krči, tlači ga mora, se polula, njegove sanje so zastrašujoče. Beg je značilna reakcija pri strahu. Otroci, ki živijo v nerazumevajoči družini, ne morejo pobegniti. Na strah lahko otroci reagirajo tudi z neprimernim vedenjem, kot je agresija ali napadanje (Ribič Hederih 2003).

VLOGA UČITELJA PRI PREMACOVANJU IN OVLADOVANJU ANKSIOZNOSTI IN STRAHU

Mikuš Kos (1990) poudarja, da je učitelj tisti, ki lahko veliko pripomore k temu, da se neprimerne okoliščine v šoli, ki povzročajo otrokove strahove, omilijo ali odpravijo. Zelo pomembno je dobro sodelovanje med starši in učitelji. V šoli je ob prisotnosti težav potrebno izboljšati položaj otroka v šoli, izboljšati odnose, uspehe, sodelovanje v interesnih dejavnostih, saj se bo na ta način učenec v šoli počutil manj ogroženega in mu bo šola postala bolj zanimiva.

Anksioznim učencem lahko učitelj pomaga na veliko načinov. Strategije, ki naj bi jih učitelj uporabljal predvsem pri preverjanju in ocenjevanju znanja anksioznih učencev, so naslednje:

- učitelj naj anksiozne učence opogumlja k besedi tako, da jih pozove k odgovoru, ko je siguren, da bodo na vprašanje znali pravilno odgovoriti;
- učitelj naj z učenci pogosto ponavlja in utrjuje snov, saj to pri anksioznih učencih krepi prepričanje, da snov obvladujejo;
- anksioznim učencem so v pomoč podvprašanja pri ustnem ocenjevanju in preverjanju znanja, saj zaradi razdeljene pozornosti ne zmorejo razviti misli v celoti, če vprašanje zahteva obsežnejši odgovor;
- na pisnem preizkusu znanja naj učitelj stopnjuje težavnost od lažjih nalog k težjim;
- učitelj naj razloži navodila za reševanje nalog oz. odgovarjanje na vprašanja: npr. kakšne tipe nalog vsebuje preizkus, čas reševanja, način zaželenega odgovarjanja. Zelo pomembno je, da učence ne obremenjuje z negativnimi posledicami ocenjevanja, saj s tem povečuje njihovo vznemirjenost in zaskrbljenost;
- preden se učenci lotijo pisanja testa, je zelo pomembno, kakšno vzdušje učitelj ustvari;
- učitelj naj anksioznim učencem natančno razloži, katere učne vsebine pridejo v poštev pri pisnem in ustnem preverjanju in ocenjevanju znanja. Pomembno je, da z učenci ponovi, katere so res bistvene vsebine ter učencem omogoči, da mu postavljajo vprašanja v zvezi s snovjo.

Učitelj naj učencem pokaže primere vprašanj na pisnem in ustnem ocenjevanju znanja ter način odgovarjanja, ki ga pričakuje od njih;

- učitelj lahko pri anksioznih učencih pogosteje uporablja pohvale za pravilne odgovore in sodelovanje pri pouku, saj s tem zmanjšuje njihova negativna pričakovanja o lastni neuspešnosti, obenem pa jih spodbuja k večji aktivnosti in samoiniciativnosti pri nadaljnjih nalogah (Puklek Levpušček 2006).

ZAKLJUČEK

Anksioznost se od zaskrbljenosti in strahu loči po tem, da ni povezana prav z določenim predmetom, ampak je to stanje neopredeljenega strahu in napetosti, ki se pojavlja brez določenega predmeta (namišljenega ali konkretnega), ki bi to čustvo lahko povzročil (Marjanovič Umek, Zupančič 2004).

Pekljaj (2012) poudarja, da je šola pomembno okolje, kjer učenec vzpostavlja številne odnose z učitelji, vrstniki in drugimi delavci na šoli. Sprejetost s strani vrstnikov in učiteljev lahko zelo vpliva na posameznikov osebnostni razvoj in šolsko uspešnost. Šolski uspeh pomembno vpliva na izobraževalno in profesionalno uspešnost. Otroci se pomembnosti učne uspešnosti zavedajo že zelo zgodaj na podlagi sporočil učiteljev in staršev. To lahko povzroča velike pritiske in strahove pri učencih, saj se sprašujejo, ali bodo zmožni uresničiti pričakovanja staršev in zahteve šole. Ocenjevanje znanja zato učencem predstavlja zelo stresne situacije, ki v mnogih od njih lahko vzbujajo občutke anksioznosti.

VIRI

- Bender, W. N. (1999): *Professional Issues in learning Disabilities: Practical Strategies and relevant Research Findings*. Austin, Texas: PRO-ED, Inc.
- Brinšek, B. in Stamos, V. (1997): *Nevrotske, stresne in somatoformne motnje v splošni medicini in psihijatriji*. Begunje: Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Horvat, L. (1999): Strah me je teme. *Otrok in družina*, št. 4, str. 22–23.
- Hribar, N., Magajna, L. (2011): Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje učencev z učnimi težavami zaradi anksioznosti. V Magajna, L., Velikonja, M. (Ur.): *Učenci z učnimi težavami: Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje* (str. 212–230). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Lamovec, T. (1991): *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S. in Bregar Golobič, K. (2008): *Učne težave v osnovni šoli: koncept dela*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Marentič Požarnik, B. (2000): *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Marentič Požarnik, B. (2012): *Psihologija učenja in pouka: temeljna spoznanja in primeri iz prakse*. Ljubljana: DZS.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mikuš Kos, A. (1990): *Strah v šoli, strah pred šolo*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Pekljaj, C. (2012): *Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj*. Ljubljana: Znanstvena založba filozofske fakultete.
- Puklek Levpušček, M. (2006): *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidiki*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Ribič Hederih, B. (2003): Te je strah? *Otrok in družina*, letnik 53, št. 4, str. 17–19.