

Kako pomagati, ko so učenci pod stresom?

✍ Helena Jeriček Klanšček, Karmen Britovšek

V predhodni številki revije smo spregovorili o tem, da stres in njegove negativne posledice niso značilne le za odrasle, ampak tudi za otroke in mladostnike. Stres tako postaja vsakodnevni 'normalen' spremljevalec našega življenja ter življenja otrok in mladostnikov; praktično nemogoče se mu je izogniti. Zato postaja vedno bolj pomembno, da ga ne poskušamo premagati, temveč se naučimo s stresom soočati in pridobimo veščine, ki nam pri tem pomagajo.

Doživljanje stresa pri otrocih in mladostnikih

Otroci na doživljanje velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolj prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju lahko pojavljajo različne težave

ali motnje. Glede na to, da so največji stresorji pri otroku in mladostniku pogosto povezani tudi s šolo, je pomembno, da otroke učimo, kako se soočati s stresom v šoli, kako se sproščati in se zavedati svojih misli, čustev in odzivov. Pri vsem tem pa imajo zelo pomembno vlogo učitelji in starši, ki lahko pomagajo učencem prepoznati znake stresa in jih naučijo različnih strategij za spoprijemanje z njim. Seveda pa morajo učitelji ali starši najprej sami pri sebi prepoznati, kdaj so v stresu, in si znati pomagati.

Kaj lahko naredimo kot starši?

Preprosta in v večini primerov zelo učinkovita tehnika, ki jo starši lahko uporabimo, kadar je otrok oz. mladostnik v stiski, je pogovor. Dostikrat namreč že to, da damo otroku oz. mladostniku možnost, da spregovori in da se čuti razumljenega, pomaga pri sprostitvi napetosti in razbremenitvi. Pogovor lahko začnemo s tem, da otroku oz. mladostniku povemo, da smo

opazili, da ga nekaj muči. Poskusimo prepoznati čustva, ki so prisotna, in otroka oz. mladostnika povprašamo o njih. Npr: "Peter, imam občutek, da te to, kar se je zgodilo, zelo jezi. Imam prav, mi lahko poveš kaj več?" Pri tem poskušamo biti empatični in pokažemo določeno mero skrbi in željo po tem, da bi otroka oz. mladostnika razumeli. Izogibamo se sodbam, obtoževanju in moraliziranju. V nadaljevanju pogovora nato otroka oz. mladostnika spodbujamo k izražanju negativnih in bolečih čustev. Pogovor lahko nadaljujemo tudi v smeri, da otroku oz. mladostniku pomagamo razmišljati o možnih rešitvah problema oz. dogodka, ki ga doživlja kot stresnega. Pri tem otroka spodbujamo, da sam razmišlja o rešitvah, ter skupaj z njim pretehtamo pozitivne in negativne vidike vsake možne rešitve.

Kaj lahko naredimo kot učitelji?

Zgoraj opisana tehnika pogovora je seveda lahko zelo uporabna tudi v



Foto: Matej Hozjan

šolskem kontekstu, še posebej kadar učitelj pri otroku opazi hudo stisko. Pomembno pa je, da delujemo tudi preventivno, s celotnim razredom, ter med drugim z različnimi metodami in načini dela poskušamo otrokom približati različne strategije za ravnanje v stresnih situacijah, ki jim bodo v pomoč pri soočanju s stresom. V osnovi ločimo dve vrsti strategij za spoprijemanje s stresom, in sicer strategije, usmerjene na problem, in strategije, usmerjene na čustva.

Na problem osredotočeno spoprijemanje zajema strategije, s katerimi aktivno spreminjamo situacijo in smo usmerjeni v aktivno reševanje problema. To so: iskanje informacij (vprašamo nekoga za nasvet); spreminjanje vedenja (razmislimo o tem, kako se odzivamo v določenih ponavljajočih se stresnih situacijah in kako bi lahko to vedenje spremenili, da bi bili pri razrešitvi situacije bolj uspešni; trening asertivnosti – naučimo se vljudno in odločno izraziti lastne občutke, interese ali želje); analiziranje problema in oblikovanje več različnih možnih rešitev (najprej jasno opredelimo problem, nato razmišljamo o možnih rešitvah in jih pretehtamo, izberemo eno rešitev in jo izvedemo); poskus spremembe okolja (začasen umik iz določenega okolja).

Na čustva osredotočeno spoprijemanje pa pomeni, da smo usmerjeni na razbremenitev lastnih občutkov in čustev, ki jih doživljamo v stresni situaciji. Te strategije so miselna in vedenjska neaktivnost (poskusimo pozabiti na situacijo ali ne razmišljati o problemu); usmerjenost v sprostitve emocij in napetosti (sproščanje, različne tehnike dihanja, telovadba); pogled na situacijo s pozitivne plati. Pri tem je pomembno, da se z otroki in mladostniki pogovarjamo o prednostih in pomanjkljivostih uporabe posameznih strategij in o tem, katera strategija bi bila v neki konkretni situaciji najbolj učinkovita (Avsec, 2013).

Katero strategijo spoprijemanja s stresom bo otrok oz. mladostnik izbral in katera strategija bo v konkretni situaciji najbolj učinkovita, je odvisno od številnih dejavnikov. Univerzalnih rešitev, ki bi delovale pri vseh otrocih

in v vseh okoliščinah, ni. Pomembno je, da so starši in učitelji sposobni razumeti različne situacije, da so se sposobni vživeti v otrokovo perspektivo in da pri otrocih oz. mladostnikih spodbujajo razmišljanje o lastnih načinih doživljanja in izražanja čustev, misli in občutkov. Otroci, ki zna prepoznati, kaj se mu dogaja, ki zna to izraziti, bo namreč lahko prepoznal tudi, kdaj je v stresu in kako se le-ta kaže pri njem. Pomembno se je tudi zavedati, da lahko otrok oz. mladostnik le sam vpliva na sprostitve napetosti, tesnobe in čustev. Nihče drug ne more storiti tega namesto njega, lahko pa mu pomaga, da to stori sam.

Novi pristopi na področju spoprijemanja s stresom

V zadnjih letih smo na področju duševnega zdravja priča številnim spremembam v pristopih in tudi v metodah, kako se lotevati krepitve duševnega zdravja in preprečevanja duševnih motenj. Vse bolj se poudarjajo pozitivni vidiki duševnega zdravja, npr. pozitivna samopodoba, zadovoljstvo, sprostitve, učinkovita komunikacija, izražanje čustev. Poleg tega se ne govori več toliko o premagovanju, ustavljanju, obvladovanju stresa, ampak o spoprijemanju z njim, soočanju 'tukaj in zdaj', čuječnosti, skrbi zase, zavedanju, zdravilnih učinkih smeha, uravnoveženem življenju itd.

Čuječnost je nepresojajoč, sprejemajoč odnos do lastnega notranjega doživljanja in predstavlja način za drugačno doživljanje stresorjev in lažje spoprijemanje s težavnimi življenjskimi dogodki. Čuječnost pomeni, da si vzamemo čas zase, se posvetimo sebi in svojemu doživljanju v sedanjem trenutku, s položaja nepristranskega opazovalca, brez poskusov, da bi svoje doživljanje spremenili. Vse to posamezniku omogoča, da se zaveda subjektivnosti svojih misli in čustev ter dejstva, da so vsa občutenja v življenju prehodna in minejo. Tako lahko opazi tudi svoje negativne načine mišljenja in čustvovanja, še preden ga potegnejo v vrtinec negativnega razpoloženja in prevzamejo

nadzor nad njegovim življenjem. Biti čuječ pomeni biti v stiku s seboj: pomaga pri zgodnjem prepoznavanju slabega počutja, poveča toleranco do negativnih čustvenih stanj, vodi do sprememb v načinu mišljenja in odnosa do lastnih misli, omogoča uporabo različnih spretnosti za spoprijemanje in prepoznavanje zgodnjih znakov problemov, krepí občutje notranjega miru, sprostitve in občutje stabilnosti. Številne raziskave kažejo pozitivne učinke čuječnosti tudi pri otrocih in mladostnikih, saj pripomore k otrokovi boljši pozornosti, boljšemu kratkoročnemu spominu in posledično k uspešnejšemu učenju, poleg tega pa tudi k zavedanju notranjega in zunanjega dogajanja, samorefleksiji (kaj mislim, vidim, čutim?), razumevanju, kako delujejo misli in čustva, manjši impulzivnosti. Dolgoročno pripomore tudi k boljšemu splošnemu počutju in manjšemu občutenju stresa ter boljšim medosebnim odnosom, saj boljše opazovanje in razumevanje sebe pozitivno vplivata tudi na boljše razumevanje drugih. Pri otrocih in mladostnikih vadimo/krepimo predvsem posamezne elemente čuječnosti: čas zase, za razmislek, za umiritev; usmerjanje pozornosti, zavedanje in sprejemanje zaznav iz zunanje okolice; notranje doživljanje (misli, čustva) brez presojanja in spreminjanja; opazovanje sebe z vidika tretje osebe; opazovanje svojega dihanja, zavedanje dogajanja 'tukaj in sedaj'; zavedanje, da vse misli in čustva naposled minejo. ■

Za več informacij je na spletni strani NIJZ na voljo brezplačen priročnik za učitelje in starše. Povezava do priročnika: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj>

Literatura

- Avsec, Andreja (2013): *Spoprijemanje s stresom*. Pridobljeno 4. 12. 2015 s spletne strani: <http://www.psiha.net/aavsec/PPT/Stres2.pdf>.
Dernovšek, Zvezdana; Gorenc, Mateja; Jeriček, Helena (2012): *Ko te stresa stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
Williams, Mark; Penman, Danny (2015): *Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International, d.o.o.