

Dr. Barbara Horvat Rauter

URI Soča

JUHUHU! KONEC ŠOLSKEGA LETA JE TU! AMPAK ... TUDI STISKE SO TU!

End of School Year: Balancing Excitement and Challenges Ahead

Zaključek šolskega leta se izjemno hitro približuje. Po eni strani nekateri učenci in dijaki črtajo dneve na koledarju in vztrajno preštevajo, koliko dni jih še loči do zasluženega počitka. Po drugi pa imajo mnogi v mislih število preverjanj in ocenjevanj, ki pred zaključkom narašča, se množi in jim daje občutek, da ...

»Ne morem dihati. Od sredine marca imam po dve, včasih tri preverjanja in ocenjevanja na teden. Komaj se naučim in odključam eno, pridem domov in se že pripravljam za drugo. Vem, da moram vzdržati samo še malo, pa vendar je težko. Učim se v noč, slabo spim in kar nervozna sem.« ... so besede ene izmed mladostnic, s katero sem se pogovarjala v teh dneh.

Ob takih izjavah se vprašam: »Kaj je tisto, kar je treba vzdržati?« Odgovori večinoma razkrivajo teža bremena, ki ga sestavljajo:

- količina učenja;
- število ocen, ki jih je še treba pridobiti;
- pritisk ob zaključevanju ocen, ki bi naj bile čim boljše.

In kaj je ocena, ki pri učencih in dijakih vzbuja toliko nelagodja, tudi stisk? Ocena je sama po sebi samo številka – iz katere koli strani jo pogledamo. Svoj pravi pomen dobi, če na njo pogledamo globlje, skozi vrednost, ki ji jo pripišemo.

Ocena tako ne skriva le količine učenja, truda, ampak tudi priča-

kovanja drugih in samega sebe. Vse bolj postaja temelj samopodobe in odgovarja na vprašanje: »Ali sem dovolj dober?« Ob zaključevanju šolskega leta se pogosteje zgodi, da se učenci in dijaki spoprijemajo z občutkom, da jim stvari ujahajo izpod nadzora, da nimajo dovolj časa. Posledično se znajdejo v stiskah, ki jih povzročajo neprijetni občutki, kot so občutek nemoči, negotovosti, strahu pred naslednjim dnem. Stres je v tovrstnih situacijah normalen odziv, mnogokrat tudi potreben in koristen, saj s svojim delovanjem omogoči tudi učinkovitejše učenje ter usmerjanje pozornosti.

Kaj pa, ko ga je preveč? Ko neprijetni občutki, čustva ter negativne misli uidejo izpod nadzora in otroka ali mladostnika preplavijo? Z naraščanjem zahtev v družbi smo na žalost tudi priča povečanemu trendu preraščanja duševnih stisk v motnje. Ob koncu šolskega leta je zaradi že opisanih dejavnikov prisoten porast anksioznosti, depresije, obsesivne simptomatike, samoškodovalnega vedenja ter samomorilnih misli, prav tako pa tudi čustvenih stisk, ki se kažejo v pretiranem odmikanju, včasih pa tudi v ključovalnem in prestopniškem vedenju.

Res da družba pri mladih odraščajočih prispeva k misli »da ni(so) dovolj dobr(i)«, če v šoli niso (dovolj) uspešni. Pa vendar imejmo v mislih, da kot posameznik, kot šolska skupnost, lahko teži te misli pomembno zmanjšamo. Kako? Začela sem z mis-

lijo obupane mladostnice, naj nadaljujem z mislijo hvaležne mame:

»Neizmerno sem hvaležna, da ima moj sin tako čutečo učiteljico. Že tako zgodaj, že v drugem razredu je prepoznala, da mu je težko. Da teže sledi, predvsem zaradi pozornosti. Površen je in dela napake. Potrebuje vodenje, usmerjanje. Predvsem pa ... prijazen pogled, saj je občutljiv, empatičen in izredno ranljiv. Vse to, ne vem kako, je ta učiteljica prepoznala. Ob njej in ob podpori dodatne strokovne pomoči, se moj sin razvija, uči, raste in zmore izkazovati, kar zna. Sprejet je takšen, kot je, in vidim, da se je pričel sprejemati tudi sam. Ve, da je ravno tak, kot je, dovolj dober!«

Dragi učitelji in strokovni delavci, ob zaključevanju šolskega leta imejte še posebej v mislih, da lahko z malimi, enostavnimi vedenji, kot so: prijazen pogled, pohvala, vrednotenje truda, pozitivna spodbuda ..., razbremenite in sprostite. Ob zaključevanju šolskega leta pa niso samo učenci in dijaki pod večjim pritiskom, ampak ste mnogokrat tudi vi, saj se mora vse iziti in tudi vi si (lahko) zastavljate vprašanje: »Ali je dovolj dobro?«

Trud, ki ga vlagate v dobro učencev skozi vse šolsko leto, je pomemben in jim pomaga premestiti tudi sedanje izzive. Vaše upanje in podpora, da bodo zmogli tudi tokrat, jim pomagata, da vztrajajo in svoje stiske bolje obvladujejo.