

Prehod iz osnovne šole v gimnazijo je za večino dijakov zelo stresen



Hana Učakar, dijakinja Gimnazije Bežigrad
Mentorica: Melita Učakar, prof., Osnovna šola Bistrica

Učenci, ki prvič stopajo čez prag srednje šole, se soočajo z mešanimi občutki. Po eni strani so vznemirjeni, v pričakovanju nečesa novega, po drugi strani občutijo pritisk, napetost, strah pred novimi obrazi, okoljem, strah pred neznanim, nezmožnostjo sledenju zahtevnemu učnemu programu. Že takoj ob prehodu na višjo raven šolanja se soočijo s stresom. Stres je pogosto škodljiv, lahko pa tudi pozitiven. Količina stresa, ki jo posameznik doživi, je odvisna od njegovega pogleda na situacijo, od občutka, ali bo situacijo obvladal ali ne. Mladostniku so na tej prelomnici v veliko pomoč predvsem starši. Spodbuda staršev v zaupanje lastnih sposobnosti mladostniku pomeni zelo veliko. Občutek, da se lahko kadarkoli zanese na starše, ga dela močnejšega in samozavestnejšega ter mu je v veliko pomoč pri obvladovanju neizogibnega stresa.

Ključne besede: mladostniki, prehod v gimnazijo, šolsko okolje kot stresor, obvladovanje stresa, pomen staršev

Šolsko okolje je eden največjih stresorjev

Dijaki že v prvih mesecih šolanja opazijo velike razlike med osnovno in srednjo šolo. Razlika pri prehodu na višji nivo izobraževanja je še občutnejša, če dijak izbere gimnazijo, kamor se vpisujejo le najuspešnejši vrstniki. Profesorji zahtevnost posameznega predmeta namreč pogosto prilagajajo populaciji dijakov. V praksi to pomeni, da je na gimnazijah, kamor se vpisujejo najsposobnejši dijaki, zahtevnost predmetov izjemno visoka in pogosto vključuje tudi poglavja, podrobnosti, nivo znanja, ki močno presežejo učni načrt. Zahtevnost posameznega predmeta pa se pogosto razlikuje tudi znotraj šole in je v veliki meri odvisna od posameznega profesorja, ne glede na dejstvo, da je učni načrt za splošne predmete za gimnazijski program isti. Profesorji pojasnjujejo, da gre za avtonomijo učitelja pri svojem delu, marsikateri profesor pa doda, da je na njihovi gimnaziji visok nivo znanja stalnica že vsa leta, česar bi se morali dijaki zavedati že takrat, ko so se vpisovali.

Za številne dijake je novo učno okolje zelo stresno. Po eni strani se močno zviša stopnja zahtevanega znanja, po drugi strani pa gimnazijo občutijo kot bolj tekmovalno in osredotočeno na uspešnost. Vse se vrti okoli ocen, prihajajoče mature in zbiranja točk za vstop na željeno fakulteto. Dijaki se pri tej starosti že sami vse bolj zavedajo pomena učne uspešnosti, na to pa jih opominjajo tudi starši in profesorji. Zaradi vse večjih zahtev je med dijaki vse bolj razširjena testna anksioznost. Anksioznost doživljajo tako storilnostno uspešni kot neuspešni

dijaki, pogosto pa so strahu pred ocenjevanjem znanja bolj izpostavljena dekleta, še zlasti perfekcionistke. Ob testni anksioznosti dijak doživlja bojazen in telesni nemir. Obremenjen je z negativnimi mislimi, kar med drugim vpliva tudi na uspešnost pri izkazovanju znanja. Pri reševanju testa je napet, ima potne dlani, glavobol, že vnaprej ga je strah rezultata testa ter dvomi v lastne sposobnosti. Pojavijo pa se lahko tudi drugi psihosomatski znaki (Povše 2017).

Testi so zahtevni in predvsem drugačni kot v osnovni šoli. Prvi rezultati so zato nemalokrat slabši, kljub temu da dijaki vložijo več časa v pripravo in učenje. Sprejeti slabši rezultat je eden od najmočnejših stresorjev, saj večina dijakov svojo sposobnost meri glede na ocene in na tem gradi svojo samozavest. Nizka ocena ali neuspešnost lahko vplivata na psihično ravnotežje mladostnika, saj znižata njegovo kompetentnost. Če je dijak neuspešen, se njegovo samovrednotenje zmanjša. Pri tem stresorju je pomembna tudi družina. Stres se še poveča, če starši otroka ne podprejo. Pogost izid vsega skupaj je, da vsaka slaba ocena še poslabša stanje in vodi v manjše samozaupanje ali globljo depresijo. Tak dijak se težje spravi k učenju, koncentracija mu nenehno pada, kar pomeni, da je možnost, da popravi oceno, vedno manjša (Jeriček Klanšček 2011).

Stres pri šolskih predmetih je od dijaka do dijaka različen. Največkrat so dekleta bolj dovzetna za stres kot fantje. Vendar velja neko nepisano pravilo, da je stres največji predvsem pri predmetih, ki učence oz. dijake spremljajo skozi celo šolanje, npr. matematika, angleščina, slovenščina. Stres pri teh predmetih je še toliko večji, ker gre za obvezne predmete na maturi.

Razlog za povečan stres ob prehodu iz osnovne šole v gimnazijo je tudi rezultat drugačnega pristopa učiteljev do učencev v osnovni šoli. V osnovni šoli učitelje nenehno opominjajo, naj bodo do učencev prizanesljivi, naj upoštevajo posameznikove specifičnosti ter naj iščejo znanje. Tudi izvajanje preverjanja in ocenjevanja znanja v osnovni šoli in gimnaziji se v marsičem razlikuje. V osnovni šoli je preverjanje znanja pred ocenjevanjem obvezno. Preverjanje vsebuje podoben tip nalog kot pri ocenjevanju. Dolžnost učitelja je, da predhodno preveri, ali so učenci osvojili podano znanje in ponovno poudari tisto, na kar morajo biti še posebej pozorni pri ocenjevanju. Učenci morajo biti pri vsakem ocenjevanju vnaprej seznanjeni s kriteriji in pragovi ocenjevanja. Ustno ocenjevanje ima prednost pred pisnim. Število ustnih ocen mora biti isto ali večje od pisnih. V gimnaziji pa so ustne ocene prej izjema kot pravilo. Profesorji dostikrat dajejo manjšo težo ustnim ocenam kot pisnim, čeprav so enakovredne. Število ocenjevanj se določi znotraj posameznega aktivnega. Preverjanje znanja se ne izvaja na način, da bi vključevalo pregled celotne snovi in podobne vrste nalog.

Srednješolci se torej kar naenkrat soočijo z več in težjimi odločitvami. Obvladovati morajo osnovnošolske veščine in jih učinkovito uporabljati za pridobivanje novega znanja. Bolj samostojno in učinkovito morajo upravljati lastno učenje in vedenje, kar pa je povezano z osvajanjem novih veščin in osebnostnih lastnosti, ki vodijo do povečanja lastne aktivnosti in prevzemanja odgovornosti.

Poleg običajnih stresnih situacij pa so lahko stresne tudi ostale »malenkosti«, na katere se odrasli ne ozirajo najbolj, mladostnikom pa se zdijo zelo pomembne. Novo okolje pomeni tudi na novo pridobiti status v razredu – biti sprejet s strani sošolcev, priljubljen, cenjen, učno uspešen. Novo učno okolje pomeni nenehno potrjevanje in samopotrjevanje, kar je še posebej stresno za introvertirane dijake, ki le stežka tekmujejo z glasnimi ekstrovertiranimi vrstniki. Pretirano samozavestni dijaki, ki jih ni malo v t. i. uglednih gimnazijah, niso nujno najsposobnejši, a se v primerjavi s svojimi manj samozavestnimi sošolci upajo izpostaviti in tako dati vtis superiornosti. Njihovi bolj zadržani sošolci si sprva pogosto ne upajo spregovoriti, povedati odgovora na profesorjevo vprašanje v strahu, da njihov odgovor ne bo v skladu s pričakovanim in bi lahko sprožil čudne poglede sošolcev ali profesorjev. Po nekaj mesecih se prava slika skristalizira, a obdobje do tam je za marsikaterega dijaka izjemno stresno.

Doživljanje stresa pri mladostnikih

Stres na splošno opredeljujemo kot nek pritisk, napetost ali čustven odgovor. Gre za duševni,

čustveni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na škodljiv stresor, ki ga mora le-ta premagati ali se nanj prilagoditi. Stresor sproži stresni odziv in začasno zamaje človekovo notranje ravnanje.

Stres posameznika spremlja na vsakem koraku. Dijaki so ena izmed družbenih skupin, ki so mu najbolj podvrženi. Vsakodnevno se soočajo z zahtevami šolskega sistema in željami domačega okolja, obenem pa so neprestano pod vplivom pričakovanj družbe, ki se jim trudijo prilagoditi, da bi bili v njej sprejeti. Glavni dejavniki, ki povzročajo stres pri dijakih, so šolsko okolje, domače okolje ter same osebnostne značilnosti dijaka. Na doživljanje stresa dijakov v šolskem okolju vplivajo odnosi z vrstniki, odnosi z učitelji, preverjanje znanja. Vpliv stresa je odvisen tudi od želje po doseganju popolnosti, občutljivosti dijaka ter njegovega načina oziroma sposobnosti komuniciranja. Prehod med osnovno in srednjo šolo prav tako pomeni prelomnico v odrasčanju, povezano s spremembami na telesnem in duševnem področju, kar lahko povzroča dodaten stres. V tem obdobju dijak išče svojo lastno identiteto, se spoznava z različnimi socialnimi vlogami, vzpostavlja medsebojne odnose.

Stresorje delimo na notranje, ki jih dijaki najpogosteje občutijo kot žalost, strah, skrb, občutek nemoči, in zunanje, ki jih povzročajo spraševanje, preizkus znanja, zgodnje vstajanje. Ločevanje med tema dvema skupinama je pogosto težavno, saj



stres vselej doživljamo notranje. Običajno pa reakcije ne izhajajo le iz stresnih dejavnikov (stresorjev), temveč predvsem iz naše zaznave dogodka, ki potem sproži svojevrstno reakcijo. Pomembno je, kakšna je naša življenjska in miselna naravnost, trdnost, odnosi z drugimi. Tako je lahko določen dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju.

Razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen, ali pa ga bomo obvladali in nas bo spodbudil k dejanjem. Če se čutimo dovolj sposobne, da se spopademo z neko situacijo ali problemom, so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru se bomo dela z veseljem lotili in ga v veliki meri tudi končali. V nasprotnem primeru pa se lahko počutimo ne-močni in ujeti – doživljamo stres (Jeriček Klanšček 2011).

Dijaki šolanje doživljajo različno, nekateri ga občutijo kot eustres (pozitivni stres), drugi kot distres (negativni stres). Pozitivni stres je pozitiven učinek stresnega dogajanja. Je ravno pravi stres, ki dijakom daje motivacijo, zagon ter vzdržuje vitalnost. Dijaki so visoko motivirani, pozitivno naravnani, pogosto jih navdaja občutek sreče. Pozitivni stres doživljajo takrat, ko ocenijo, da so njihove sposobnosti večje od zahtev. Konstruktivni ali pozitivni stres občutijo, kadar se jim zdi, da imajo vse pod kontrolo in da bodo z lahkoto obvladali obremenitve, ki se jim postavijo na pot. Tovrstni stres spodbudno vpliva na njihove sposobnosti ter na fizično in psihično zdravje (Starc 2009, Elkin 2014). Določena količina stresa omogoča zdravo tekmo-

valnost v razredu in obšolskih dejavnostih. Na ta način učenec oz. dijak poskuša doseči boljši rezultat. Metuljčki v trebuhu pred preizkusom izboljšajo uspešnost. Ta vrsta stresa za človekov organizem ni škodljiva.

Negativni stres pa v dijakih izzove občutek napetosti, stiske. Doživljajo ga takrat, kadar menijo, da so zahteve okolja večje od njihovih sposobnosti. Dijaki imajo občutek, da je nekaj nemogoče narediti in da se od njih zahteva preveč. Ta vrsta stresa je lahko zelo škodljiva. Dolgotrajen ali ponavljajoč stres pa pušča negativne psihosomatske posledice in vodi v izčrpanost, bolezen.

Pomembno je prepoznati simptome stresa

Večji dogodki v življenju, med katere spada tudi prehod iz osnovne šole v gimnazijo, so izraziti stresorji. Na stresorje se danes odzivamo podobno kot včasih, stresne situacije pa lahko trajajo dlje časa, so zelo močne, naporne in se lahko ponavljajo. Otroci in mladostniki ponavljajo obremenitve v šoli, neuspehe, pritiske, zahteve staršev, učiteljev. Vse to jim povzroča stres in nelagodje.

Stres je reakcija celega telesa, ne le psihe, in lahko povzroča spremembe na vseh organih in celicah. Simptomi stresa so lahko čustveni ali duševni (npr. potrlost, strah, nezaupanje), telesni (npr. potne dlani, pospešen srčni utrip, izpuščaji na koži, slabost, tenzijski glavobol) ter vedenjski (npr. nekomunikativnost, pomanjkanje volje, umikanje v samoto). Simptomi stresa se kažejo s spremenjenim vedenjem. Sklopi simptomov se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega, kar potisne posameznika v začarani krog stresa (Vir 1).



Stresne motnje ni lahko prepoznati. Pri mladih je to še težje, saj so nekateri znaki stresa lahko enaki znakom povsem običajne mladostniške krize ali lažje duševne motnje. Pri prepoznavanju simptomov stresa je zato treba najprej izključiti druge dejavnike, ki lahko povzročijo podobne simptome.

Kako se spopasti s stresom?

Prvi korak pri zdravljenju stresa in vplivov le-tega na naše telo je, da jih prepoznamo in si ne zatiskamo oči. Spopasti se s stresom pomeni narediti določene spremembe v življenju in predvsem spremeniti pogled na določene stvari, percepcijo. Reči mladostniku, naj si preneha delati skrbi, je preprosto, a to udejanjiti ni vedno lahko. Vsaj ne na začetku. Obenem na prehodu v adolescenco mladostnik postaja vse bolj neodvisen. Posledično v tem obdobju narašča uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot je zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje itd.

Zato je še toliko bolj pomembno, da starši prepoznajo stisko najstnika in mu pomagajo najti tako strategijo, ki mu bo lahko učinkovito pomagala premagovati stres. Pri mladostnikih je pomembno krepiti predvsem posamezne elemente čuječnosti: vzeti si čas zase, posvetiti se sebi in svojemu doživljanju v sedanjemu trenutku, tukaj in sedaj, iz položaja nepristranskega opazovalca, brez poskusov, da bi svoje doživljanje spremenil. Vse to posamezniku omogoča, da se zaveda subjektivnosti svojih misli in čustev ter dejstva, da so vsa občutenja v življenju prehodna in minejo. Biti čuječ pomeni biti v stiku s seboj, kar pomaga pri zgodnjem prepoznavanju slabega počutja, poveča toleranco do negativnih čustvenih stanj in vodi do sprememb v vzorcih mišljenja in odnosa do svojih misli. Dolgoročno pripomore tudi k boljšemu splošnemu počutju in manjšemu občutku stresa ter boljšim medosebnim odnosom (Vir 2).

Mladostnik se mora naučiti, kako se spoprijeti s stresom, ki se bo skozi življenje le še stopnjeval v drugačnih oblikah. Med strategije, ki so se izkazale za uspešne, sodijo redna fizična aktivnost, meditacija in druge metode sproščanja, zdrav življenjski slog in prehrana. Pomembno je izbrati takšno, ki posamezniku ustreza, kajti neprimerna strategija lahko stres še poveča. Prav tako je nujno, da se mladostnik pogovori o svojih problemih s človekom, ki ga razume in mu je pripravljen ponuditi prijateljski nasvet – to pa je lahko prijatelj, sošolec, starš, šolski psiholog ali zdravnik.

Zaključek

Merila za učinkovitost in uspešnost v življenju se pomikajo vse višje in višje ter postajajo vse težje dosegljiva, ritem življenja pa vse hitrejši. Ni starša, ki si ne bi želel, da bi bil njegov otrok uspešen v šoli in

kasneje v življenju. A pomembno je, da so pričakovanja primerna otroku, njegovim zmožnostim in interesom. Če se pojavijo težave, stiske, so prav starši pomemben vir pomoči pri zmanjševanju in odpravljanju težav. Starši so najpomembnejše osebe v življenju odraščajočih mladih. Najboljši način, kako se mladostniku približajo, je pogovor. S pogovorom mu prisluhnejo in rešijo marsikatero težavo. Ne gre pa vedno zlahka in hitro.

Tudi to, ali se mladostniki razumejo s starši in z vrstniki, vpliva na njihovo doživljanje stresa. Starši so dolžni otroku omogočiti vse pozitivne izkušnje reševanja težav, nalog za samostojno delovanje in prevzemanje odgovornosti za posledice njihovih dejanj. S svojim zgledom, nasveti in podporo lahko otroku pomagajo razviti spretnosti uspešnega reševanja problemov, vztrajnost, iznajdljivost, prilagodljivost, pomagajo jim razviti strategije za soočanje s stresorji.

Veščina, katere se mora otrok naučiti, je sprostitiv. Če se otrok nauči uravnovešenega načina življenja, v katerem je dovolj časa za zabavo, delo, sprostitve in druženje, že v svoji družini, kasneje kot odrasel mladostnik s tem ne bo imel težav.

Pomembno je, da starši otroku stojijo ob strani in mu pomagajo ohranяти pozitiven odnos do sebe, šole in drugih. Človekova samopodoba in samozavest sta neposredno povezani. Ocena lastnih sposobnosti je zelo odvisna od trdnih in toplih družinskih odnosov, zlasti v otroštvu. Toda srečno otroštvo ni dovolj. Na to, kako mladostniki doživljajo stres, pomembno vplivajo še individualni dejavniki – osebnostne značilnosti, kot so občutljivost, vestnost, perfekcionizem. Človek, ki v življenju doživlja neuspehe, samozavest lahko izgubi. Odgovornost staršev pa je tudi to, da v primeru, ko otrok doživlja ponavljajoče neuspehe in posledično povečan stres in stiske, predlagajo oz. podprejo njegovo željo po prešolanju v šolo z manj zahtevnim programom. Otrokovo zdravje in počutje je vendarle pomembnejše od vztrajanja v zanj prezahtevni gimnaziji. Nenazadnje do zelenega cilja vodi več poti.

Viri in literatura:

- Elkin, A. (2014): *Obvladovanje stresa za telebane*. Druga izdaja. Ljubljana: Pasadena.
- Jeriček Klanšček, H. (2011): *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj – priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Povše, B. (2017): *Testna anksioznost ali strah pred ocenjevanjem znanja*. Ljubljana: Center Motus. Dostopno na <https://www.center-motus.si/strah-pred-ocenjevanjem/>, 10. 1. 2021
- Sirk, L. (2013): *Svetovalno delo z mladostniki pri pojavu stresa*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo - diplomsko delo.
- Starc, R. (2009): *Stres in njegove posledice za srčno-žilni sistem*. V A. Kvas, D. Sima, B.M. Kaučič (ur.): *Preprečimo, da nas stresa stres na delovnem mestu: zbornik predavanj*. Ljubljana, 16. oktober 2009. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana.
- Vir 1: Lek: Stres. Dostopno na <https://lek.si/si/skrb-za-zdravje/stres/>, 10. 1. 2021.
- Vir 2: NIJZ (2015). *Prenovljen priročnik Ko učenca stres*. Dostopno na <https://www.nijz.si/si/prenovljen-prirocnik-ko-ucenca-strese-stres>, 12. 1. 2021.