**Skąd się bierze szkolny stres i jak sobie z nim poradzić**

**Beata Zielińska-Rocha**

AddThis Sharing Buttons

Share to FacebookShare to TwitterShare to LinkedInShare to DrukujShare to Więcej



**Dorośli często narzekają na nadmiar stresu w swoim życiu. Czy zestresowani rodzice potrafią dostrzec, że również ich dzieci są narażone na stres? Niektórym dorosłym wydaje się, że dzieciństwo to okres beztroski, czas wolny od zmartwień i obciążeń wywołujących reakcje stresowe. Czy rzeczywiście tak jest?**

**Źródła uczniowskiego stresu**

W życiu uczniów dzieje się wiele rzeczy, które wywołują napięcie. Problemy z rodzicami, relacje z rówieśnikami, problemy związane z okresem dorastania to tylko niektóre z potencjalnie stresogennych obszarów. Jeśli skupimy się wyłącznie na źródłach stresu związanych z nauką, to i tak okaże się, że dzieci miałyby na co narzekać. Edukacja szkolna oznacza konieczność dobrego zarządzania czasem, by terminowo wywiązać się z prac domowych, projektów, by przygotować się do sprawdzianów i egzaminów na koniec szkoły. Czasami obowiązków jest tak dużo, że uczeń, mimo szczerych chęci, nie jest w stanie wywiązać się z nich na tyle dobrze, by nie odczuwać napięcia związanego z ewentualną odpowiedzią ustną w czasie lekcji czy niezapowiedzianą kartkówką.

Do uczniowskiego stresu przyczyniają się też nauczyciele, np. przez stwarzanie atmosfery zagrożenia w czasie lekcji, stawianie zbyt wygórowanych wymagań czy sprawdzanie wiedzy w taki sposób, który uczniom kojarzy się z chęcią udowodnienia braków w wiedzy.

Źródłem stresu szkolnego dziecka mogą być również rodzice. Zdarza się, że i oni wymagają zbyt wiele, oczekują bardzo dobrych ocen, okazują niezadowolenie, gdy dziecko otrzyma ocenę niższą niż czwórka czy piątka, i od ocen uzależniają akceptację okazywaną dziecku. Dziecko uczy się, że dobre oceny są dla rodziców potwierdzeniem jego wartości i zazwyczaj stara się spełnić oczekiwania rodziców, potwierdzić swoją wartość, czasem kosztem odpoczynku, snu czy kontaktów z rówieśnikami. Rodzice nakładają na dzieci dodatkowe obowiązki w postaci zajęć pozalekcyjnych, które nie zawsze odpowiadają ich zainteresowaniom, a zabierają czas, który mogłyby wykorzystać na naukę.

**Czym jest stres?**

Stres to ogólna reakcja organizmu na trudności: zagrożenie, niepewność, zakłócenie równowagi, sytuacje zadaniowe wymagające zwiększonego wysiłku. Reakcja organizmu na stresory (czynniki powodujące stres) składa się z 3 faz:

* faza reakcji alarmowej – organizm mobilizuje zasoby, występują zmiany fizjologiczne, np. wzrost ciśnienia krwi, napięcia mięśniowego, pojawiają się emocje, takie jak strach, niepokój czy irytacja;
* faza adaptacji − organizm pracuje na wysokich obrotach, wydatkuje więcej energii, czerpie z rezerw, by podołać wyzwaniom;
* faza wyczerpania – następuje spadek wydolności, wracają symptomy z fazy reakcji alarmowej, mogą pojawić się trwałe zmiany somatyczne, np. choroby.

Wystąpienie u dziecka reakcji stresowej zależy od jego poznawczej oceny sytuacji. Ta sama sytuacja u jednego ucznia spowoduje reakcję stresową, a u innego nie. Reakcja ta będzie również bardziej lub mniej nasilona u różnych dzieci. Pamiętajmy, że pewna dawka sytuacji stresogennych jest w życiu dziecka nieunikniona. Co więcej, stres, który nie przekracza pewnego poziomu, **jest mobilizujący i sprzyja podejmowaniu działania**. Życie bez odrobiny stresu byłoby nudne, a nam brakowałoby motywacji. Nadmiar stresu działa jednak paraliżująco, powoduje problemy z koncentracją, pamięcią i stany lękowe. Rodzice powinni uważnie obserwować dziecko i w razie potrzeby skonsultować się z psychologiem lub lekarzem.

**Jak zapobiegać nadmiernemu stresowi u dziecka?**

Przeanalizuj obciążenie dziecka obowiązkami. Nastolatek ma tygodniowo trzydzieści lub więcej godzin lekcyjnych w szkole. Spędza w niej niemal tyle czasu, ile dorośli w pracy. A przecież na tym jego praca się nie kończy. Aby wywiązać się z zadań wyznaczonych przez nauczycieli, musi przeznaczyć dodatkowo średnio od 1 do 3 godzin na naukę w domu. Jeśli rodzice, myśląc o przyszłości dziecka i jego wszechstronnym rozwoju, codziennie zafundują mu jakieś dodatkowe zajęcia, okaże się, że jego dzień pracy trwa co najmniej 10 godzin. Do tego trzeba doliczyć czas potrzebny na dojazdy, posiłki, sen. Niekiedy się okaże, że niewiele czasu zostaje na relaks, podtrzymywanie więzi rodzinnych czy przyjaźni. Przy takim trybie życia energia dziecka może się szybko wyczerpać. Rodzic powinien zadbać o zdrowy tryb życia dziecka. O czym muszą pamiętać rodzice?

Rodzicu, przede wszystkim bądź dla dziecka przykładem i od najmłodszych lat ucz je zdrowych nawyków.

* Po pierwsze: śniadanie – pożywne i zjedzone bez pośpiechu, aby dostarczyć organizmowi paliwa na cały poranek i zrelaksować się przed czekającymi dziecko wyzwaniami.
* Po drugie: wystarczająca ilość snu, aby mózg nastolatka działał sprawnie, aby nie miał kłopotów z koncentracją i pamięcią, żeby w pełni mógł uczestniczyć w lekcjach i innych zajęciach.
* Po trzecie: aktywność fizyczna zamiast bezmyślnego siedzenia przed telewizorem czy ekranem komputera. Uprawianie sportu to m.in. okazja do rozładowania napięcia w ciele, odprężenia i wzmocnienia organizmu. Ucz dziecko mądrze zarządzać sobą w czasie
* Jeśli sam planujesz swój dzień czy tydzień, naucz tego również dziecko. To pomoże mu nie wziąć na siebie więcej, niż jest w stanie wykonać bez nadmiernego obciążenia, a także uniknąć życia w ciągłym pośpiechu, z poczuciem „niedoczasu”.
* Przyglądajcie się wspólnie zadaniom do wykonania i ustalcie, które z nich są ważne, a które nie, które już stały się pilne, a które mają dłuższy termin ważności.
* Naucz dziecko odmawiać prośbom, których spełnianie oddala je od jego własnych priorytetów i sprawia, że nie jest w stanie wywiązać się z wcześniej podjętych zobowiązań. Pomóż dziecku wyznaczać sobie priorytety, stawiać cele. Jeśli skupimy się wyłącznie na celach związanych z nauką, warto z dzieckiem przeanalizować jego zainteresowania i pozwolić mu poświęcać więcej czasu na przedmioty, które wiążą się z realizacją jego długoterminowych celów lub z zainteresowaniami.

Przeciętnemu uczniowi trudno jest spełnić oczekiwania rodzica, jeśli wymaga dobrych ocen ze wszystkich przedmiotów szkolnych. Rodzice powinni zastanowić się, czy świadectwo z czerwonym paskiem jest ważne dla dziecka, czy może tylko dla nich samych. Pomagając dziecku wyznaczać sobie cele, warto pamiętać o tym, by były konkretne, możliwe do osiągnięcia przez dziecko w określonym czasie i mierzalne. Cele warto zapisywać, ponieważ dopóki nie są zapisane, dopóty są raczej życzeniami niż celami. Przykład dobrze określonego celu: *Do końca semestru poprawię ocenę z biologii z trójki na czwórkę. Aby to osiągnąć, będę rozkładał przygotowanie do sprawdzianów na kilka dni, zamiast, jak dotychczas, zostawiać to na ostatni dzień. Co najmniej raz w tygodniu dokładnie przeczytam materiał z podręcznika i notatki z ostatnich trzech lekcji. Zgłoszę się również do wygłoszenia prezentacji, za którą mogę otrzymać czwórkę lub piątkę.*

**Mądrze chwalić**

Rodzice sądzą, że dzieci należy chwalić, aby budować ich poczucie własnej wartości. Jednak pochwała pochwale nierówna − nie każda jest odbierana przez dziecko pozytywnie, nie każda wzmacnia samoocenę i zwiększa szanse na powtórzenie w przyszłości pożądanego zachowania.

Nie oceniajmy! Jeśli mówimy dziecku: *Świetnie sobie poradziłeś*; *Jesteś zdolny*; *Potrafisz rozwiązać każde zadanie* czy *Chętnie pomagasz słabszym kolegom*, to stosujemy tzw. **pochwały oceniające.** Dzieci czują się niezręcznie, jeśli pochwała je ocenia, często odrzucają ją, próbują udowodnić nam, że się mylimy, znajdują dowody podważające pochwałę. W reakcji na cytowane pochwały możemy usłyszeć: *Nieprawda, nie jestem zadowolony, mogłem to zrobić lepiej, gdybym się postarał*; *Wcale nie jestem zdolny*; *Klasówka była łatwa, ściągnąłem jedno zadanie i dlatego dostałem piątkę*; *Nie, jest wiele zadań z fizyki, z którymi sobie nie radzę*; *Chętnie pomagam tylko Magdzie, bo ją lubię*. Dziecko reaguje na taką pochwałę, przypominając sobie sytuacje, w których sobie nie poradziło, zachowało się w inny sposób, szuka dowodów na to, że nie mamy racji. Czasem może pojawić się porównanie siebie do innych (Może i jestem dobry, ale on jest lepszy). Albo może się zdarzyć, że negatywna reakcja dziecka zostanie wyrażona jedynie niewerbalnie, poprzez wzruszenie ramionami, grymas twarzy czy odwrócenie się na pięcie i wyjście z pokoju. Reakcja werbalna pojawia się wówczas w myślach dziecka jako jego monolog wewnętrzny.

Dziecko, które nauczone wcześniejszymi doświadczeniami myśli o sobie w określony sposób, np. *Jestem nieznośny*, i które nagle usłyszy: *Jesteś grzecznym chłopcem*, odrzuca pochwałę, ponieważ kłóci się ona z jego widzeniem siebie. Co więcej, w takiej sytuacji dziecko może chcieć nam udowodnić, że nie mamy racji. Dzieje się tak dlatego, że dziecko chce zachować spójność w myśleniu o sobie. Skoro myśli o sobie, że jest nieznośne, nie może się dobrze zachowywać. Z pochwałami oceniającymi jest jeszcze jeden problem − zbyt często stosowane, mogą wykształcić w dziecku zależność od aprobaty innych i pozbawić je umiejętności realistycznej samooceny i polegania na własnym zdaniu. Dzieci chwalone w ten sposób będą w innych poszukiwały potwierdzenia, że potrafią sobie poradzić. Ważne jest, aby dziecko ufało własnemu osądowi, żeby zmiany w zachowaniu wynikały z własnej oceny swojego zachowania i umiejętności powiedziana na głos lub pojawiła się tylko w myślach, efekt jest taki sam.

**Opisz, za co chwalisz**

**Pochwała opisowa** wymaga od chwalącego większego wysiłku. Aby jej udzielić, musimy rzeczywiście zainteresować się dzieckiem, obserwować, uważnie słuchać. Chwaląc w ten sposób, opisujemy fakty, wydarzenia, nie dodajemy oceny. Pochwała opisowa zawiera cenne informacje Pochwała opisowa jest konkretna, **odnosi się do zachowań**, a nie do osoby, jej charakteru. Tak udzielona pochwała jest dla dziecka bardziej wartościowa, ponieważ w przeciwieństwie do pochwały oceniającej zawiera informacje na temat zachowań, które warto powtarzać w przyszłości, aby otrzymać podobny wynik. Dodatkową zaletą pochwały opisowej jest to, że dziecko nie może jej odrzucić, podważyć (jeśli jest zgodna z zaistniałą sytuacją), może natomiast skłonić je do udzielenia sobie samemu pochwały podsumowującej usłyszany opis. Jeśli zamiast: *Jesteś grzecznym chłopcem*, powiemy dziecku np.: *Dowiedziałam się, że w tym tygodniu zachowywałeś się spokojnie na zajęciach, uważałeś i brałeś udział w lekcji*, dziecko słyszy jedynie opis sytuacji i samo może wysnuć z niego wnioski na temat swojej osoby, np.: *Potrafię dobrze się zachowywać w szkole*.

Dziecko stopniowo buduje realistyczny obraz własnej osoby. Pochwałę udzielaną dziecku zawsze warto wzmocnić ciepłym tonem głosu i uśmiechem. Możemy też dodać do niej informację na temat naszej reakcji na zachowanie dziecka.

**Doceń wysiłek**

W pochwałach warto koncentrować się raczej na wysiłku, jaki dziecko włożyło w wykonanie jakiegoś zadania, niż na jego cechach wrodzonych. **Dzieci chwalone za zdolności** nie radzą sobie z porażkami. Dzieci chwalone za zdolności czy inteligencję mają tendencję do nadmiernego koncentrowania się na wynikach, a w przypadku porażki, uzyskania gorszej oceny przypisują ją niedostatecznym zdolnościom i mają poczucie, że nie miały wpływu na wynik (przecież mądrym się jest albo nie, dla mądrego każde zadanie powinno być łatwe). Zdarza się, że takie dzieci nie chcą podejmować się wykonania trudniejszych zadań, obawiając się trudności czy porażki, ponieważ w ich przekonaniu gorszy wynik zaprzeczy ich inteligencji, podważy zdolności, zaszufladkuje je jako „głupie”. Tak chwalone dzieci osiągają często wyniki gorsze, niż potencjalnie mogłyby. **Dzieci chwalone za wysiłek** włożony w przygotowanie się do testu, prezentacji czy odrobienie pracy domowej chętniej podejmują kolejne wysiłki, stawiają sobie wyżej poprzeczkę i poprawiają swoje wyniki w kolejnych próbach. Mając wybór, częściej niż dzieci chwalone za wrodzone zdolności wybierają zadania trudniejsze. Te dzieci mają mocniejsze poczucie wpływu na osiągane rezultaty, uczą się, że istnieje bezpośrednie powiązanie pomiędzy pracą a wynikiem.