

Tudi učence skrbi in stresa

✍ Helena Jeriček Klanšček, Karmen Britovšek

Obdobje mladostništva in še posebej obdobje otroštva pogosto dojemamo kot brezskrbno, veselo in srečno obdobje v posameznikovem življenju. Vendar se velikokrat izkaže, da je to prepričanje zmotno. Obdobji otroštva in mladostništva sta že sami po sebi zahtevni in stresni zaradi pospešenih telesnih, duševnih in drugih sprememb. Poleg

tega postaja vedno jasneje, da se otroci dnevno srečujejo z različnimi stresorji, težavami in stiskami, ki pogosto izvirajo iz vse večjih lastnih pričakovanj, pričakovanj staršev in neposredne okolice, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno, ki je tudi družbeno spodbujena in ustvarjena.

Zakaj se je pomembno ukvarjati z doživljanjem stresa pri otrocih?

Prvi razlog je ta, da doživljanje stresa pri otrocih ali mladostnikih povzroča stisko in vpliva na številna področja njihovega življenja – na čustveni, telesni, socialni in akademski razvoj (Atkinson in Hornby, 2002). Naslednji razlog je ta, da se že v otroštvu in mladostništvu razvijejo in oblikujejo določen življenjski slog, navade ter načini spoprijemanja s težavami, ki jih mladi nato ohranjajo v



Foto: EA

odraslosti. Življenjski slog in navade pa pomembno vplivajo na posameznikovo kakovost življenja, njegovo uspešnost v življenju in zdravje (Zupanič in Jeriček Klanšček, 2012). Nenazadnje imajo lahko nerazrešene težave v otroštvu dolgotrajne posledice in negativno vplivajo na različna področja življenja v odraslosti (npr. slabši akademski dosežki in nižja izobrazba, slabša socializacija, duševne težave v odraslosti) (Atkinson in Hornby, 2002).

Kako prepoznati stres pri otrocih in mladostnikih?

Tipični znaki stresnega odzivanja pri odraslih so: pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečana budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu ali ogroženosti, nespečnost, občutek nemoči, tesnobe, žalosti, negativne misli, razdražljivost, umikanje v samoto – torej ne gre samo za telesne znake. Pri otrocih pa lahko odziv na stres vključuje tudi naslednje znake: motnje vedenja, izogibanje stresni situaciji, regresivno vedenje (npr. zvižanje las, zibanje, sesanje prstov), povečano odvisnost od odraslih, pri otrocih in mladostnikih še razdražljivost, slabo samopodobo, učne težave (zmanjšana koncentracija, pozabljenost, neracionalnost, slabo presojanje, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija) in telesne znake, za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica itd.).

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

Prepoznavanje stresnih motenj se zdi dokaj enostavno, v praksi pa se pokaže, da ni tako. Svojevrsten izziv je prepoznati, da smo pod stresom, in si pomagati; nič manjši izziv pa ni pomagati drugim. Pri otrocih in mladih je to še težje, saj so nekateri znaki stresa lahko enaki kot znaki povsem običajne

mladostniške krize ali lažje duševne motnje. Otrok in mladostnik se poleg tega nenehno soočata z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki jima jih nalaga njuna neposredna okolica. Nekateri se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni.

“ Svojevrsten izziv je prepoznati, da smo pod stresom, in si pomagati; nič manjši izziv pa ni pomagati drugim. Pri otrocih in mladih je to še težje, saj so nekateri znaki stresa lahko enaki kot znaki povsem običajne mladostniške krize ali lažje duševne motnje. ”

Katere so najpogostejše skrbi otrok in mladostnikov?

Najpogostejši viri stresa pri otrocih in mladostnikih so obremenitve in zahteve, povezane s šolo, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitve ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih, previsoka pričakovanja, finančne težave v družini in nesprejemanje vrstnikov (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012). Tudi v okviru raziskave *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki* (HBSC), ki je bila leta 2014 izvedena na reprezentativnem vzorcu slovenskih mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let, se je izkazalo, da je eden izmed pomembnih virov stresa za otroke ravno šola in šolske obveznosti. Približno polovica mladostnikov (46,7 %) je namreč poročala o tem, da so z delom za šolo obremenjeni. Najvišji odstotek mladostnikov, ki so poročali, da so z delom za šolo preobremenjeni, je bil v skupini 15-letnikov. V primerjavi s fanti so dekleta v večji meri poročala o tem, da so preobremenjena z delom za šolo. Poleg tega je kar 69,6 % mladostnikov navedlo, da jim šola ni preveč všeč, manjši odstotek (30,4 %) mladostnikov pa je odgovoril, da jim je šola zelo všeč (Pucelj, 2015).

“ Katere dogodke bo otrok oz. mladostnik doživel kot stresne, je odvisno od izkušenj, njegove sposobnosti razumevanja stresnega dogodka, osebnostnih lastnosti, okoliščin itd. ”

Kadar govorimo o virih stresa pri otrocih in mladostnikih, je pomembno poudariti, da ljudje različne dogodke ocenjujemo kot različno stresne; enako velja za otroke ter mladostnike. Katere dogodke bo otrok oz. mladostnik doživel kot stresne, je odvisno od izkušenj, njegove sposobnosti razumevanja stresnega dogodka, osebnostnih lastnosti, okoliščin itd. Poleg tega je pomembno razumeti, da se odzivi otrok in mladostnikov na stres razlikujejo od odziva odraslih. Otroci na doživljanje velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolje prilagojeni, najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi situacijami ali pa nimajo izdelanih veščin za uspešno spoprijemanje s stresom, kar povečuje njihovo občutljivost. Otroci so manj kot odrasli sposobni oceniti, katere situacije jih ogrožajo in katere ne, zato nekaterih situacij, ki so objektivno ogrožajoče, ne zaznavajo kot stresnih. In obratno: nekatere situacije doživljajo kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, če jih gledamo skozi oči odraslega. Mnogokrat se nam zato zdijo težave otrok in mladostnikov minimalne, brezpredmetne, včasih celo smešne. Vendar se moramo tega zavedati in poskušati razumeti otrokov pogled na situacijo. ■

Literatura

- Atkinson, Mary; Hornby, Garry (2002): *Mental health handbook for schools*. London: Routledge Falmer.
- Dernovšek, Zvezdana; Gorenc, Mateja; Jeriček, Helena (2012): *Ko te stresa stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Pucelj, Vesna (2015): Družina, šola, prijatelji. V: Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja; Drev, Andreja; Koprivnikar, Helena; Zupanič, Tina; Pucelj, Vesna (ur.): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, str. 19–28.
- Zupanič, Tina; Jeriček Klanšček, Helena (2012): Uvod in metodologija. V: Jeriček Klanšček, Helena; Koprivnikar, Helena; Zupanič, Tina; Pucelj, Vesna; Bajt, Maja (ur.): *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, str. 23–30.