Stres a powrót do szkoły

Wrzesień jest miesiącem powrotu do szkoły. Nie dla wszystkich uczniów jest to wyczekiwany moment. Pojawia się wiele obaw, które mogą dotyczyć nowych wymagań szkolnych, ale także kontaktów społecznych i relacji z rówieśnikami. Jest to też często zmiana luźniejszego planu dnia, do którego można było się przyzwyczaić przez 2 miesiące wakacji, zwiększenie obowiązków i pojawienie się dodatkowej presji czasu. To wszystko powoduje, że uczniowie podczas powrotu do szkoły odczuwają stres.

Czym jest stres

Pojęcie stresu do nauk o zdrowiu po raz pierwszy wprowadził H. Selye w 1926 roku. Poświęcił on 50 lat pracy naukowej zgłębianiu tego zjawiska oraz analizowaniu jego wpływu na funkcjonowanie człowieka. Obecnie zjawisko stresu jest bardzo popularnym tematem badań. Istnieje zatem wiele definicji i teorii stresu. Jedna z nich stworzona przez Lazarusa i Folkmana mówi że stres to: „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Osoba ocenia każde zdarzenie jako niemające znaczenia dla swojego samopoczucia, sprzyjające czyli działające pozytywne lub działające negatywnie tzn. stresujące. Taka ocena jest zupełnie subiektywna, co oznacza że to co jest stresujące dla jednej osoby, dla kogoś innego może być postrzegane jako nieszkodliwe.

Stres w szkole

Stres w środowisku szkolnym może być związany z:

- brakiem umiejętności samodzielnego uczenia się;
- niską motywacją do nauki;
- trudnościami w nauce wynikającymi np. z niższych zdolności intelektualnych;
- nadmiernym obciążeniem obowiązkami szkolnymi;
- rywalizacją pomiędzy uczniami;
- wygórowanymi wymaganiami rodziców;
- brakiem bliskiej osoby – kolegi/koleżanki;
- brakiem akceptacji ze strony grupy rówieśników;
- konfliktami z rówieśnikami;
- trudnościami w porozumiewaniu się z dorosłymi.

Dodatkowym źródłem stresu jest zmiana szkoły – ta spowodowana np. przeprowadzką rodziny, czy ta wynikająca z ukończenia szkoły podstawowej i rozpoczęcia nauki w szkole średniej. Jest to duża zmiana w życiu młodego człowieka, która często wywołuje lęk.
Stres związany z nową szkołą może dotyczyć:

- obawy przed oceną ze strony rówieśników;
- lękiem przed odrzuceniem przez grupę;
- relacji z nowymi nauczycielami;
- zakresu wiedzy do opanowania;
- strachu przed dorosłością.

Działanie stresu na ucznia

Stres związany ze szkołą również może wpływać na ucznia pozytywnie i negatywnie. Pozytywny stres wpływa na aktywność mobilizując do działania, pobudza kreatywność, zapobiega poczuciu znudzenia i bezużyteczności. Jednak jego negatywne działanie odbija się na koncentracji, osłabia uwagę, obniża wytrzymałość, hamuje kreatywność, powoduje uczucie lęku. Zbyt długi stres skutkuje nerwowością i frustracją. Stres może objawiać się
w sferze somatycznej – np. bóle brzucha, mdłości, zawroty głowy, szybsze bicie serca czy psychicznej – np. problemy z pamięcią, natłok myśli, poczucie „pustki w głowie", trudności z wypowiadaniem się czy koncentracją. Stres wpływając na emocje może powodować lęk, poczucie zakłopotania, nerwowość, niepokój a nawet złość czy agresję. Lęk natomiast wyzwala różne zachowania np. obgryzanie paznokci, tiki nerwowe, zmianę głosu, drżenie, impulsywne reakcje, a czasem nawet próby unikania szkoły np. poprzez symulowanie chorób czy wagarowanie.

Jak pomóc dziecku w powrocie lub rozpoczęciu nowej szkoły

- okaż empatię – bądź blisko swojego dziecka, pozwól mu mówić o swoich obawach, mów „jestem z Tobą";
- nie zaprzeczaj emocjom – nie bagatelizuj i nie pomniejszaj tego co odczuwa dziecko, okaż zrozumienie np. **„**to naturalne, że się denerwujesz";
- odwołuj się do wcześniejszych doświadczeń – warto przypomnień dziecku sytuację, w której też odczuwało podobne emocję, a jednak wszystko ułożyło się dobrze np. przed wyjazdem na obóz też się bałeś, a wróciłeś z nowym przyjacielem;
- odwołaj się do własnych przeżyć – można powiedzieć np. „rozumiem co czujesz, ja też się obawiałem nowej szkoły. Okazało się, że znalazałem dobrym kolegów". Odwołując się do własnych doświadczeń należy robić to z wyczuciem, by wesprzeć, a nie ze zbytnim entuzjazmem zachwalać swoją szkołę co może dodatkowo przygnębić;
- zorganizuj czas wolny – zaproponuj zajęcie, które zajmie myśli, można też nakłaniać do aktywności fizycznej, co jest dobrym sposobem na redukcję napięcia emocjonalnego;
- pokazuj korzyści ze zmian – nowa szkoła to często nowe środowisko, w którym można zaprezentować się od nowa, ma się „czystą kartę", a w wybranej szkole średniej można znaleźć znajomych z podobnymi zainteresowaniami;
- zaplanuj konkretne zadania – zaangażuj dziecko w kupno podręczników, rzeczy potrzebnych do szkoły, zaplanujcie trasę którą dziecko będzie chodziło czy jeździło do szkoły;
- zapewnij o wsparciu – powiedz, że zmiany początkowo mogą być trudne, ale to nie znaczy że będzie gorzej, zaoferuj pomoc w nauce, okaż wiarę w możliwości dziecka;

Warto też unikać:

- zaprzeczania emocjom – „nie ma się czego bać", „przesadzasz";
- porównywania – „Twój brat dał radę, to ty też"
- straszenia – „dopiero teraz zobaczysz co to znaczy prawdziwa nauka";
- stawiania nadmiernych wymagań – „wszyscy z naszej rodziny skończyli tą szkolę, nie możesz być gorszy"

Pamiętaj też, że dziecko, a w szczególności nastolatek może reagować w różny sposób na okazywaną mu pomoc i np. nie chcieć rozmawiać, czy zaprzeczać temu, że się boi. Mimo wszystko to nasza empatia, okazane wsparcie i zainteresowanie dużo dla niego znaczy.

Joanna Kiszka – psycholog
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnie

Źródła:

- *Agnieszka Grygorczuk, „Pojęcie stresu w medycynie i psychologii”, Psychiatry 2008, 5, str. 111–115;*
- *Niesporek-Szamburska Bernadeta. (2015). O szkole, o stresie i o lęku słów kilka… w: A. Guzy, B. Niesporek-Szamburska, M. Wójcik-Dudek (red.), „Szkoła bez barier: o trudnościach w nauczaniu*
  i uczeniu się” (s. 201-213). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- *https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/sposoby-na-niepokoj*