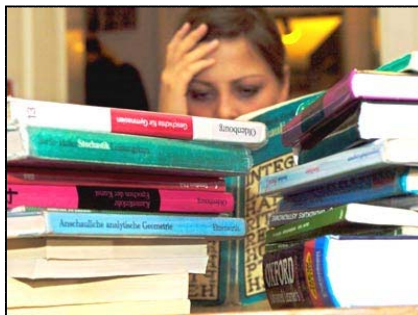


MANAGEMENTUL STRESULUI ȘCOLAR – FACTOR DETERMINANT ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ELEVULUI

Profesor învățământ primar, Băcican Codruța
Școala Gimnazială „Virgil Iovănaș” Șofronea, Arad



Din ce în ce mai mulți copii, chiar dintre cei de la clasele primare, sunt foarte obosiți, epuizați, nervoși, fără chef iar școala a devenit pentru ei o tortură. Vinovați, în aceeași măsură, de acest lucru, sunt atât părinții, cât și școala.

Chiar dacă elevii mici trec ușor peste perioada de acomodare cu școala și se adaptează relativ bine la noile schimbări aparute în viața lor, mulți nu pot ține pasul cu cerințele. Programa școlară este foarte încărcată, informațiile primite depășesc adesea vârsta lor și multe lucruri nu pot fi înțelese, iar temele sunt copleșitor de multe.

Am abordat această temă atât de actuală în societatea noastră pentru că și eu mă confrunt cu această problemă la clasa mea, observând că unii copii pot controla emoția negativă, alții nu, unii copii pot depăși stresul la care sunt supuși zilnic, alții nu.

Grija, frica, nesiguranța, rușinea sunt doar câteva dintre emoțiile negative întâlnite frecvent la copii. Psihologul Horațiu Geamănu avertizează că elevii zilelor noastre sunt supuși unui stres foarte mare, iar părinții și profesorii ar trebui să monitorizeze permanent comportamentul acestora. Stresul și emoțiile negative duc la boli extrem de grave. Astfel este indicat ca părinții și cadrele didactice să acorde o importanță deosebită acestui fenomen și să găsească modalități de reducere a stresului copiilor.

Managementul stresului este abilitatea individului de a face față presiunilor de zi cu zi. Prin managementul stresului se urmărește inițial identificarea cauzelor acestor presiuni și apoi reechilibrarea și reducerea reacției prelungite a corpului la factorii interni sau externi cauzatori de stres, prin aplicarea unor tehnici specifice.

Ce este stresul? Cea mai potrivită definiție ar suna cam așa: Stres-ul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase, sau cu miză mare pentru persoana în cauză.

Printre **semnele timpurii ale stresului** sunt probleme de concentrare, nerăbdare, dureri de cap, ulcer, hiper sau hipotensiune, insomnie, slăbire sau îngrășare rapidă, răceli repetate, dureri musculare, căderea părului, dureri în piept, nervozitate, concentrație mare de colesterol în sânge, oboseală cronică, etc. Este foarte important să recunoaștem cauzele și semnalele stresului și să le înlocuim cu un stil de viață sănătos cât mai repede.

Dacă un eveniment este perceput ca fiind stresant, pot apărea **reacții de natură cognitivă, emoțională și comportamentală**: deficit de atenție, scăderea capacității de concentrare, diminuarea creativității, dificultăți în luarea deciziilor, gânduri negative despre sine, lume și viitor, pesimism, scăderea interesului față de lucruri care altădată reprezentau hobby-uri, anxietate, depresie, izolarea de prieteni.

De ce se stresează copiii?

Când ne gândim la stres ne gândim la solicitări și cerințe. Ca să vorbim de stres, nu e suficient să ne uităm la solicitările care vin înspre copil, ci și la capacitatea lui de a face față solicitărilor. Stresul apare atunci când solicitările externe depășesc capacitatea internă de a le face față. Ne uităm așadar la stres atât din exterior cât și din interior.

Stresul exterior

Privit din exterior, stresul ia forma presiunii legate de școală pe care o trăiesc copiii, presiune ce poate lua mai multe forme.

- **Presiunea timpului**

Multe dintre sarcinile școlare sunt complicate și greoaie pentru copii. Ca și cum nu ar fi de ajuns, programa școlară implică un ritm de lucru alert, adesea copiii fiind siliți să treacă mai departe înainte de a fi înțeles și aprofundat un subiect. Copiii lucrează adesea contra-cronometru, timpul devenind un dușman.

- **Probleme acasă**

Certuri între părinți, un membru al familiei bolnav, un frate sau o soră mai mică, divorțul părinților sunt toate surse de stres care pot influența performanța școlară a copilului. Dacă un frate mai mic face gălăgie sau plânge prea mult, copilul școlar trebuie să depună și mai mult efort în a-și face temele școlare. Dacă părinții divorțează sau dacă nu divorțează dar se ceartă frecvent în fața copilului, acesta începe să acumuleze îngrijorări și temeri ceea ce face dificilă concentrarea la sarcinile școlare

- **Somn insuficient și mâncat nesănătos**

Un organism odihnit și bine hrănit face mult mai bine față provocărilor față de un organism obosit și nemâncat. Dar de multe ori copiii nu se odihnesc suficient pentru vârsta lor, se culcă târziu și se trezesc devreme, au un program încărcat și petrec mult timp în fața televizorului, a calculatorului, a telefonului. De asemenea mulți copii mănâncă haotic, nesănătos, mult fast food, sărat sau dulce, sucuri carbo gazoase care nu le oferă aportul necesar de energie.

- **Rolurile multiple pe care le au de îndeplinit la școală**

„De-aia mergi la școală, ca să înveți!” le repetăm mult prea des copiilor. Copiii nu au doar de învățat la școală. Copiii vor să aibă prieteni la școală, vor să fie plăcuți de colegi și de profesori, vor să fie competenți. Copiii au mult mai multe de făcut la școală decât să învețe:

- a se face plăcuți de către ceilalți copii și de către profesori/ învățătoare
- a munci organizat și eficient astfel încât să termine la timp
- de luat note acceptabile pentru a fi considerați competenți de către ceilalți
- **Presiunea pe care profesorii, părinții sau colegii o pun asupra copiilor**

Copilul este supus stresului atât de către părinți, care își doresc mereu note foarte mari, de către profesori prin teste, teze, olimpiade, concursuri, examene diverse dar și relațiile afectiv-simpatetice dintre colegii aceleași clase.

- **Un program încărcat**

O puternică sursă de stres pentru copii este lipsa timpului liber. Atât corpul cât și mintea au nevoie de pauză, au nevoie „să stea relaxate” și „să piardă vremea de pomană”. La copii, în special la cei de gimnaziu acest „timp pierdut” cum îl numesc părinții e un timp de care ei au nevoie pentru a se juca. Viața de școlar nu le prea permite copiilor să piardă vremea, în special nu le permite acest lucru copiilor care urmează școli recunoscute pentru presiunea suplimentară pe care o pun asupra copiilor de a avea performanțe excepționale. În plus, activitățile extra-curiculare reduc și ele din timpul de relaxare al copiilor.

Stresul interior

Privit din interior, stresul e mult mai greu de identificat. Stresul interior reflectă modul în care copiii reacționează la stresul exterior și ia forma dorințelor, a sentimentelor, a atitudinilor și a gândurilor. Dacă unui copil îi place să fie tot timpul ocupat cu lucruri interesante, plictiseala care apare inerent la școală poate fi extrem de stresantă pentru el. Dacă se aștepta ca totul să fie ușor și să termine repede sarcinile o să fie foarte stresant atunci când sarcinile sunt mai grele sau când nu reușește să termine la timp.

Ce putem face să ne ajutăm copiii să nu mai fie așa de stresați?

Există o mulțime de unelte de care ne putem folosi pentru a reduce tensiunea și presiunea pe care o simt copiii, atât cea exterioară cât și cea interioară. Chiar dacă aceste unelte nu vor elimina cu totul stresul, îl pot reduce semnificativ astfel încât copiii să dobândească mai mare încredere că pot face față solicitărilor zilnice sau speciale legate de școală. Fiindcă vorbeam de surse de stres care vin atât din exterior cât și din interior, ceea ce putem face este influențat într-o foarte mare măsură de sursa de stres.

Arătați-i copilului semnele de stres, ajutați-l să conștientizeze și să identifice faptul că e stresat.

Atât părinții cât și cadrele didactice au obligația de a observa semnele de stres ale copilului și de a-l ajuta pe acesta să conștientizeze și să identifice faptul că este stresat și care sunt factorii care au determinat starea de stres a acestuia. Rolul nostru e deosebit de important fiindcă e greu pentru copii să știe la ce să se uite. Îl putem ghida astfel încât să își identifice singur semnele și simptomele de stres:

– “Cum se simte corpul tău atunci când... dai un test/ te numește un profesor să răspunzi la o întrebare?

– Ce îți trece prin minte atunci când ești stresat?

– Cum te simți/ ce emoții trăiești?”

Faptul de a recunoaște că e stresat e primul pas înspre rezolvarea problemei. Dacă un copil nu știe că nu îi este bine, de ce ar vrea să schimbe ceva? A cunoaște aceste semne înseamnă a-și cunoaște limitele. Când cunoaște semnalele că a devenit prea încărcat/ obosit/ iritat le poate accepta ca semnale că e timpul pentru o pauză sau pentru un moment de relaxare.

Învățați-l cum să vorbească cu sine însuși.

Adesea, în momente sau în perioade stresante gândurile copiilor au un puternic ton critic și descurajator. „Nu pot”, „N-o să reușesc”, „E prea greu”.

Ajutați-l să nu accepte aceste gânduri ca pe niște adevăruri absolute și împiedicați-l să își îndeplinească singuri profesiile. A vorbi critic cu el însuși e un obicei – poate că e înăscut sau poate e dobândit. Dar e doar un obicei, care așa cum s-a format se poate și distruge. Vocea critică poate fi înlocuită cu o voce încurajatoare: „*Hai încercă!*”, „*Chiar dacă-i greu, pot reuși!*”, „*Nu știi dacă reușesc dar sigur POT să încerc să fac...*”.

Fiecare familie și fiecare copil are „limbajul său”. Adaptați cele de mai sus, nu le luați mot-a-mot. Elaborați gândurile încurajatoare împreună cu copilul, să simtă că îi aparțin.

Clasificați și prioritizați activitățile extrașcolare. Eliminați-le pe acelea mai puțin importante.

Mulți copii au multe activități extrașcolare. Unii copii realmente înfloresc atunci când merg la sport, dans sau la muzică („materii” de care nu se prea ocupă la școală). Alții au diverse deficite de abilități de care au nevoie pentru a face mai bine față stresului de la școală (care iar nu se predau în școală). În schimb, dacă vedeți că se acumulează oboseala și copilul e extenuat, e timpul să clasificați și să prioritizați. E important să facă TOATE activitățile extra-școlare? Sau se poate

renunța la ceva? E important să faci TOATE temele și să nu mai poată merge la nicio activitate școlară?

Nu există un cel mai bun sfat în această direcție, dar există sigur posibilitatea de a prioritiza. Nu pot fi TOATE activitățile importante în mod egal. Unele sunt mai importante decât altele. Care sunt mai importante? Pentru fiecare copil și fiecare familie ordinea importanței e alta. Care e cea mai importantă activitate pentru copil? Dar cea de pe locul 2? Dar cea de pe locul 3?

Învățați-i să învețe

Nu e rolul școlii să îi învețe pe copii să învețe? Nu știu dacă e „sarcina” școlii sau nu, știu că ar fi minunat să se întâmple, știu că unii profesori și învățători o fac, însă sunt o minoritate. În marea majoritate a cazurilor copiii nu știu CUM să învețe.

- pe unii copii îi ajută să organizeze materialul învățat în diagrame, poze, culori pentru a reține mai ușor
- “ce-ai făcut de ai reușit să reții poezia/ să rezolvi așa de repede exercițiile” e o întrebare care îi ajută pe copii să numească o strategie pe care deja o folosesc dar nu sunt conștienți de faptul că o folosesc
- legați învățăminte noi de învățăminte mai vechi
- înainte de a învăța ceva, stimulați-i să se gândească la ce știu deja despre acel subiect
- reflectați în final asupra a ceea ce a învățat și asupra a cum anume a învățat
- încurajați-l să discute cu alții ceea ce a învățat

Organizați, planificați și împrieteniți-vă cu timpul

La finalul zilei, una dintre cele mai importante strategii de studiu este... timpul. Cu cât un copil petrece mai mult timp studiind, cu atât va învăța mai multe și cu atât va realiza mai multe. Desigur, oricine poate învăța cum să studieze eficient, dar e un mit faptul că cineva poate învăța multe într-un timp scurt. Există mai multe strategii de a organiza și planifica timpul:

- destinate părinților – să își ajute copiii să își gestioneze timpul mai eficient și
- destinate direct copiilor – să îi învețe cum să își organizeze ei înșiși timpul mai eficient

Aveți grijă să doarmă suficient și să mănânce adecvat

Îi întreb deseori pe părinții copiilor cu care mă întâlnesc la școală: *Cât dorm copiii? La ce oră se culcă? La ce oră se trezesc?* Odihna adecvată e o resursă primordială pe care o putem oferi copiilor de a face față stresului, resursă adesea ignorată sau bagatelizată.

Unii părinți nu fac suficient cu privire la odihna copiilor fiindcă nu știu cât e nevoie să doarmă copiii. Deși fiecare copil este diferit, având nevoi diferite de odihnă, aveți mai jos o listă cu ultimele recomandări în materie de somn pentru copii:

- **bebelușii (4 – 12 luni)** au nevoie de **12 – 16 ore de somn** pe parcursul unui interval de 24 de ore
- **copiii mici (1 – 2 ani)** au nevoie de **11- 14 ore de somn** pe parcursul unui interval de 24 de ore
- **preșcolarii (3 – 5 ani)** au nevoie de **10 – 13 ore de somn** pe parcursul unui interval de 24 de ore
- **școlarii mici (6 – 12 ani)** au nevoie de **9 – 12 ore de somn** pe parcursul unui interval de 24 de ore
- **adolescenții (12 – 18 ani)** au nevoie de **8 – 10 ore de somn** pe parcursul unui interval de 24 de ore

Aceste măsuri sunt orientative, de altfel puteți constata că intervalul este destul de larg. Ghidați-vă după aceste cifre, dar pentru a afla cât trebuie să doarmă copilul vostru urmăriți: câte ore e nevoie să doarmă copilul meu pentru a se trezi odihnit și energic?

Am parcurs câteva dintre principalele surse de stres pentru copii și câteva strategii pe care le puteți folosi pentru a-i ajuta să își diminueze stresul. Nu doar voi, ca părinți sau cadre didactice vă

puteți ajuta copiii, copiii pot fi propriul lor agent de gestionare al stresului. Când vine vorba de copii și școală, provocările sunt inevitabile, însă stresul este opțional.

Pe măsură ce copiii cresc și câștigă în autonomie și independență, părinții își pierd treptat o parte din capacitatea de a-i influența. Pe măsură ce cresc, alte persoane încep să aibă influență asupra copiilor. E vorba nu numai de copii de aceeași vârstă ci și de adulți în care au încredere (dar care nu le sunt părinți).

Părerea mea este că noi, cadrele didactice, trebuie să găsim modalități și resurse pentru a diminua stresul școlar al copilului. Am observant pe parcusul activității mele didactice că un copil care vine fără stres la școală, care vine de plăcere să învețe, să experimenteze, să-și vadă colegii și pe doamna învățătoare are un randament școlar mai bun, este mai fericit și optimist. Astfel am încercat să nu-i încarc cu teme prea multe, să nu le dau teme în vacanțe, pentru a avea timp să se refacă și să se joace, am început să practic educația tip outdoor când timpul și programa ne permite, să fac experimente și proiecte mai multe, în detrimentul memorării excesive, să-i determin pe copii cu ajutorul părinților să mănânce gustări sănătoase la școală, să renunțe la dulciuri și să le înlocuiască cu fructe, am promovat ziua mărului în fiecare săptămână, am pus accent deosebit pe orele de Arte Vizuale și Abilități Practice, cele de Muzică și Mișcare și Joc și Mișcare, i-am îndrumat pe părinți să le organizeze un program zilnic de învățat, odihnă și joacă, să nu-i încarce cu multe activități extrașcolare, ci să le dea libertatea să aleagă ce le place să facă. De asemenea am îndrumat părinții să se sfătuiască cu consilierul școlar sau psiholog atunci când simt că, copilul este stresat și nefericit.

În concluzie avem de ales să educăm și modelăm copiii cu multă iubire, nu cu frică, avem de ales să fim de partea lor, avem de ales să le iertăm micile sau marile greșeli sau imperfecțiuni, pentru că nimeni nu s-a născut învățat și nimeni nu e perfect cu siguranță, avem de ales să iubim, oricâte provocări trăim alături și prin ei, oricâte ambiții ratăm, oricât de diferit este copilul nostru de versiunea a ce am fi vrut noi ca el să fie, avem de ales să acceptăm ceea ce este, așa cum este și să avem încredere în steaua lor norocoasă, în viitorul lor care oricând poate evolua spre cea mai grandioasă versiune, dacă decidem să credem că este posibil.

Bibliografie:

Elena Stănculescu, Managementul stresului în mediul educațional, Ed. Universală, București, 2015
Patrik Legeron, Cum să te aperi de stress, Ed.Trei, București, 2003
Iucu B.R., Managementul clasei de elevi. Aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională, Ed.Polirom, Iași, 2006