

Presja na uczniów – dokąd prowadzi.

Według danych Eurostatu, opracowanych przez fundację Dajmy Dzieciom Siłę, Polska jest na drugim miejscu w Unii Europejskiej pod względem liczby samobójstw dzieci i młodzieży do 19 roku życia. Młodzi ludzie w Polsce mają coraz większe problemy ze zdrowiem psychicznym, co piąty zgon nastolatka spowodowany jest samobójstwem, 3-5% nastolatków cierpi na depresję a 20% z nich do 18 roku życia doświadcza przynajmniej jednego jej epizodu. W 2019r. z powodów śmierci samobójczej zniknęły Polsce ponad trzy klasy. Tak źle nie było nigdy wcześniej!



Dane dotyczące szpitali w zakresie psychiatrii dziecięcej są alarmujące. Kolejki do lekarzy specjalistów rosną w zastraszającym tempie. Wydłużają się kolejki do psychiatrów i psychologów. W stanach zagrożeń w kolejkach na izbę przyjęć oddziałów psychiatrycznych czeka się od 7 do 720 dni. Średni okres oczekiwania to czas aż 36 dni.

Wiele dzieci funkcjonuje w tak zwanym ciągłym niedoczasie. Od poranka często do zmierzchu, a nierzadko nawet do późnej nocy mierzą się z olbrzymią liczbą zadań i licznych obciążeń co skutkuje tym, że są pozbawione czasu na swobodny relaks i odpoczynek. Wielu nauczycieli, pedagogów i psychologów pracujących na co dzień z dziećmi i młodzieżą, zauważa wśród uczniów narastający proces ich wypalenia. Niestety zjawisko to w ostatnim czasie jest coraz częściej widoczne w szkołach.

Jak jest tego przyczyna i co jest źródłem tego zjawiska? Odpowiedź na to pytanie trafnie definiuje Agnieszka Olszacka, nauczycielka języka polskiego jednej ze stołecznych szkół. Otóż jej zdaniem źródłem problemów młodych ludzi często są nieprzemyślane i zbyt wybujałe ambicje części rodziców. Skutkują one tak dziennym jak i tygodniowym planem zadań dla dzieci, którego realizacja wskazywana jest jako główna przyczyna i źródło stresu, przeciążenia oraz przemęczenia.

Jak wygląda zatem taki typowy uczniowski dzień? Otóż zaczyna się przeważnie pomiędzy 6 a 7 rano poranną toaletą, śniadaniem i drogą do szkoły. Lekcję rozpoczynają się przeważnie o ósmej godzinie a dziecko przebywa w szkole średnio od 6 do 8 kolejnych godzin. Lekcja trwa 45 minut, by uniknąć braków, uwag, słabych bądź niedostatecznych ocen, potrzebne jest pełne skupienie i ciągła koncentracja. Pomiedzy lekcjami są 10 minutowe przerwy, podczas których trzeba szybko zmienić klasę, przeważnie (szczególnie w szkołach podstawowych)

wypełnione gwarem i hałasem, które raczej nie pozwalają młodym ludziom na chwilę odpoczynku czy rozluźnienia. Po południu na uczniów czekają liczne zajęcia dodatkowe. Zależnie od fantazji i woli rodziców: basen, szkoła językowa, nauka tańca, szkoła muzyczna, tenis, jazda konna lub klub sportowy, zajęcia plastyczne bądź koło fotograficzne. Często codziennie. Po powrocie do domu nie ma czasu na odpoczynek, na dzieci i młodzież czekają do wykonania kolejne zadania: lekcje do odrobienia, przygotowanie do kartkówki i sprawdzianów, powtórzenie materiału i przygotowanie się do kolejnych lekcji. W efekcie bywa, że taki dzień kończy się dla ucznia w okolicach 22 bądź nawet 23 godziny w nocy. Wszystko to razem z presją dobrych ocen i samorealizacji wymuszonej decyzjami rodziców decyduje o olbrzymim obciążeniu tak psychicznym jak i fizycznym dla ucznia. Bywa, że młodemu człowiekowi po tak zaplanowanym tygodniu nauki, brak po prostu czasu i sił na realizację własnych pasji czy rozwijanie kontaktów z rówieśnikami. Dzieci często nie mają się komu poskarżyć. Nie mają po prostu komu powiedzieć że są przemęczone, przeciążone, że przeżywają kłopoty i stres. Emocjonalnie są pozostawione same sobie i samodzielnie muszą sobie z tymi problemami poradzić. Niestety, bywa, że nie dają sobie z tym wszystkim bez wsparcia rówieśników lub dorosłych rady...

- Dorośli zapomnieli o pewnej prawidłowości, o której mówi psychologia rozwojowa, czyli że człowiek rozwija się motorycznie, poznawczo i emocjonalnie – stwierdza dr Kamila Lenkiewicz, dyrektor ds. psychoterapeutycznych z warszawskiego Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – O ile bardzo duży nacisk kładziemy na rozwój poznawczy, wyznaczając dziecku do wykonania nowe zadania, polecając mu wziąć udział w kolejnej olimpiadzie czy w następnym konkursie. Lecz niestety całkowicie lub w znacznym stopniu zapominamy o jego rozwoju emocjonalnym. Dzieciom stawia się coraz większe wymagania. Jeśli chodzi o rozwój poznawczy oczekując od niego aby dostawało oceny bardzo dobre albo jeszcze lepiej celujące. Za bardzo cenimy intelekt jednocześnie mocno zaniedbując strefę emocjonalną.

Z doświadczeń terapeutów wynika, że rodzice zbyt rzadko mówią dziecku, że bardziej od dobrych stopni liczy się dla nich to, by było ono po prostu szczęśliwe.

- Mądry rodzic powinien dać dziecku ochłonąć i odpocząć – sugeruje pedagog Agnieszka Jackowska. – rodzice powinni się opamiętać, zrewidować swoje oczekiwania i dać dzieciom znacznie więcej wytchnienia.

- Nie powinniśmy zapominać o krzewieniu takich wartości które wymagają czasu i pielęgnacji. – wtóruje jej polonistka pani Agnieszka Olszacka - To takie wartości jak przyjaźń, miłość i więzi rodzinne. My dorośli żyjemy pod ciągłą presją czasu pracy i tempa życia. Dzieciom powinniśmy po prostu nieco odpuścić i dać sobie i im szansę na pełny reset.

Wiele zależy także od zmysłu obserwacji i spostrzegawczości nauczycieli, którzy pracując z nimi, wydając im polecenia bądź wyznaczając im dodatkowe zadania, zawsze powinni mieć na uwadze ich dodatkowe obowiązki i obciążenia. W sytuacji gdy rodzic nie dostrzega problemu przeciążenia od intuicji nauczyciela zależeć może prawidłowy rozwój dziecka.

*Na podstawie tekstu Doroty Łosiewicz „Dzieci pod presją”,
opracował Grzegorz Kochman*