

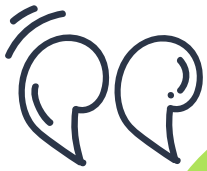


MOGU JA TO SVOJIM RIJEČIMA?

MARIJANA MIJAT I ŽELJKA TURČINOV SKROZA



Od kolijevke pa do groba najljepše je đaćko doba.
Ne uvijek, barem ako se pita srednjoškolce.



Učenici u srednjim školama često se osjećaju kao da su preplavljeni nizom problema. Na pragu su odraslosti, istovremeno im se otvaraju stotine mogućnosti, ali sustižu ih i nove odgovornosti. Na njih intenzivno djeluju promjene u bližem i daljnjem okruženju (ponekad i drastične) i brojna očekivanja, vlastita i tuđa.

MENTALNO ZDRAVLJE

Biti mentalno zdrava osoba znači biti zadovoljan u odnosima s okolinom, biti aktivan, suočavati se s problemima i biti spreman na promjenu. Mladi ljudi još uvijek uče koristiti svoje sposobnosti da bi uspješno rješavali životne izazove.

Velik dio onoga što ih muči i plaši povezan je s njihovim doživljajima u školi. Za mentalno zdravlje učenika važno je osigurati im što sigurnije okruženje i spriječiti da doživljaj stresa preraste u ozbiljnije probleme,



1

STRES U UČIONICI

i kako ga svladati

IZVORI STRESA U UČIONICI

- X Doživljaj da ih učitelj ignorira ili favorizira druge
- X Ispitna anksioznost / strah od neuspjeha na ispitu
- X Loše komunikacijske vještine
- X 'Ne znam kako učiti'
- X Strah od novih ljudi, situacija i aktivnosti
- X Manjak općeg samopouzdanja ili: 'glupa sam'
- X Loše ocjene



DOŽIVLJAJI NEPRAVDE I NEZADOVOLJSTVA

Favoriziranje/ignoriranje

Problemi povezani s doživljenom nepravdom više muče mlađe, nego starije adolescente te one koji su na osnovi učiteljeva identificiranja procijenjeni kao nepopularni u razredu.

Pritisak i nezadovoljstvo

Učenici viših razreda srednje škole češće navode vremenske pritiske i prevelike obveze, ali i alijenaciju (opće nezadovoljstvo školom, nezanimljivost predmeta i sl.).



ISPITNA ANKSIOZNOST – REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Posljedice

Zbog ispitne anksioznosti čak 20% visokoanksioznih učenika napušta škole (Spielberg).

‘Nemam kontrolu’

Ispitnu anksioznost povećavaju i situacijski faktori koje učenici doživljavaju kao nešto izvan svoje kontrole (npr. strogo ponašanje nastavnika...)

Izvori straha

Negativno samovrednovanje, preokupiranost sobom i uspjehom na ispitu naučeni su tijekom školovanja

Srednja škola

Ispitna anksioznost raste s porastom složenosti nastavnih sadržaja, ali i s porastom ozbiljnosti socijalnih posljedica zbog neuspjeha (propast karijere).

Utjecaji drugih ljudi

Stvarni neuspjesi i negativna kritika dobivena od značajnih osoba, i u školi i u obitelji, učvršćuje vlastitu lošu sliku o sebi.

Pomoć protiv straha

Podržavajuća razredna okolina (učiteljska podrška i osjećaj pripadnosti razredu) ima direktan pozitivan utjecaj na učenike u smislu smanjenja depresivnosti učenika svih dobi i oba spola.



LOŠE KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

Razgovor

Brojni učenici imaju velikih problema u sastavljanju potpunih rečenica. Također im je teško i oblikovanje vlastitih misli u riječi što ih često frustrira i odvraća od daljnjeg razgovora. Nekima je izuzetno teško slušati i razumjeti što drugi govore. Posljedica loše komunikacije može biti neuspjeh u školi i daljnji otpor učenju ili strah od ispitivanja.

Pismenost

Pismeno izražavanje učenika pati od problema pravopisa, gramatike, rukopisa... . Vrlo često površno čitaju upute, pišu polovične odgovore na pitanja i očekuju da se ostatak odgovora podrazumijeva. Problem pismenosti očituje se i u rezultatima PISA testova gdje su naši učenici značajno lošiji od prosjeka, posebice u područjima promišljanja i vrednovanja.



'MOGU JA TO SVOJIM RIJEČIMA?'

Velik broj učenika nema usvojene vještine učenja niti znaju kako koristiti i povezati prethodno stečena znanja. Vrlo često misle da je svrha učenja reprodukcija sadržaja iz bilježnice ili knjige u doslovnom smislu. To im je izuzetno zahtjevno i stvara im nervozu jer se kod provjere znanja rijetko mogu dosjetiti potpunog sadržaja u zadanom nizu. Tek kad im dosjećanje ne uspije, u frustraciji često zapitaju 'mogu li oni to svojim riječima'.

LOVE TO
LEARN

STRAHOVI I NEDOSTATAK SAMOPOUZDANJA

Strah od škole može se razviti u školsku fobiju sa svim njezinim manifestacijama kao što su npr. psihosomatske smetnje (glavobolje, poremećaj sna, povraćanje..).

U gimnazijama u odnosu na neke druge srednje škole, ima, u vezi s percepcijom neuspjeha, značajno više depresivnih simptoma i somatskih teškoća (Lacković -Grgin, 1994.).





2

PRIČE IZ UČIONICE

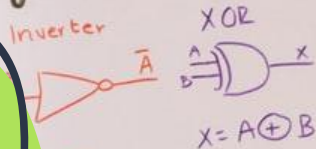
četiri prikaza slučaja

1. STRAH OD NOVE ŠKOLE

Nedugo nakon početka nastave (drugi, treći dan) učenica prvog razreda javlja se zbog fizičke slabosti, mučnine, jake glavobolje, osjećaja da će možda pasti u nesvijest...

Osjeća se jako uznemireno, ali ne zna zbog čega. Blijeda, znojna, želi što prije otići kući, ne želi pomoć liječnika i ne želi zvati roditelje. Pozvana je hitna pomoć i roditelji, a učenici je objašnjeno da je to ono što škola mora napraviti.

4) Digital Logic



6) D

B	2
---	---

Ex. 00100
64

Hexadecimal

16^4	16^3	16^2	16^1	16^0
--------	--------	--------	--------	--------

65536 4096 256 16 1

PRUŽANJE PRVE POMOĆI

DETEKTIRANJE PROBLEMA

Liječnica nije utvrdila nikakve fiziološke smetnje a roditelj je prilično zbunjen i ne zna što se sad to događa ni što je uzrok jer do sada nije imala nikakve smetnje, iako u razgovoru izjavljuje da je učenica neposredno prije početka nastave u nekoliko navrata spominjala kako će u novu školu i kako će se tamo snaći.

Učenica negira da je trenutno stanje povezano s njenim strahovima te uporno kaže da joj se ovo dogodilo odjednom, da ne zna zašto i da će biti bolje čim dođe kući.

S učenicom je dogovoren razgovor kroz par dana .

RAZGOVOR

U međuvremenu (prije zakazanog razgovora) učenici je pozlilo, čini se ovaj puta gore nego prethodni put, po dolasku hitne pomoći liječnica nije ustanovila razlog takvom stanju te i sama sugerira da je vrlo izgledno riječ o psihosomatskim smetnjama.

Roditelj je uznemiren situacijom, ali ne smatra da dijete treba dodatnu pomoć

Po dolasku na prije dogovoreni razgovor učenica nakon početnog otpora navodi da se boji zahtjevnosti škole, sumnja u svoje sposobnosti, boji se hoće li biti prihvaćena u razredu, njene dnevne navike su promijenjene što zahtijeva dodatnu organizaciju jer putuje iz udaljenog mjesta.



OPUŠTANJE

Nakon nekih pet susreta gdje je učenici objašnjeno što je to anksioznost i kako se nositi s njom, identifikacije misli koje izazivaju strah i kako im se suprotstaviti te vježbi relaksacije, učenica se polako osjeća sigurnije i nema više izražen poriv za bježanjem iz škole, zadovoljna je svojim napretkom.

Kroz daljnje školovanje učenica više nije imala intenzivne napade anksioznosti, ali prema osobnom priznanju još uvijek su postojale situacije koje su je uznemiravale, ali je tada znala što se događa i što raditi.



2. PANIKA PRED NOVIM NASTAVNICIMA

Na prvom usmenom ispitivanju kod nove nastavnice, učenica je odgovarala zajedno s nekolicinom kolega. Pitanja su bila postavljena redom svim učenicima, pri čemu je svatko imao vremena za svoj odgovor koliko god mu je trebalo. Učenica nije uspijevala ni početi odgovarati na postavljeno pitanje, kao ni na pomoćna potpitanja. Umjesto toga, potpuno je odustala od kontakta (i riječima i očima), nije odgovarala ni na poticaje svojih kolega te je počela plakati.



BLOKADA U IZVEDBI SVIH ZADATAKA

Nastavnica

Nastavnica je prekinula ispitivanje i učenicu pitala bi li htjela otići do wc-a malo se pribrati uz pratnju neke svoje kolegice. Učenica je to prihvatila.

U međuvremenu je nastavnica od ostalih učenika pokušala saznati je li možda ona, nastavnica, napravila nešto čime je nehotice prestrašila učenicu. Rekli su da ne, jer je 'ona takva i sa svim drugim nastavnicima'.

Informacije

S učenicom je dogovoreno da ubuduće odgovara pismenim putem ako joj je tako lakše.

Nakon sata, nastavnica je razgovarala s razrednicom učenice, kao i stručnom službom te je dobila iste informacije kao i od učenika, tj. da učenica ima poteškoća u ostvarivanju kontakta s novim nastavnicima i da je zna preplaviti tjeskoba. Razrednica je istaknula da se s vremenom stanje popravi.

Nove provjere

Usprkos onome što je učenica rekla, ni prva pismena provjera joj nije bila laka, tj. kad bi zapela na nekom pitanju, nije uspjela prevladati zastoj i krenuti dalje, već je odustala od daljnjeg pisanja testa.

Druga pismena provjera, kao i neki praktični radovi, protekli su uz verbalnu podršku nastavnice te se strah učenice smanjio, a uspjeh popravljao. Učenica je i nadalje dobivala podršku.



NAPREDAK

S vremenom je potpuno nestala njena želja za odustajanjem. Učenica je poseban napredak pokazala prilikom zadnjeg samostalnog rada kada je trebala prezentirati vlastiti uradak pred razredom. Iako ju je nastavnica pitala želi li da netko od kolega umjesto nje čita dijelove prezentacije, učenica je sve htjela odraditi sama i uspjela je u tome.

Do kraja godine, učenica nije više imala većih problema s uspostavljanjem kontakta. Također, nije svoje neuspjehe u učenju (bilo ih je) doživljavala emocionalno teško, već ih je zrelo prihvaćala te samoinicijativno dogovarala i pregovarala oko termina ispravka ocjena.



3. STRAH OD JAVNOG NASTUPA

Komunikacija nastavnice i učenika:

- Ma kud baš mene, di me nađe, je l' baš moram, je l' baš sada?
- Da, moraš, da sada, jer više nema kada i uostalom nisi odgovarao nikad, nisam te čula da govoriš.
- Ok - kaže učenik - upišite jedan.
- Pa ok - kaže nastavnica - upisat ću, i ne daješ mi previše izbora.

Jedna učenica komentira: 'Ma on vam uvijek tako, a nije da ne uči, nego eto tako.'



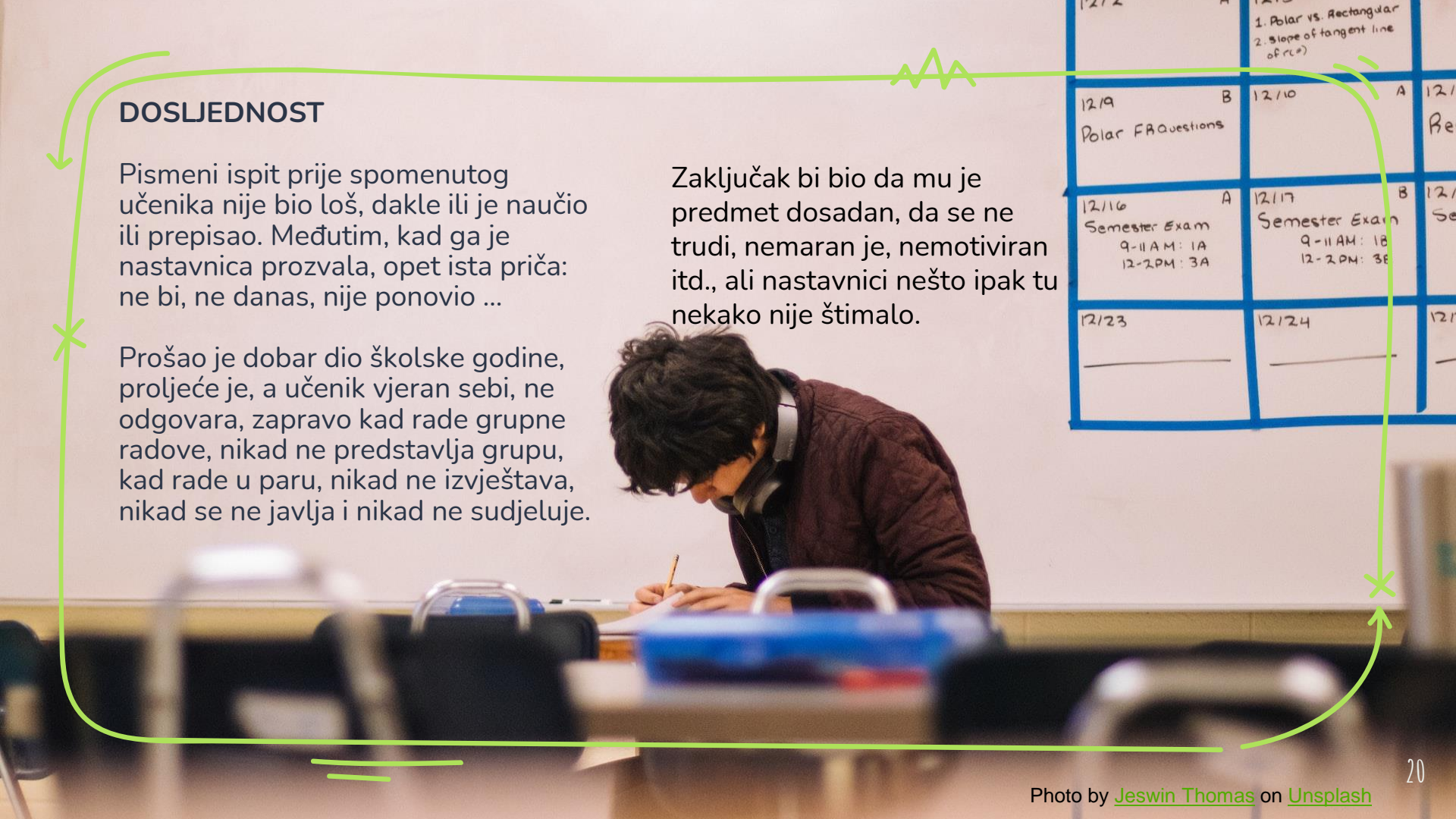
Photo by Patrick Tomasso on Unsplash

DOSLJEDNOST

Pismeni ispit prije spomenutog učenika nije bio loš, dakle ili je naučio ili prepisao. Međutim, kad ga je nastavnica prozvala, opet ista priča: ne bi, ne danas, nije ponovio ...

Prošao je dobar dio školske godine, proljeće je, a učenik vjeran sebi, ne odgovara, zapravo kad rade grupne radove, nikad ne predstavlja grupu, kad rade u paru, nikad ne izvještava, nikad se ne javlja i nikad ne sudjeluje.

Zaključak bi bio da mu je predmet dosadan, da se ne trudi, nemaran je, nemotiviran itd., ali nastavnici nešto ipak tu nekako nije štimalo.



The whiteboard contains the following text:

12/2	A	12/3	A	12/4	A
12/9	B	12/10	A	12/11	B
Polar FR questions					Be
12/16	A	12/17	B	12/18	Se
Semester Exam 9-11 AM: 1A 12-2 PM: 3A		Semester Exam 9-11 AM: 1B 12-2 PM: 3B			
12/23		12/24		12/25	
_____		_____		_____	

UVID I RJEŠENJE

Nastavnica

Na izravno pitanje nastavnice zašto ne uči, učenik nije želio odgovarati

- U čemu je problem?

Nelagodno mu je, čekaju ga prijatelji, želi što prije otići.

Nastavnica ga pušta i objašnjava da je samo imala namjeru pomoći.

Iduća pismena provjera napisana je gotovo bez greške.

Kolege nastavnici potvrdili su da je slično i kod njih:

- A takav je, nauči za provjeru, a ostalo više-manje.

Razgovor

Međutim, drugom prilikom nastavnica je pitala izravno je li ga strah odgovarati. Nakon prvotnog nećkanja, priznao je:

- Pa da znate da je, ja Vam ne volim odgovarati.

- A čega se bojiš?

- Hmm, ne znam.. da ću ispasti glup, da će mi se svi smijati.

- A što ti se najgore može dogoditi ?

- Dobit ću jedinicu.

- Pa dobit ćeš je svakako. Je li to najgore što se može u životu dogoditi?

- Ne, ima puno gorih stvari.

Uspjeh

Pao je dogovor da će za tjedan dana odgovarati, i to samo na pitanja koja zahtijevaju kratak odgovor i samo 5 minuta. Znao je, dobro je povezivao gradivo, iako je bilo vidljivo da jedva čeka otići na mjesto. Ali je izdržao i odgovarao. Dugo nakon završetka njegovog školovanja nastavnica je slučajno naišla na vijest gdje se spominje učenik. Posao koji obavlja zahtijeva visokoškolsko obrazovanje i obavezan javni nastup, što je znak da je nadjačao (makar malo) strah od istog.



4. 'NE ZNAM UČITI'

- Nastavnice, šta god ja napravim, ja ću uvijek kod vas imati četiri!

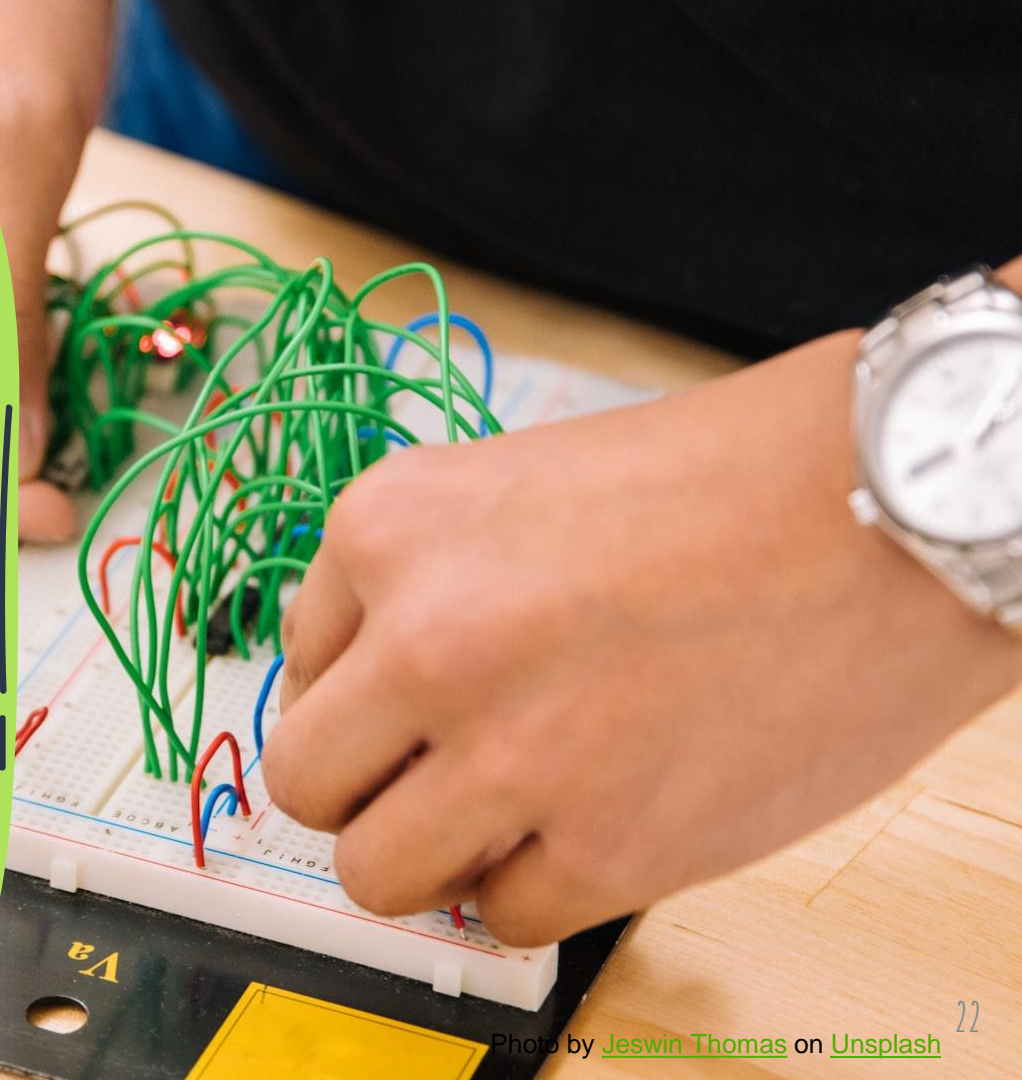
Ovako se pojadala učenica trećeg razreda koja je redovito bila aktivna na satu i rado je surađivala, ali nije znala strukturirati vlastite misli i nije razumjela gradivo. Bila je svjesna svog znanja i suglasna s ocjenama, ali i nesretna.

Drugi učenik bi komentirao svoju trojku:

- Učio sam, ali ja to ne znam pokazati.

Treći je govorio:

- Ja ne znam učiti.



JEL MOGU JA TO SVOJIM RIJEČIMA?!

PROBLEM UČENJA

Učenik A je većinu školske godine proveo u izbjegavanju učenja i u pokušajima da sve svoje nastavnike uvjeri kako će sve biti u redu iako su mu ocjene bile izrazito loše. Stručna služba je razgovarala s roditeljima, ali oni nisu imali utjecaja na učenika. Pred kraj godine, vidjelo se da se učenik pokušava 'trgnuti' i uhvatiti zaostatke, ali bi ga svaka situacija u kojoj je doživio neuspjeh potpuno zakočila i nije znao kako nastaviti dalje. U biti, nije znao ni kako započeti jer radnih navika nije imao. Budući da je svaki neuspjeh značio ozbiljnu prijetnju završetku školovanja, u njemu se budila frustriranost, pa čak i agresija prema inventaru škole.

PROBLEM REPRODUKCIJE

Učenik B je pokazivao ambiciju da ima odličnu ocjenu usprkos tome što je ponekad izbjegavao svoje obveze ili bi dio sata proveo u brbljanju s kolegama. Ipak, nakon početnih lošijih ocjena, na svakoj usmenoj i pismenoj provjeri trudio se biti precizan i točan te se uspjeh popravljao. Na drugoj usmenoj provjeri je bio silno napet jer se pokušavao sjetiti od riječi do riječi teksta koji je bio u njegovoj bilježnici iako mu je nastavnica davala uputu da polako razmisli i pokuša svojim riječima objasniti to o čemu priča. Ta mu je provjera bila važna jer se trudio dobiti višu ocjenu i vidjelo se da je puno učio. S obzirom na to da je sve više zapinjao, a stres mu je rastao, nastavnica je predložila da idući put odgovori na neko 'teško' pitanje za ocjenu odličan.



AHA-DOŽIVLJAJ

Budući da učenik A i dalje nije mogao bez podrške, a nije je znao ni zatražiti, nastavnica mu je dodijelila 'mentoricu', jednu od boljih učenica koja je imala strpljenja i znanja da ga na nekoliko školskih sati poučava jedan na jedan. Učenik je zahvaljujući tome, a i činjenici da je učenica bila uz njega u vrijeme usmene provjere, uspio savladati svoje blokade te dobiti pozitivnu ocjenu.

Učenik B je na drugom ispitivanju krenuo s pitanjem: 'Nastavnice, jel mogu ja to svojim riječima?'. Na to mu je odgovoreno da MORA svojim riječima jer nastavnicu ne zanima nabrojavanje natuknica, već želi da joj učenici razumiju o čemu pričaju. Pokazalo se da je učenje napamet i kod njega, ali i kod brojnih drugih učenika, naučena blokada koja ih sprječava u povezivanju gradiva. Učenik B je nakon toga bez problema objasnio gradivo svojim riječima i dobio željenu ocjenu.





3

GDJE SU TU ŠKOLE

i što je to što svakodnevno radimo?

DOBRI UTJECAJI NA MENTALNO ZDRAVLJE UČENIKA



Škole imaju nezamjenjivu ulogu u očuvanju i izgradnji mentalnog zdravlja djece i mladih. Više od polovice odgojno-obrazovnih djelatnika ima iskustvo nedavnog razgovora s kolegama o temi mentalnog zdravlja povezanoj s nekim od učenika.

KOJE SU NAM ULOGE

UČITELJI I NASTAVNICI

Učitelji i nastavnici su prvi koji mogu primijetiti promjenu u ponašanju kod učenika. Njihova moć zapažanja, vještine pružanja prve pomoći u području mentalnog zdravlja i kvalitetan odnos prema učenicima prvi su korak u podršci učenicima.

STRUČNI SURADNICI

Specifična znanja i informacije stručnih suradnika, posebice psihologa, doprinose osnaživanju samih učenika, ali i učitelja, nastavnika i roditelja u izgradnji zdrave okoline za učenike. Na taj način se ublažava djelovanje stresa na zdravlje učenika.

RAVNATELJI

Ravnatelji i uprave škola imaju zadatak osigurati pozitivno ozračje u školama. Ukoliko je škola uspjela omogućiti i djelatnicima, ali i učenicima i roditeljima atmosferu uvažavanja i podrške, svi će imati povjerenja u dobre namjere i lakše će surađivati na rješavanju problema.



HVALA!

Ima li pitanja?

Možete nam se javiti na:

- X marijana.mijat@skole.hr
- X zeljka.turcinov@skole.hr



KORIŠTENI MATERIJALI

LITERATURA

Priručnik za učitelje i nastavnike „PoMoZi Da” – promicanje mentalnog zdravlja djece

ILUSTRACIJE

Ilustracije preuzete s internetske stranice [Unsplash.com](https://unsplash.com)

Predložak za PowerPoint prezentaciju preuzet s [SlidesCarnivala](https://slidescarnival.com) u skladu s pravilima [Creative Commons Attribution license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

