



Viljem Ščuka,
šolski zdravnik in psihoterapevt

1. Kakšne vrste stres lahko začetek šolskega leta prinaša v življenje mladostnika in posledično družine?

Starši bi raje odgovor, v katerem bi bila šola označena kot krivec za vse mladostnikove nadloge. Šola je resnično stresogena ustanova in taka tudi mora biti. Le v taki šoli se bo mladostnik naučil ustrezno odzivati se na strese in se bo s temi izkušnjami opremil za ustrezno in pametno odzivanje na strese v odraslosti. Šola pač ne more biti naravnana "po meri šolarjev" ampak je ustanova za urjenje premišljenosti in odgovornosti pri odzivanju na vsakovrstne napore v življenju. Življenje pač ni z rožicami posuto ... Mladostnik morda tega še ne ve, a je pametno, da se tega nauči v šoli – če ga teh resnic niso znali naučiti starši. S kokakolo, čipsi, čokolado in tobakom ne bo preživel. Ivan Cankar je pred sto leti zapisal: "Ste mar videli kravo, ki bi živela od štiriperesnih deteljic?" Bolj ko so mladostniki razvajeni, manj imajo na voljo biokemičnih sistemov za utrjevanje potrpežljivosti v stiski, za samodisciplino in vzdržljivost v naporih. Razvajeni mladostniki bodo v vsakem primeru doživljali šolo kot zelo stresno ustanovo in bodo zaradi neustreznega odzivanja na strese tudi bolj obolevali. Naj torej učitelji do neskončnosti popustijo pomehkuženim šolarjem, da ne bi morda zboleli, naj torej še bolj znižajo obseg njihovega znanja in socializacije?

2. Kako se s tem stresom, če je negativen, lahko spopada družina. Ga lahko s svojim obnašanjem spremeni v pozitivnega?

Ej, starši, kje ste?! Boste utrdili svoje otroke, da jih bo kaj v hlačah, ali jih nameravate še naprej mehkužiti do neskončnosti in jih delati bolne in neodporne?! Starši, izprašajte najprej sebe, koliko ste trdni kot osebnosti, kolikšna je vaša telesna in psihična odpornost ter koliko prenašate te zmožnosti (vrline, kompetence) na otroke! Če imate svoje otroke resnično radi, jih ne razvajate, ker jim boste s tem le škodili. Kdor resnično ljubi svojega otroka, ne škoduje njegovemu osebnostnemu razvoju. Ker je stres biokemični mehanizem, ne more biti niti pozitiven niti negativen. Je le prastar odziv organizma na nek dražljaj, ko še ni bilo ljudi in še ni bilo pameti. Stres je negativen le tedaj, če ga posameznik doživlja kot negativnega, ker nima poguma za soočenje s težavami, v katere ga hote ali nehote potiska okolje. Če ima mladostnik z življenjem pozitivne izkušnje, bo zanj stres pozitiven, saj ga bo znal rešiti z možgansko skorjo, s pametjo torej in brez škode za zdravje. Kdor pa se ni naučil uporabljati lastnih možganov in se še vedno opira na možgane drugih, se bo na strese odzival na živalski način - s hormoni torej. Še enkrat sprašujem starše, če so svoje otroke naučili razmišljati z lastnimi možgani in sprejemati lastne odločitve, za katere znajo otroci prevzeti odgovornost.

3. Kakšne so vaše izkušnje z mladostniki, ki so pod stresom zaradi šolskih obveznosti, šolskega okolja ali drugih dejavnikov, povezanih s šolo?

Pod stresom so lahko le pomehkuženi, neodporni, nedisciplinirani in neodgovorni posamezniki - pa naj gre za šolarje ali odrasle, ki so brez izkušenj. Ne gre le za šolske obveznosti ampak tudi za delovne obveznosti do delodajalca ali za odgovornosti, ki jih prevzema podjetnik, menedžer ali kdo drug. Šolsko in delovno okolje je prav toliko stresogeno kot je narava sama, ki nas preseneča s sušami, poplavami, pregrevanjem, ohlaiditvami, ognjeniški izbruhi, potresi in orkani. Stresov je na pretek, zdravih in izkušenih posameznikov, ki bi se znali nanje odzivati z možgani in lastno pametjo pa na žalost vedno manj. Nihče jih tega ne uči ... Zato je vedno več različnih alergičnih boleznih, psihosomatskih motenj, debelosti, čustvenih stisk, vedenjskih izbruhov, psihičnih težav in izgorelosti. Edino uspešno zdravljenje je frustracijski trening, tj. urjenje odlaganja neposrednih zadovoljitev, da se razvije večja potrpežljivost v stiski in zdržljivost v naporih.

4. Kaj lahko na začetku šolskega leta svetujete staršem, ki imajo šoloobvezne otroke?

Starši! Dokazujte ljubezen do svojih otrok in jim darujete svoj prosti čas, potrpežljivost, nasmeh, naklonjenost, dober zgled, strpnost in predvsem doslednost. Oblaganje otrok z igračami in sladkarijami je podkupovanje, ki ga otroci sprejemajo le zato, ker jih starši niso znali obdariti z ljubeznijo. Ljubezni ni mogoče kupiti! Staršem šoloobveznih otrok svetujem, da jih s frustracijskim treningom pripravljajo na življenje in jih nehajo "zavijati v vato" ter strašiti pred šolo in učitelji! Frustrira pa otroka lahko le tisti, ki ga ljubi. Le ljubljenu bitju otrok verjame, da odtegotvanje neke trenutne želje ali hotenja ni povezano z odtegotvanjem ljubezni. Učitelj nima pravice frustrirati, saj bi ga učenec doživel kot surovega in brezsrčnega. Učitelj pa pričakuje, da ima njegov učenec že razvito frustracijsko toleranco, sicer bo učenec doživel vsako učiteljevo zahtevo kot stres, zaradi katerega bo ali zbolel, postal čustveno ali vedenjsko moten ali se začel zatekati v nadomestno vedenje, ki ga bo z leti napravilo nevrotičnega. Za njegovo nevrotičnost pa ne bodo odgovorni učitelji, pač pa neodgovorni starši.

NIHČE OD ODGOVORNIH ODRASLIH NIMA PRAVICE ŠKODOVATI ŠOLARJU!

Razpisal sem se bolj, kot sem prvotno mislil, saj bom vse štiri odgovore posredoval mojim sodelavcem v projektu BREZ MEGLE V GLAVI in nekaterim drugim strokovnjakom, ki delujejo na področju vzgoje in izobraževanja.

Vesel bom tudi, če boste to besedilo posredovali svojim znancem in prijateljem, ki imajo doma šolarje in mladostnike na pragu odraslosti. Začenjamo sicer še eno šolsko leto, kot že mnogo drugih, a bi želel, da končno začnemo razmišljati bolj sodobno in bolj v prid doraščajočim šolarjem.

Viljem Ščuka, šolski zdravnik in psihoterapevt

Nova Gorica, 3. september 2010