

# KOOLISTRESS

Toivo Niiberg, psühholoog

# MIS ON STRESS?

- **Stress ehk pingulolek** (pinge) on kehaline ja psüühiline reaktsioon välisele ja sisemisele ärritusele, mis ületab normaalsed piirid ning mida tajutakse kas meeldiva või koormavana.
- Seisundit, mil koormavat ärritust tajutakse meeldivana, nimetatakse **eustressiks**.
- Seisundit, mil koormavat ärritust tajutakse ebameeldivana, nimetatakse **distressiks**.

Psüühiline stress ehk  
Hingeline väsimus

Sotsiaalne stress ehk  
Vaimne väsimus



**STRESS**

Füsioloogiline stress ehk kehaväsimus

# SOTSIAALSED KOORMAVAD STRESSORID:

- halvad peresuhted,
- pereliikme haigus või surm,
- halvad töösuhted,
- töötus,
- **koolistress,**
- halvad partnerlussuhted,
- vaba aeg,
- üksildus jne.

**KOOLISTRESS**

# ÕPILASTE JA ÕPETAJATE ÜHISED PINGESTAJAD:

- ebakindlus tuleviku suhtes (koolide sulgemine, reformimine);
- liigne kontroll ja tarbetud korraldused;
- väga pikad koolipäevad;
- koolimured kodus kaasas;
- käitumishälvetega õpilased (klassikaaslased);
- usaldamatus;
- tasemel nõustamise puudumine;
- huvihariduse kaootilisus, kättesaadavus;
- koolivägivald.

# LAST VÄSITAVAD NEGATIIVSED TEGURID

- Lühike uneaeg
- Tõrjutus ja üksiolek
- Arvuti, TV
- Vaimne töö ja õpitegevus
- Suur suhtlusgrupp (suur mängu-õpirühm)
- Ülearune keelamine
- Edutus ja selle pidev tunnetamine
- Ühekülgne toit
- Monotoonne tegevus
- Võimete ja nõudluste konflikt
- Keerukas ja liigsete selgitustega jutt
- Eale ja soole mittevastav kohtlemine
- Ebaterve kodune õhkkond
- Tegevusetus
- Umbne ruum
- Vähene füüsiline tegevus
- Tunnustuse puudumine

- On selge, et iga lapse väsimuse juures mängivad nimetatud tegurid olulist osa, aga erinevas järjestuses.
- Sellepärast tuleb iga lapse stressile läheneda individuaalselt.



# EESTI ÕPILASTE PEAMISED STRESSORID:

- liiga palju kodutöid,
- ebaõiglane hindamine,
- põhjuseeta süüdistamine,
- teatud õppeained,
- piiratud võimalused isiksuse arenguks,
- konsultatsioonide nappus,
- koolivägivald,
- vähene tunnustus,
- teadmatus tuleviku suhtes (motiveerimatus),
- kodune olukord (perestress).

# EESTI ÕPETAJATE PEAMISED STRESSORID:

- erivajadustega lapsed ja erivajaduse mõiste väga segane defineerimine;
- pidevad, pidevad, pidevad muudatused;
- käitumishälvetega lapsed;
- abitud lapsevanemad;
- iganenud õppevahendid;
- üldsuse suhtumine kooli;
- koolivägivald;
- madal töötasu;
- usaldamatus;
- tugispetsialistide puudumine.

# SOOVITUSED ÕPILASTELE

- Hariduse väärtustamine.
- Probleemi sõnastamine ja objektiivne analüüs.
- Sõpradega vestlemine.
- Aktiivne osalus õpilaste omavalitsuses.
- Enese motiveerimine.
- Oma võimete analüüsimine.
- Vanemate teavitamine.
- Hobide omamine (soovitavalt üks vaimne ja üks füüsiline).
- Sotsiaalpedagoogi ja psühholoogi kaasamine oma murede lahendamisse.

# SOOVITUSED ÕPETAJATELE

- Aja efektiivne kasutamine ja oskus puhata.
- Eneseaustus.
- Hobide omamine (üks vaimne ja üks füüsiline).
- Pidev enesetäiendus.
- Märka kolleegi, tunnusta teda.
- Keskendumine ühele probleemile.
- Enesekehtestamisoskuse lihvimine.
- Olukorra kaine analüüs.
- Prioriteetide kindlaks määramine (oma pere ja lähedased ju matavad sinu, mitte kool).
- Otsi abi psühholoogilt ja sotsiaalpedagoogilt.

# ÜHISED NÕUANDED

- Tea, et vägisi ei saa kedagi muuta, küll aga saad ennast kohandada teise käitumise suhtes.
- Keegi ei loe sinu mõtteid, vaid iga probleem tuleb sõnastada.
- Igasuguses konfliktis on süüdi mõlemad osapooled.
- Konfliktidest tuleb õppida ja leida nende positiivne väljund – tark õppivat vigadest ... .
- Igasugune vihastumine ja viha kandmine hävitab esmalt sinu tervist.
- Viis minutit naeru päevas lisavat elueale kolm päeva juurde.
- Tunnusta esmalt ennast ja siis teisi. Inimene, kes ei saa endaga hästi läbi, ei saa seda kellegagi ... .

HARIDUS TEEB VABAKS....

*Epiktetos*

Vana-Kreeka filosoof