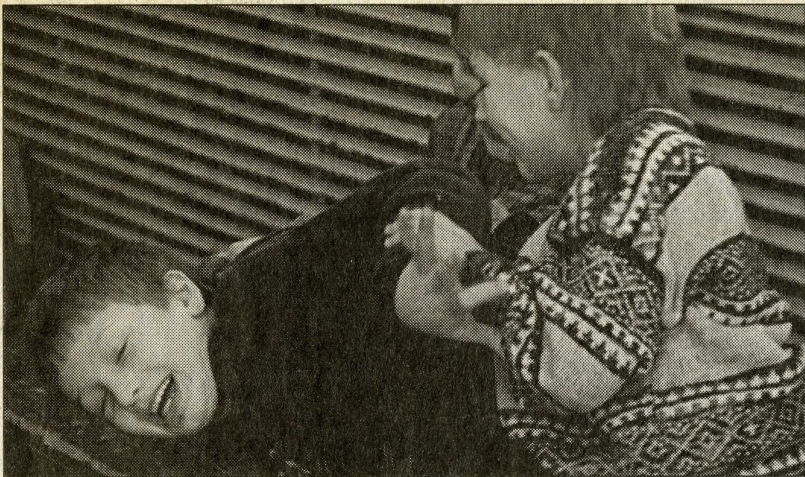




Koolistressiga toimetulekuks annavad lapsed sageli voli oma tunnete.

PRIIT SIMSON

Õpilaste stressi põhjused pingereas:

- 1 ebaõige hindamine,
- 1 põhjuse ta süüdistamine,
- 1 lemmikute soosimine,
- 1 usalduse puudumine,
- 1 rollikonfliktid kodus, koolis ja sõprade hulgas,
- 1 ootamatud tunnikontrollid,
- 1 riskivajadus,
- 1 liigsed kodutööd,
- 1 tähtsate otsuste tegemine.

Õpetajate stressi põhjused pingereas:

- 1 madal palk,
- 1 käitumishälvetega õpilased koolis,
- 1 liigne kontrollimine,
- 1 pikad tööpäevad,
- 1 paberid ja aruanded,
- 1 aegunud õppevahendid ja kooliruumid.

Õpilased põlevad läbi

Uurimus näitas, et koolid pole lapsesõbralikud

KRISTEL KIRSS

Koolilapsed on üha sagedamini koolistressis ja otsivad lohutust alkoholist, suitsetamisest, uimastitest ja seksist juhututtavatega.

Lõpuklasside õpilaste hulgas tehtud koolistressi uuring näitas, et koolinoored oleksid valmis tervislikult käituma, kui neil oleks infot ja oskust stressiga toime tulla.

“Õpilased pole rahul koolitöö korraldusega. Noored ja lapsed on eba-kindlad oma tuleviku suhtes,” ütles uuringu teinud Eesti elukvaliteedi keskuse projektijuht Lea Mossin.

Paraku on koolistressil oht suureneda, sest sellele aitavad kaasa ka muudatused ühiskonnas, nagu töötuse kasv ja elanikkonna materiaalne ja sotsiaalne kihistumine. Koolistressi tulemusel tekivad lastel suhtlemis- ja käitumishäired, halveneb tervis ning tekivad raskused õppimisel. “Tavaliselt kaob õppimis- soov ning tekib läbipõlemissünd-

room,” tõdes Mossin.

Uurimus näitas, et õpilastes istub ka koolivägivalla hirm. Mossini sõnul tuleks selle vähendamiseks koostada koolides konkreetsed sisekorra eeskirjad, mis aitaksid muuta kooli lapsesõbralikumaks.

Õppetöö tulemused langevad, vajadust saavutuste järele rahuldatakse väljaspool kooliseinu. Mossini sõnul oleks stressi leevendamiseks vaja, et kodudes oleksid suhted vanematega paremad, aga ka läbisäämine õpetajatega peaks paranema. Samuti rõhutas ta, et õpilased peaksid enam tegelema spordi, kehakultuuri või üldse koolivälise tegevusega. “Kui koolistress väheneks, paraneks lapse vaimne tervis ja ta saavutaks edu koolitöös,” ütles ta. Koolistressi aitaks vähendada ka see, kui vanemad õpetaksid lapsi lugu pidama vaimse töö hügieenist. Samuti tuleks paremini korraldada koolitööd.