

Koolistress ku vanemaid ja õ

Miks suhted koolis ning kooli ja kodu vahel mõnikord õige pingeliseks kipuvad muutuma, arutleb psühholoog Ellu Eik.

Tekst: ANNE-MARI ALVER

Foto: TIIT BLAAT

Koolis ettetulevad olukorrad tekitavad õpilastel tihti psüühilisi pingeid. Mõnikord on pinget konkreetse õpilase jaoks liiga palju, pingete kuhjumine tekitabki stressi. Esmalt tuleks vahet teha välistel ja sisemistel stressiallikatel. Välised võiks jagada jämedates joontes kahte kategooriasse.

Esiteks tund kui selline, uute teadmiste omandamise praktiline protsess. Eri ainete omandamine on erinevate laste jaoks erineva raskusega. Ka on paljude laste jaoks raske istuda tunni ajal vaikselt paigal ja tähelepanelikult toimuvat jälgida. Kui aga tähelepanu hajub, ootavad õpilast uued probleemid – ta ei saa õpetaja jutust enam aru ega suuda kaasa töötada. Mõni õpilane lihtsalt ei suuda vaikselt istumist taluda ja hakkab vaiksuse täitmiseks midagi tegema, see aga kutsub teadagi esile terve pahanduste ahela.

Teine stressiallikas on suhtlemine, mis jaguneb taas kirvejoontes kaheks. Esiteks õpilaste omavaheline suhtlemine. Liidrigruppi kuulujate jaoks on see lihtsam, ehkki kaugeltki mitte alati probleemitu, tõrjutud õpilane aga võib kogeda väga raskeid hetki. Palju pingeid võib tekitada ka õpetajatega suhtlemine. Tihti, aga üldse mitte alati, on see seotud ainest arusaamise või aine huvitavusega – kui õppeaine pakub huvi, saadakse ka õpetajaga paremini läbi. Ja nagu inimeste vahel ikka, juhtub ka siin mõnikord, et õpetaja ja õpilane omavahel kuidagi ei sobi.

Sisemiseks stressiallikaks on õpilase subjektiivne nägemisviis ja enese võrdlemine teistega, kus stressialtimatel kipub tekkima tunne, et neid on koheldud ebaõiglaselt kui teisi. Paljud lapsed ja vanemad usuvad, et on olemas “õige ja normaalne elu” – niisugune, kus kõik on meeldiv ja ilma suuremate raskusteta või kui on raskused, siis neid lahendatakse “õigesti” ehk nii, nagu on minu seisukohalt õige, s.o. valutum ja lihtsam. Selle asemel, et vaadelda enda elu koos selle rõõmsate ja valusate tahkudega, keskendatakse teiste elule. Ja kui see “teine” juhtub olema selline, kes oma probleeme välja poole ei näita, tekib vaatelejas kadedus ja kibestumine. Kadedus võib raskemal juhul lausa vihaks moonduda, see aga tekitab stressi, mida keegi kõrvalt ära lahendada ei suuda. Unustatakse ära, et ainult kerge ja meeldiv ei ole kellelgi, ent inimesed on erinevad. Mõni stressab iga pisikese asja peale, teine



naeratab kuristiku servalgi. Paljudel juhtudel ei tekigi erilist viha ega kadedust, vaid kõlbmatuse ja lootusetuse tunne. See võib süveneda ohtliku piirini, kui laps tajub, et igalt poolt tuleb vaid kriitika ja/või hukkamõist – et ta peaks kõikide ümbritsevate arvates oskama/suutma midagi, mida ta ei oska/suuda, ja enamgi. Mõnikord ta isegi ei tea, mis see, mida temalt tahetakse, nimelt on.

Kooli koht elukaardil

Üks, millest õpilasel stressavates olukordades abi võiks olla, on läbimõtlemine, miks ta üldse koolis käib. Kuidas ta kooliga suhestub? Milline on kooli positsioon tema isiklikul elukaardil?

Tihti valmistab see õpilastele raskusi, eriti põhikooli ajal. Algklassides õpitakse sageli koduste ja õpetajate rõõmuks, kesk- ja kutsekoolis ning sellest edasi muutub hariduse omandamine juba millekski, mida õppija ka ise oluliseks peab. Kui aga õpilane ei tea, miks ta õpib ja koolis käib, on tal raske alluda kooli üsna rangetele nõuetele ning pühendada õppimisele vajalikku ajakogust. Kõik muu tundub ju põnevam!

Siit algavadki need probleemid, millest enne juttu oli: keskendumis- ja õppimisraskused ning nende tagajärjel mured õppimata materjali pärast. Mõttelise kaardi tegemisel võiks vaadelda ka erinevaid suhteid, olgu õpilaste või õpetajatega. Millised suhted on olulised, millised mitte nii väga? Ja miks?

On muidugi palju arvata, et laps ise ja ukse peaks neile küsimustele vastuste leidmiseks toime tulema. Mõnikord ei aita ka vanematest ega õpetajatest. Sest tuleb ette olukordi, kus laps teab väga hästi, miks ja kuidas. Ta ainult ei suuda selle teadmise järgi elada-tegutseda.

Last tuleks kuulata

See, et laps vajab ärakuulamist ja respekti, on vana tõde. Kahjuks aga kaugenetakse sellest pidevalt. Lapsevanemal kipuvad esmatähtsad olema teised asjad: töö, karjäär, suhete loomine ja hoidmine ... Laps aga tajub sel-

nnmitab õpilasi, petajaid

le juures, et teda peetakse teisejärguliseks, ta võib solvuda, tõmbuda enesesse ning lõpetada vanemate usaldamise. Ning alles siis, kui probleemid kasvavad üle pea, märkab lapsevanem: minu laps ei räägi minuga, ei usalda mind ... Last tuleb kuulata ka selle hinnaga, et mõned enne nii olulistena tunduvad tegevused ja toimetamised pannakse seisurežiimi-le ja keskendutakse lapsele. Siis saab ta aru, et on vanemale tähtis ja oluline.

Kuulata tuleb nii väikest kui ka suurt last, ühesuguse pühendumise ja tõsidusega. Kui aga väike, alg- või põhiklassis õppiv laps enesest eemale tõrjuda, ei tule ta vanema juurde suhtlema ka suuremana.

Lapse nähes tuleb olla rahulik

Igas inimeses, nii suures kui ka väikeses, on oma sisemised reservid, millele raskes olukorras toetuda. Lapse reservid on üsna väikesed, seepärast on tal kergem, kui saab toetuda vanema reservidele.

Mida see tähendab? Seda, et lapsevanemal tuleb lapse mure(de)st kuulates jääda rahulikuks, vähemalt jutu kuulamise ajal ja lapse nähes. Kui see on raske, kinnitage enesele mõttes: "Mina reageerin pärast. Praegu on lapse kord."

Ükskõik, mida laps ka ei räägiks, ei peaks vanema viha või ahastus langema lapse peale, muidu on laps leevenduse asemel saanud uue mure – sedakorda vanema reaktsiooni pärast. Rahu ja ratsionaalne suhtumine on need, millega last aidata saab. Igal raskusel on ka välja- või möödapääs, see tuleb lihtsalt üles leida ning toimima saada. Arutage lapse võimalusi temaga koos, lahendused tema murele ei saa settida tema selja taga. Vanema tarkusest

on lapsele kasu, kui laps sellest aru saab ning sellele kaasa mõelda oskab.

On lausa suurepärane, kui vanem suudab oma noorusest meelde tuletada probleeme, mis on sarnased tema lapse omadega. Kui laps näeb, et vaatamata sellele, et teistelgi on selliseid muresid olnud, on suudetud neist üle saada ja edasi elada, hakkab ta uskuma ka seda, et tema enda murelegi leidub lahendus.

Lapsele, eriti kui ta probleemidele (üli)emotsionaalselt reageerib, tuleks meelde tuletada, et niipalju kui on inimesi, on ka vaatenurki. "Sulle tundub, et nad kõik on lollid? Aga kuidas paistad sina neile?"

Õpetajate (ja vanemate) ringkaitse

Konfliktid õpetajatega tunduvad tihti lahendamatud, isegi lapsevanemate jaoks. Üks õpetaja kohtleb last lapse ja vanema arvates ebaõiglaselt. Ja tema kolleegid, selle asemel, et haiget saanud

mistes. Sama printsiibi alusel moodustuvad ju ka noorukite kambad, kus samuti muude suhetes ringkaitses ollakse.

Õpetajad (ja ka arstid) on ühed tugevama kollegiaalse ringkaitsega inimesed. Selle on tinginud ajast aega neid saatnud kõrgendatud tähelepanu. Ühest küljest on õpetaja igas ühiskonnas olnud austatud, teisalt aga väga suure kriitika all.

Õpetajad on tihti kummalises olukorras. Neilt nõutakse töö tulemusena tarku õpilasi, ent neil ei lubata öelda, et töö on tellija materjalist ning sellest sõltub ka kvaliteet.

Lisaks aineõpetamisele oodatakse õpetajalt ka õpilaste kasvatamist. Vanematel, teadagi, on ju muudki teha – töö, karjäär, suhted ... See, et lapse kasvatamisse ennast ja oma aega investeerida, on vanemate jaoks tihti teisejärguline. Mõeldakse, et vanem ju pühendab ennast – teenib raha, ostab toidu ja riided, valib kooli, mak-

Vanema viha või ahastus ei peaks
langema lapse peale.

peret toetada, hoopis lisavad neile süüdistusi ja kaitsevad oma kolleegi. Miks ometi?

Õpetaja konflikti minemise järel tuleks esmalt enesele – ja ka suuremale lapsele – meelde tuletada, et ka õpetaja on inimolend. Koos kõige, mis selle juurde käib.

On vana tõde, et sarnased tõmbuvad kergesti ringkaitsesse. Alateadlikultki ollakse selle poolt, kes on sinuga milleski ühtemoodi, olgu töös või taustas või staatuses või tõekspida-

sab huvialaringide eest. Tehku siis õpetajad ka midagi! Ent vaatamata neile esitatud kõrgetele ootustele pole õpetajatele aga jäetud võimu nende teostamiseks. Kasvatus eeldab piire, õpetajatel aga piiride seadmiseks voli pole. Või peaaegu pole. Samas on tegu omalaadse tabuteemaga, millest õpetajatel ja vanematel on omavahel väga raske rääkida. Kuidas nad saakski – iga vanem on oma lapse poolt, laps aga näeb koolis toimuvat paratamatult subjektiivselt.

Nii tekibki kaitsereaktsioon, mis kohati omandab lausa irratsionaalsed mõtted. Kujutlege korra olukorda, kus õpetaja peab teatama vanematele, et laps jõi koolipeol alkoholi. Suure tõenäosusega ründab vanem õpetajat – koolipeo korra eest pidi vastutama ju tema. Aga koolipeol mõistlikult käituva lapse kasvatamise eest vastutab vanem! Erapooletule kõrvalseisjale on selge, et abi oleks vastastikuse ründamise ja süüdlaste otsimise asemel hoopiski asjalikust dialoogist. Kui aga õpetaja last karistaks, ületaks ta oma volituse, karistada tohib ainult kodu. Veel kohutavam konflikt tekib, kui koolis peaks aset leidma narkointsident.

Piirid seavad tee paika

Eesti Vabariigis on piiridest rääkimine väga eba populaarne, nii ka vastutuse teema. Vabadust tahetakse, vastutus aga jäägu ... kellelegi teisele. Aga õpetaja on sunnitud vastutama. Nii aine omandamise kui ka õpilase käitumise eest.

Laps vajab armastust ja piire ühevõrra. Kui vanemad usaldavad piiride seadmisel õpetajat ning teevad kooliga koostööd, on kergem ka lapsel – nõudmised ja väärtushinnangud on kodul ja koolil ühesugused, järelikult on neid kergem aktsepteerida.

Tihti kannatavad ka lapsevanemad alateadliku hirmu all: kardetakse, et kui tunnistame kooli kompetentsust kasvatamisel ja anname koolile õiguse piirata ja karistada, siis võtab see ära osa vanema iseolemise õigusest, osa temast endast. Sest lastes koolil last kasvatada, tuleb omaks võtta iseenese aja- või huvi- või oskuste puudus. Vaid vähesed vanemad suudavad seda endale tunnistada, ja see on inimlikult arusaadav. Nii jätkubki olukord, kus vanemad võtavad ringkaitsesse ja süüdistavad kooli, õpetajad võtavad ringkaitsesse ja süüdistavad kodu.

Ja tulemus? Õnnetu ja stressis laps. Orientiiri puudumine paneb ta piire otsima, halvemal juhul ennast ja teisi kahjustavalt või lausa hävitavalt käituma.

Inimsuhted muutuvad üha pinnapealsemateks. "Justkui" on kõik korras. Ent see "justkui" on veniv ja venib üha ebamäärasemaks.

SIND VAEVAB STRESS, NÄRVILISUS JA VÄSIMUS?