

## ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



Μαθητές ακόμα και του δημοτικού έχουν έντονο στρες, γιατί οι υποχρεώσεις τους είναι πολλές και ο ελεύθερος χρόνος τους ελάχιστος. Οι σχολικές και εξωσχολικές τους δραστηριότητες (ξένες γλώσσες, μουσική, αθλητισμός κλπ.) δεν τους αφήνουν περιθώριο για παιχνίδι (Ε. Φυντανίδου 2-12-2011).

Σύμφωνα με την πανελλήνια έρευνα που έγινε από ομάδα ερευνητών του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής το 2010, ένας στους τέσσερις 11χρονους μαθητές και το 50% των 13χρονων και των 15χρονων μαθητών, αισθάνονται αρκετά ή πολύ πιεσμένοι στο σχολείο (καταχώρηση 3/1/2012).

Τα αγόρια κάνουν απογευματινά μαθήματα κατά μέσο όρο μία ώρα περισσότερη από τα κορίτσια την εβδομάδα (9,4 και 8,4 αντίστοιχα). Μάλιστα πολλά παιδιά εξαιτίας αυτού του στρες εκδηλώνουν και ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Όμως μια νέα βρετανική έρευνα, που παρουσιάστηκε από τον καθηγητή Ρέουλ στο ετήσιο συνέδριο της Βρετανικής Εταιρείας Νευροεπιστημών (Λ. Μελά 3-5-2011) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι μελετούν μέχρι τελευταία στιγμή και έχουν στρες, κάνουν μάλλον καλό στον εαυτό τους, επειδή το άγχος παράγει ορμόνες που βοηθούν τον εγκέφαλο να αποθηκεύσει πιο έντονα τα διάφορα δεδομένα και έτσι ο μαθητής να θυμάται καλύτερα, αρκεί το στρες να μην ξεπερνά ένα λογικό όριο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη, προκαλούν μεταβολές στα γονίδια, στο εσωτερικό των εγκεφαλικών κυττάρων (των νευρώνων) με συνέπεια, την αποτελεσματικότερη αποθήκευση των μνημών και τη βελτίωση της ικανότητας μάθησης.

Γενικότερα οι δυσάρεστες αναμνήσεις διαρκούν περισσότερο από τις ευχάριστες, πράγμα που οφείλεται στο ρόλο του στρες. Το στρες είναι σημαντικό, γιατί μας βοηθάει να θυμόμαστε κάτι που μας πλήγωσε ή μας απειλεί. Όμως ενώ το στρες με μέτρο μπορεί να αποβεί ωφέλιμο σε ένα μαθητή, το υπερβολικό στρες μπορεί να είναι επιζήμιο και ο μαθητής να μην θυμάται τίποτα τη στιγμή του διαγωνίσματος.

Όταν είμαστε υπερβολικά πρεσαρισμένοι δεν μπορούμε να αφομοιώσουμε νέες πληροφορίες, γιατί η μνήμη δεν δουλεύει σωστά. Όσο για το μακροχρόνιο στρες, αυτό μόνο καλό δεν κάνει. Για το λόγο αυτό είναι πολύ χρήσιμο ένα πρόγραμμα παρέμβασης στα σχολεία για το στρες, που προτείνουν οι Γ. Θεοδωράκης και Μ. Χασάνδρα (Προγράμματα Αγωγής Υγείας και Άσκησης στα Σχολεία. Πανεπιστημιακές σημειώσεις 2004), γιατί υπολογίζεται ότι το 70% με 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες.

Το προτεινόμενο πρόγραμμα παρέμβασης στο σχολείο με θέμα το στρες περιλαμβάνει: 1) γνωριμία με το στρες, 2) ενημέρωση τι είναι το στρες, 3) «καλό» και «κακό» στρες, 4) συμπτώματα στρες βραχυχρόνια και μακροχρόνια, 5) τρόποι αντιμετώπισης του στρες με: συστηματική άσκηση – γυμναστική, τεχνικές χαλάρωσης, αναπνοές. Πάνω από όλα τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι για να αποφεύγουν το στρες, θα πρέπει να ζουν μια ισορροπημένη ζωή! Δηλαδή :

- να ελέγχουν τον εαυτό τους
- να σκέφτονται θετικά
- να βάζουν στόχους και να οργανώνουν το χρόνο τους
- να περνούν καλά τον ελεύθερο χρόνο τους
- να κοιμούνται καλά
- να ασκούνται
- να τρώνε σωστά.

Επειδή το στρες βλάπτει σοβαρά την υγεία, αναλογιστείτε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τις τεχνικές αντιμετώπισης του στρες εσείς οι ίδιοι σήμερα και αύριο, ως εκπαιδευτικοί, ή επαγγελματίες, ή γονείς. Ας μην ξεχνούμε, ότι όταν λειτουργούμε ως μοντέλα συγκεκριμένων συμπεριφορών, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα.

**ΙΩΑΝΝΑ Χ. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ**