

## Kako 'preživeti' osebni poraz?

Šolsko leto se izteka, in prav to obdobje je eno najbolj stresnih predvsem za študente in dijake. Ne le, da imajo ogromno dela z oddajanjem še zadnjih izdelkov, izpiti in kontrolnimi nalogami, številni v tem obdobju doživijo tudi osebni poraz, če si na primer prislužijo popravni izpit. **Razočaranje staršev je skoraj vedno posledica njihovih nerealnih pričakovanj.**



Šolsko leto se bliža koncu in to obdobje je zelo stresno tako za študente kot za dijake. (Foto: Reuters)

Zaključek šolskega leta ni le stresno obdobje za študente in dijake, ampak tudi za njihove starše. Kako lahko starši svojim otrokom pomagajo pri premagovanju stresa in kako ob slabi novici nikakor ne smejo reagirati, smo povprašali psihologinjo **Andrejo Pšeničny**.

### **Kako naj starši pomagajo otrokom v tem za njih izjemno stresnem obdobju?**

Pomembno je, da ne spreminjajo svojega odnosa oziroma vedenja do otroka. Vsaka sprememba namreč zahteva tudi prilagajanje nanjo, kar samo še povečuje obremenitev – stres. Lahko ga le začasno razbremenijo kakšne dodatne obveznosti in so razumevajoči, če je v tem času otrok malo bolj napet in »tečen«.

### **Kako naj starši reagirajo, ko jim otrok sporoči, da je dobil na primer popravni izpit?**

Če starši vse leto spremljajo otrokovo šolsko delo, potem jih najbrž slaba novica – popravni izpit ne bi smela ravno presenetiti, saj ta nikoli ni posledica ene same ocene na koncu leta. Če pa so njihova pričakovanja nerealna, torej ne temeljijo na pravih otrokovih sposobnostih in spremljanju vloženga dela, potem najbrž za svoja neustrezna pričakovanja ne bi smeli kriviti otroka oziroma biti jezni nanj.

### **Kako starši nikakor ne smejo reagirati ob slabi novici?**

Z jezo in očitki neuspeh ne bo izginil, povečala pa se bo otrokova stiska zaradi občutkov krivde in se zato zmanjšala njegova samostojna motivacija za uspeh. Pomanjkanje samostojne motivacije za učenje je velikokrat rezultat pomanjkanja vzpodbude otrokovi samostojnosti nasploh.

Če se otrok ne uči in dobi negativno oceno, potem bo bolj malo zalegla pridiga o tem, kako vas je razočaral. Večji uspeh boste najbrž dosegli, če mu realno predstavite, kako bo imel zaradi kasnejšega dodatnega učenja manj prostega časa za tisto, kar rad počne. Hkrati pa otroka ne prepričujte in ne zahtevajte, da sprejme le vašo rešitev kot najboljšo, ker boste s tem dosegli neaktiven ali pasiven upor, in zato neuspeh!

Kadar starši doživljajo otrokov uspeh ali neuspeh kot osebno zmago ali poraz, radi namesto njih prevzemajo odgovornost, namesto da bi učili otroka, kako naj jo prevzame sam. To se kaže skozi nenehno skrb in nadzorovanje otroka ter skozi čustvene pritiske staršev (starši so žalostni, razočarani ali jezni ob neuspehu).

### **Zakaj sploh pride do neuspeha?**

Neuspeh je največkrat posledica dvojega. Ali otrokove sposobnosti ne ustrezajo zahtevam šole ali pa otrok ni motiviran za učenje. Ta dva razloga se pogosto med seboj tudi prepletata. Če zahteve šole presegajo otrokove sposobnosti, bi se bilo potrebno vprašati, čigave želje in ambicije (pričakovanja) uresničuje otrok. Ker se otroci bojijo izgubiti starševsko ljubezen, če bi jih razočarali, se takim pretiranim pričakovanjem staršev aktivno ne uprejo (vpišejo se v šolo, ki jim v resnici ne ustreza ali jih ne zanima), ampak jim skušajo zadostiti. Rezultat je, da se ne učijo zase in za znanje (samostojna motivacija), temveč za oceno in pohvalo staršev (zunanja motivacija) oziroma iz strahu, da ne bi izgubili naklonjenosti staršev. Kadar njihove zmožnosti in interesi ne ustrezajo zahtevam določenega programa, neizogibno pripeljejo do tistega, čemur se pravzaprav ves čas skušajo izogniti – neuspehu in razočaranju staršev.

## **Kako otroke spodbujati, da ne bi prišlo do neuspehov?**

Najpomembnejše je otroka vzpodbujati k samostojnosti in samozaupanju in s tem k njegovi lastni motivaciji za uspeh. Prvi korak je, da skupaj z njim raziščete, kakšne so njegove realne sposobnosti in kako se te ujemajo z njegovimi interesi in željami. Vzpodbudite ga torej, da se vpiše v šolo, ki jo sam želi (seveda, če ima zanj ustrezne sposobnosti), in ne v tisto, ki jo vi morda želite zanj! Nato aktivno spremljate njegovo napredovanje in vzpodbujate preverjanje lastnih odločitev.



Včasih je neuspeh tudi oblika upora staršem ali pa način iskanja njihove pozornosti. (Foto: iStockphoto)

Praktično to pomeni, da otroku sproti poveste, kakšne bodo posledice določene odločitve, na primer tega, da se ne bo sproti učil. Sprejeti morate, da sam izbere in morda tudi doživi neuspeh zaradi napačne izbire ter se sooči s posledicami. Nato se ponovno pogovorite o posledicah ter skupaj analizirajte vzroke za neuspeh in vztrajajte, da išče boljše načine, da popravi nastalo škodo.

Sicer pa psihologinja Andreja Pšeničny še pravi, da nikar ne povezuje svoje naklonjenosti in ljubezni do svojega otroka z njegovim šolskim uspehom in neuspehom. Raje mu pomagajte zmanjševati stisko, ko doživi neuspeh, tako da mu pomagate osvojiti boljše organizacijo dela in ustrežnejše metode učenja. Predvsem pa ob neuspehu skušajte poiskati vzroke zanj.