



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

## SPOROČILO ZA MEDIJE

Slovenija gre v šolo 2012

### SLOVENSKI MLADOSTNIKI SE S SOŠOLCI DOBRO RAZUMEJO

Pri obvladovanju stresa in obremenitev v šoli pomembna podpora staršev in učiteljev

Ljubljana, 28. avgust 2012 - Začetek šolskega leta je izredno pomemben dogodek tako za otroke kot tudi starše in učitelje. Nekateri se začetka šole veselijo, drugim šola predstavlja veliko obremenitev in stres. Zato je pomembno, da otroke pripravimo na prvi dan in jim omogočimo čim lažji prehod iz počitnic v šolski ritem. Na Inštitutu za varovanje zdravja RS (IVZ) smo zato na osnovi izsledkov raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju (HBSC) pripravili nekaj priporočil za lažje spopadanje z vsakdanjim šolskim stresom.

Prvi šolski dan je nekaj posebnega in tudi stresnega, še posebej za prvošolčke, čeprav se ga otroci lahko veselijo in nanj pripravljajo. Pomembno je, da se tega učitelji in starši zavedajo ter pomagajo otroku, da prvi dan doživi kot prijeten in zanimiv. Prvi šolski dan pa je stresen tudi za vse ostale učence in učitelje, saj se morajo po počitnicah spet vrniti v šolske klopi in se skupaj navaditi na nov urnik, nov ritem, novo snov itd.

#### Odnos mladostnikov do šole

Nekateri kazalniki raziskave HBSC, ki poteka vsake štiri leta in jo je leta 2010 že tretjič izvedel IVZ, financiralo pa Ministrstvo za zdravje RS, kažejo na pozitiven odnos slovenskih mladostnikov do šole (tj. dober odnos s sošolci, občutek uspešnosti), po drugih kazalnikih pa je ta odnos bolj negativen (tj. nezadovoljstvo s šolo).

*»Delež mladostnikov, ki so zelo obremenjeni z delom za šolo, je razmeroma nizek (14 %). Delež se od leta 2002 do 2010 ni bistveno spreminjal, opazna so zgolj manjša nihanja, razen pri fantih, med katerimi je delež zelo obremenjenih nekoliko porastel. Glede na posamezne starostne skupine pa je delež zelo obremenjenih porastel samo pri 11-letnikih,«* je povedala **Vesna Pucelj z IVZ** in dodala: *»V letu 2010 beležimo prek 35 % mladostnikov, ki niso zadovoljni s šolo, med 13-letniki pa je takih že več kot polovica. Fantje so bolj nezadovoljni kot dekleta. Od leta 2002 do 2010 je delež mladostnikov, ki so nezadovoljni s šolo, močno*

*narastel pri vseh starostnih skupinah in obeh spolih*«. Rezultati kažejo, da je porast nezadovoljstva izrazitejši pri fantih ter pri 13-letnikih.

### **Šolski uspeh in podpora sošolcev**

Tri četrtine mladostnikov meni, da razrednik njihovo šolsko delo ocenjuje kot dobro oziroma zelo dobro. Dekleta se ocenjujejo nekoliko bolje kot fantje. Kot bolj uspešni pri delu za šolo se ocenjujejo 11-letniki, razmeroma najmanj pa 15-letniki. Vendar se je ravno pri tej starostni skupini delež uspešnih učencev od leta 2002 do 2010 pomembno povečal (skoraj za 10 %).

*»Zanimalo nas je tudi, če se mladostniki radi družijo s sošolci, če so jim sošolci pripravljene pomagati in jih sprejemajo takšne, kot so. V vseh opazovanih obdobjih pri vseh starostnih skupinah in obeh spolih je podpora s strani sošolcev zelo visoka, saj samo 5,5 % mladostnikov te podpore ne doživlja. Delež se med leti 2002 in 2010 ni spreminjal,«* je pojasnila **Vesna Pucelj z IVZ** in dodala, da slovenski mladostniki v primerjavi z ostalimi državami, vključenimi v HBSC raziskavo, pri nobenem kazalniku izrazito ne izstopajo. Pri obremenjenosti in uspešnosti so sicer v zgornji polovici držav, pri zadovoljstvu pa v spodnji (razen 15-letniki, ki so na 5. mestu).

### **Stres in obremenitev v šoli**

Otroci in mladostniki le doma preživijo več časa kot v šoli. Šola je prostor, v katerem lahko dosegajo učne uspehe, razvijajo socialne in druge veščine ter se miselno in čustveno razvijajo. *»Vsekakor je šola sama po sebi stresna in s svojim načinom delovanja ter zahtevami prinaša mladostnikom obveznosti, ki jih lahko spravljajo v stresne situacije. Zato je pomembno delovati v smeri zmanjševanja s šolo povezanega stresa,«* je pojasnila **dr. Helena Jeriček Klanšček z IVZ** in dodala: *»K temu pripomorejo dobri medsebojni odnosi v šoli, tako med učenci, kot tudi med učenci in učitelji ter drugimi delavci na šoli. Mladostnik se mora v šoli počutiti sprejetega, v šolanju mora šolar najti smisel oziroma verjeti, da je šola pomembna za njegovo prihodnost*«. Poleg pedagoških delavcev imajo ključno vlogo pri tem tudi starši. Starši lahko učencem nudijo podporo, po drugi strani pa lahko mladi zaradi njihovih visokih pričakovanj doživljajo tudi pritiske. Ključno je, da se o doživljanju mladostnikov pogovarjamo, preverjamo njihovo razumevanje in sproti rešujemo tudi morebitne stiske.

###

Na IVZ smo razvili nekaj programov, ki lahko učiteljem, otrokom in mladostnikom pomagajo premagovati stres, povezan s šolo, in nekaj programov za spodbujanje dobrih medsebojnih odnosov. Gradiva so dostopna na spletni strani [www.ivz.si](http://www.ivz.si).

- [Ko učenca strese stres](#)

- [Ko te strese stres](#)
- [Vrstniki in jaz](#)
- [Promocija duševnega zdravja v šoli](#)
- [Model zdrav življenjski slog v šoli](#)

###

**Dodatne informacije:**

**Odnosi z javnostmi**

Nuša Kerč

Telefon: 01 2441 479,

[nusa.kerc@ivz-rs.si](mailto:nusa.kerc@ivz-rs.si)

Mitja Vrdelja,

Telefon: 01 2441 572,

[mitja.vrdelja@ivz-rs.si](mailto:mitja.vrdelja@ivz-rs.si)