

STRESUL ȘCOLAR

Clasa a VII-a A

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 11, BUZĂU

Profesor coordonator: Zecheru Carmen Fausta

PROBLEMA

❖ Care este problema?

Stresul școlar este problema pe care am ales să o abordăm.

❖ Cine are această problemă?

Toți elevii spun că se simt sufocați de programa școlară. Numărul mare de materii predate la școală care necesită cel puțin tot atât timp de studiu și acasă le dă bătăi de cap copiilor, părinților dar și profesorilor.

❖ De ce ar trebui să rezolvăm această problemă?

Stresul poate afecta situația școlară, încrederea în sine, abilitatile sociale, dar și alte aspecte ale calității vieții. Studiile arată că poate deveni o problemă pentru orice vârstă dacă suntem expuși la el pe o perioadă lungă de timp.

❖ Cu ajutorul cui o vom rezolva?

Vom rezolva problema cu ajutorul autorităților, dar și prin implicarea comunității.

INFORMAȚII PE BAZA CERCETĂRILOR

- **Ce cercetări ați făcut?**

- Cum ați descoperit problema?

Este o problemă care ne afectează direct. Am citit foarte multe articole, studii, cercetări. Încercăm să ne bazăm și pe interviuri, internet, poate și pe cărți pentru a descoperi cauza și pentru a găsi soluții.

- Știați că...?

- ▶ În 2013 au fost efectuate anumite cercetări cu privire la acest aspect, iar rezultatele au demonstrat faptul că elevii cu un număr ridicat de teme experimentează un nivel mai crescut de stres, probleme fizice de sănătate, lipsă de echilibru și de bunăstare în viața lor, dar și înstrăinare de societate.
- ▶ Elevii care au participat la acest studiu au fost în număr de peste 4300 și au făcut parte din 10 licee de prestigiu din California.
- ▶ Când a fost vorba de stres, mai mult de 70% din elevi au afirmat că au fost deseori sau întotdeauna stresați de nivelul prea mare de teme, 56% dintre aceștia indicând că temele sunt factorul principal de stres. Mai puțin de 1% dintre elevi au afirmat că temele nu reprezintă un factor de stres.
- ▶ Cercetătorii au chestionat elevii din lotul de studiu cu privire la existența unor simptome fizice ale stresului, cum ar fi durerile de cap, epuizarea, afectarea programului de somn și odihna, pierderea în greutate și problemele digestive.
- ▶ Mai mult de 80% dintre elevi au raportat că au avut cel puțin un simptom corelat cu stresul în ultima luna. De asemenea, 44% dintre elevi au afirmat că au avut trei sau mai multe manifestări produse de stresul ridicat.

PĂRERI ALE ELEVILOR DESPRE STRESUL ȘCOLAR

„Din punctul meu de vedere, școala ar trebui să fie un loc distractiv, unde copiii vin cu drag și învață cu plăcere. Însă, din păcate, școala este motivul principal pentru care elevii sunt stresați, iar acest stres, în unele cazuri, duce la anxietate și depresie. Notele, testele nenumărate pentru care copiii se stresează, presiunea la care copiii sunt expuși, competiția care se naște între elevi, dorința de a învăța numai pentru părinți și validare, timpul liber de care copiii nu mai au parte sunt doar unele dintre motivele pentru care copiii nu vin la școală cu drag.” (Antonia B.)

„În opinia mea, școala este destul de stresantă, din diferite motive, precum: evaluări săptămânale, învățarea materialului predat de profesori și presiunea constantă pusă pe elevi pentru a lua note mari.” (Andrei D.)

„Eu, personal, îmi doresc să citesc mai mult, să fac diferite activități relaxante, să îmi practic hobby-urile și să nu fiu expusă la o asemenea presiune exagerată care nu își are rostul. Numărul testelor este, de asemenea, exagerat, atât de mare încât unora le este afectată sănătatea mintală, nedormind și nemâncând cu scopul de a obține o notă înedeajuns de bună pentru a-i mulțimi pe părinți, poate chiar pentru validarea lor sau pentru a scăpa de o pedeapsă, dar și sănătatea fizică, din cauza ghiozdanului greu, materiilor încărcate care nu au niciun rost. Astfel că, nici pentru mine, ca elev, școala nu este un loc unde vin cu plăcere. Mi-aș dori să îmi ating scopul în viață, să îmi aleg niște materii la care mă pricep și să mă axez pe acestea toată viața. Mi-aș dori ca școala să nu constituie un loc care raspândește ură, competiție, presiune. Mi-aș dori ca glasul meu să fie auzit, pentru că, în calitate de elev, am dreptul să îmi spun părerea cu privire la viitorul meu.” (Adelina V.)

PĂRERI ALE ELEVILOR DESPRE STRESUL ȘCOLAR

„Faptul că fiecare zi a mea e la fel, am aceeași rutină - în fiecare zi mă trezesc, fac teme, la școală scriu, acasă tot teme fac. În weekend- învăț pentru test. Mi-ar plăcea să am parte de mai multe experiențe, să încerc mai multe lucruri, să văd mai multe lucruri, să merg în mai multe vacanțe - dar nu îmi permite timpul. Mi-ar plăcea enorm să putem măcar să alegem ce materii să studiem, ar face școala mai eficientă și mai atractivă.”(Clara Ș)

„După parerea mea, școala este stresantă din cauza notelor, temelor, testelor, timpul pe care îl ocupă. Într-o săptămână obișnuită, din 7 zile, școala mi le ocupă pe toate. cele 5 zile lucrătoare, o zi din weekend de teme, și una de învățat. O zi întreagă fac teme de dimineață până seara cu o pauză de maxim 2 ore.”(Andreea D.)

Legi și statistici

Ordinul MENCS nr. 5893/2016 privind temele pentru acasă în învățământul preuniversitar.

Legea prevede ca rezolvarea temelor să nu răpească elevilor mai mult de două ore pe zi, iar media zilnică a pregătirii acestora, în clasă și acasă, să se încadreze în cinci - opt ore zilnic.

Mai mult decât atât, aceste perioade maxime recomandate de MENCS se referă la timpul alocat temelor de la toate materiile. "Timpul necesar realizării temelor pentru acasă pentru elev este de cel mult două ore, însumând toate disciplinele, în așa fel încât media zilnică a pregătirii elevului, în clasă și în afara ei, să se încadreze în cinci-opt ore zilnic", prevede ordinul.

- ▶ Un studiu realizat în 15 țări europene a demonstrat că în România sunt cei mai stresați oameni din Europa, peste 52%, fapt ce își pune amprenta și asupra copiilor.
- ▶ Asta în timp ce media europeană este de doar 33%. Situația devine alarmantă devreme ce stresul se transmite de la adulți la copii. Pentru cei mici, școala reprezintă o sursă frecventă de tensiune.
- ▶ Peste trei milioane de elevi merg la școală. Mulți dintre ei au profesori care folosesc frecvent metode de predare ca-n armată.

POSIBILE SOLUȚII pentru

Îmbunătățirea școlii

Pentru ca elevii să se simtă mai bine la școală, pentru un mediu mai plăcut și copii mai dedicați, împreună cu persoane autorizate ne-am gândit la câteva soluții:

- + Spații speciale pentru copiii care au nevoie de un moment de relaxare în timpul programului în care să existe diverse metode pentru reducerea stresului (lumini colorate, căști pentru muzică, fotolii confortabile, lămpi, și liniște)
- + Activități extrascolare (atelieri de creație/pictură, cluburi de lectură/teatru, olărit, muzică)
- + Impunerea unei legi – Reducerea temelor de la materii precum fizica, chimie, engleza, sau alte materii ce nu sunt prezente în examenul din clasa a -VIII-a)
- + Eliminarea premierelor de la sfârșit de an pentru a nu se mai face diferențe între elevi
- + Posibilitatea de a alege între materii ce nu ne pasionează sau ajută în viitor
- + Existența animaluțelor la școală și permisiunea să le ținem în timpul programului cu noi (<https://www.terapiecucaini.ro/scoala-de-terapie-asistata-de-animale/>, https://www.scoalaspecialatransilvania.ro/terapie_animale.html)
- + Permiteți laptopurile la școală în locul manualelor și caietelor, sau existența dulapurilor pentru manuale în cadrul școlii
- + Existența unui test de personalitate pentru a-ți afla aptitudinile, astfel copiii cărora le place mai mult un profil, să facă mai multe materii pe baza lui și mai puține pe alt profil
- + Impunerea unei legi- Maxim un test într-o zi!
- + Eliminarea unor materii obligatorii, pe care nu le considerăm importante, ci doar ne stresează

SCRISOAREA NOASTRĂ

Scrisoare adresată Consiliului de administrație al Școlii Gimnaziale Nr. 11 Buzău

Către

Consiliul de administrație al Școlii Gimnaziale Nr. 11 Buzău

Noi, elevii claselor a VII-a A și B de la Școala Gimnazială Nr.11 din Buzău, am derulat la ora de Educație socială Proiect Cetățeanul, proiect ce ne-a ajutat să identificăm probleme cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi. De comun acord, am constatat că cel mai mult ne afectează stresul generat de școală (teme, teste, note, competiții dure, ierarhizări, premiarea de la sfârșitul anului școlar, presiuni din partea părinților, lipsa timpului liber, imposibilitatea de a ne cultiva, dezvolta aptitudinile, pasiunile).

Vă solicităm să transmiteți **mesajul nostru** către toate cadrele didactice din școală:

Oare când vom avea și noi timp liber pentru a ne cultiva pasiunile, timp liber pentru a petrece clipe de neuitat față în față cu prietenii? Am obosit să socializăm on-line.... Simțim că am obosit prea mult din cauza școlii... astfel temele ne copleșesc de multe ori, testele sunt prea multe și uneori prea grele... prea multe noțiuni, formule, lecții, scheme de memorat. Dacă uneori nu ne îndeplinim unele sarcini se întâmplă pentru că uneori nu mai putem... și așa apar notele mici, o sursă de stres în relația cu părinții. Unele materii nu prezintă suficient interes pentru noi ... și dacă am avea puterea le-am scoate din programă și am presăra programa cu conținuturi mult mai interesante pentru noi... dar cine știe, poate unul dintre noi va fi ministrul educației și poate în sfârșit va schimba lumea școlii, amintindu-și de frământările noastre de astăzi...

Amintiți-vă că ați fost copii ca și noi și aveți mult mai mult timp liber pentru propria persoană!

Pentru ca elevii să se simtă mai bine la școală, pentru un mediu mai plăcut și copii mai relaxați, ne-am gândit la câteva soluții:

- Reducerea temelor astfel încât să ne încadrăm în 2 ore, timp prevăzut, conform art. 3, în **Ordinul privind temele pentru acasă în învățământul preuniversitar (OMENCS 5893/2016)**;
- Renunțarea la temele/caietele de vacanță;
- Modernizarea demersului didactic (utilizarea metodelor interactive, experimentului, aplicații practice, studiu de caz, proiecte);
- Schimbarea modului și a strategiilor de evaluare (reducerea numărului de teste, evitarea suprapunerii acestora pe zi/săptămână);
- Existența mai multor opționale pentru fiecare an de studiu și implicarea efectivă a elevilor în stabilirea opționalelor în funcție de aptitudini și interese personale).

Vă rugăm să ne comunicați răspunsul dumneavoastră în termenul legal.

Cu respect,

Colectivul clasei a VII-a A

Reflecții asupra experienței

Am ales acest subiect deoarece îl considerăm important pentru sănătatea psihică. O mai bună înțelegere a ceea ce presupune expunerea la stres a elevilor în mediul școlar va permite cadrului didactic să aleagă strategii de intervenție utile pentru îmbunătățirea randamentului școlar și a climatului clasei.

Un alt motiv ar fi impactul anumitor factori de stres în mediul educativ care au pus în evidență faptul că, în sistemele educaționale, inclusiv în sistemul școlar românesc, există un nivel ridicat de stres privind supraîncărcarea (cantitatea mare de informații de asimilat într-un timp limitat) sau evaluarea prin examinare (evaluarea națională și bacalaureatul). procentul ridicat al victimelor în țara noastră pentru care nu s-a găsit o soluție...

Proiectul Cetățeanul ne-a ajutat să atragem atenția asupra acestei probleme și să putem iniția unele soluții...