

OSNOVNA ŠOLA GORICA
GORIŠKA CESTA 48, 3320 VELENJE
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA
KAKO UČENCI TRETJE TRIADE OŠ GORICA DOŽIVLJAJO STRES
Tematsko področje: psihologija

Avtorica:
Luana Djordjević, 8. razred

Mentorica:
Barbara Trebižan, prof.

Velenje, 2019

Djordjević, L., Kako učenci tretje triade OŠ Gorica doživljajo stres.
Raziskovalna naloga, OŠ Gorica, 2019

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Gorica.

Mentorica: Barbara Trebižan, prof.,

Datum predstavitve: marec, 2019

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD OŠ Gorica, šolsko leto 2018/2019
KG stres / mladostniki / tapkanje / stresorji
AV DJORDJEVIĆ, Luana
SA TREBIŽAN, Barbara
KZ 3320 Velenje, SLO, Goriška 48
ZA OŠ Gorica Velenje
LI 2019
IN **KAKO UČENCI TRETJE TRIADE OŠ GORICA DOŽIVLJAJO STRES**
TD Raziskovalna naloga
OP VI, 42 str., 4 sl., 11 graf., 8 vir.
IJ SL
JI sl / en

AI Mladostniki se v šoli in izven nje pogosto srečujemo s stresom. Nanj lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni, izčrpani, brezvoljni in nesvobodni. Lahko pa stres sprejmemo kot del življenja, na katerega lahko vplivamo in ga rešujemo.

Želela sem izvedeti več o stresu, ki ga doživljamo mladostniki in kako se lahko z njim učinkovito spopadamo.

Ugotovili smo, da učencem največ stresa povzroča pisno in ustno ocenjevanje znanja. V stresnih situacijah čutijo napetost, razdražljivost, živčnost in pospešeno bitje srca. Ravnovesje si skušajo povrniti z gledanjem televizije, poslušanjem glasbe in tudi tako, da namesto negativnega pogleda skušajo videti stresno situacijo pozitivno. Deklice stres doživljajo pogosteje kot dečki.

Za vse devetošolce in osmošolce smo izvedli predstavitev EFT tehnike. Z manjšo skupino učenk smo redno tapkale skupne simptome stresa v šoli, vsaka učenka pa je redno tapkala tudi doma. Ugotovili smo, da je EFT tehnika vsem udeleženkam tapkanja pomagala pri odpravljanju stresa.

EFT tehnika je med mladimi nepoznana, zato želimo s to raziskovalno nalogo prebuditi zanimanje zanjo in mlade spodbuditi k učenju, ki je preprosto, zabavno ter ima pozitivne učinke. Čeprav je: »Videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013)

Pomembno je, da zmoremo na stres gledati tudi s pozitivne plati, ga znamo reševati in obvladovati, saj smo potem bolj zadovoljni, družbeno odgovorni in uspešni.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND OŠ Gorica, 2018/2019

CX stress / adolescent / tapping / stressors

AU DJORDJEVIĆ, Luana

AA TREBIŽAN, Barbara / MESTNIK, Branka

PP 3320 Velenje, SLO, Goriška 48

PB OŠ Gorica Velenje

PY 2019

TY **HOW DO STUDENTS OF THIRD TRIAD EXPERIENCE STRESS**

DT RESEARCH WORK

NO VI, 42 str., 4 sl., 11 graf., 8 vir.

LA SL

AL sl / en

AB Adolescents are often confronted with stress at school and outside of the school. Stress can be presented as something that happens to us and we don't have the influence on it. We feel helpless, exhausted, apathetic, unhappy and unfree. But on the other hand we can accept stress as part of our life, which we can influence and solve.

I wanted to learn more about the stress, that the adolescents experience and how to deal with it effectively.

We have found out that most of the stress is caused by written and oral assessment of knowledge. In stressful situations, tension, irritability, nervousness and rapid heartbeat are felt. Adolescents seek to balance the stress by watching television, listening to music and trying to see a stressful situation in a positive instead of a negative way. Girls are more likely to experience stress than boys.

For all nine and eight-grade students, we conducted a presentation of EFT technique. With a small group of students, we regularly tapped the common symptoms of stress in school, also, each student regularly tapped at home. We found that EFT technique helped all participants to relieve stress.

EFT technique can not hurt, it can only help. It is unknown to young people; therefore, with this research task, we want to awake interest in encouraging young people to learn it, which is simple, fun and has positive effects. Although: "It looks very stupid, it works, even if you do not believe it." (Cevc, 2013)

It is important to be able to look at stress from positive point of view. We can solve it and manage it, because then we are more satisfied, socially responsible and successful.

Kazalo vsebine

1. UVOD	1
2. PREGLED OBJAV	3
2.1 Kaj je stres?	3
2.2 Vrste stresa (stresorji).....	3
2.3 Stresna reakcija	4
2.3.1 Kaj sproži stresno reakcijo?	4
2.4 Kaj stresa mladostnike?.....	5
2.4.1 Občutje v šoli	5
2.4.2 Družinsko okolje	6
2.5 Kako se kaže stres?	6
2.6 Obvladovanje stresa	7
2.6.1 Kako z dihanjem odpraviti stres?	8
2.6.2 Razbremenitev s spremembo perspektive	8
2.6.3 Razbremenitev z EFT tehniko	8
3. METODOLOGIJA.....	13
4. REZULTATI.....	14
4.1 Predstavitev EFT tehnike za učence osmih in devetih razredov	14
4.2 Analiza anketnega vprašalnika.....	16
4.2.1 Povzročitelji stresa - učenci tretje triade?.....	17
4.2.2 Kako se odzivajo na stres učenci tretje triade	22
4.2.3 Metode reševanja stresa pri učencih tretje triade	26
4.3 Tečaj tapkanja z osmošolkami	29
5. RAZPRAVA	32
6. ZAKLJUČEK.....	35
7. POVZETEK	37
8. SUMMERY.....	38
9. ZAHVALA	39
10. PRILOGE.....	40
11. VIRI IN LITERATURA	42

Kazalo grafov

Graf 1: Anketiranci po spolu.....	16
Graf 2: Anketiranci po razredih	16
Graf 3: Povzročitelji stresa - učenci tretje triade.....	17
Graf 4: Povzročitelji stresa – primerjava med spoloma	18
Graf 5: Povzročitelji stresa – primerjava med učenci različnih starosti.....	20
Graf 6: Kako se odzivajo na stres učenci tretje triade	22
Graf 7: Kako se odzivajo na stres deklice in dečki	23
Graf 8: Kako se odzivajo na stres učenci različnih starosti.....	24
Graf 9: Metod reševanja stresa pri učencih tretje triade.....	26
Graf 10: Metode reševanja stresa - primerjava po spolu.....	27
Graf 11: Metode reševanja stresa - Primerjava po starosti.....	28

Kazalo slik

Slika 1: Meridianske točke.....	12
Slika 2: Predstavitev EFT tehnike učencem osmega razreda (Foto: B. Mestnik)	15
Slika 3: Predstavitev EFT tehnike učencem osmega razreda (Foto: B. Mestnik)	15
Slika 4: Tečaj tapkanja za skupino učenk (Foto: B. Trebižan).....	31

1. UVOD

Ljudje se v različnih situacijah vsakodnevno srečujemo s stresom. Lahko je pozitiven, čeprav se nam običajno zdi negativen. Jaz sem pogosto pod stresom. Večkrat ga doživljam pozitivno, kot spodbudo k aktivnosti. Zaradi stresa se na dejavnosti, zaradi katerih sem v stresu, bolje pripravim, dam vse od sebe. To je lahko javni nastop, ocenjevanje znanja v šoli, tekmovanje... Občasno stres doživljam negativno. Npr., ko si želim čim boljšo oceno in se bojim, da se nisem dovolj učila.

Tudi moji vrstniki pogosto doživljajo stresne situacije. Opažam, da skoraj nihče ne rešuje stresa pravilno, ampak ga skriva in ne ukrepa. To je narobe, saj stres lahko vodi v številne bolezni.

Želela sem izvedeti več o stresu in obvladovanju stresnih situacij, ki jih mladostniki doživljamo, zato sem se odločila, da naredim raziskovalno nalogo in dobim odgovore na ta vprašanja.

Z raziskovalno nalogo želimo učence seznaniti s stresom in spodbuditi zavedanje, da je stres tudi pozitiven. Učencem bi radi pomagali obvladovati stresne situacije z EFT tehniko, ki je med mladimi nepoznana, zato želimo z raziskovalno nalogo prebuditi zanimanje zanjo in mlade spodbuditi k učenju, ki je preprosto, zabavno ter ima pozitivne učinke. Čeprav je: »Videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013)

Vsak izmed nas bi moral spoznati več o stresu in poiskati učinkovite načine spopadanja s stresom, saj smo potem bolj zadovoljni, družbeno odgovorni in srečni.

Namen raziskovalne naloge:

- Raziskati, kateri so povzročitelji stresa pri učencih tretje triade na OŠ Gorica,
- kako se učenci tretje triade OŠ Gorica odzivajo na stres,
- kako si učenci tretje triade OŠ Gorica v stresnih situacijah povrnejo ravnovesje.
- Učence seznaniti in naučiti preproste tehnike EFT, s katero si lahko sami pomagajo v stresnih situacijah.

Zastavili smo si nekaj hipotez:

- 1. Učencem največ stresa povzroča ocenjevanje v šoli.**
- 2. Deklice pogosteje doživljajo stres kot dečki.**
- 3. Deklice in dečki enake stresne situacije doživljajo različno stresno.**
- 4. Deklice in dečki se na stres različno odzivajo.**
- 5. Večina učencev nima pravega načina za lajšanje/odpravo stresa, pogosteje uporabljajo metode, s katerimi si želijo od njega odvrniti pozornost.**
- 6. Učenci ne poznajo EFT tehnike.**
- 7. EFT tehnika olajša stres**

2. PREGLED OBJAV

2.1 Kaj je stres?

Stres je stalnica v našem življenju. Je nekaj, čemur se ne moremo izogniti in nam pomaga preživeti. Način življenja otrok in mladostnikov namreč postaja vse bolj podoben stresnemu načinu življenja odraslih.

Na stres lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni in ujeti v situacijah, ki nas izčrpajo, v katerih se čutimo nezadovoljni, nesrečni in nesvobodni. Drugi pogled pa pravi, da sem del dogajanja in lahko vplivam nanj. Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj in tudi pričakovanj staršev in neposredne okolice, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno. Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta in da so največji stresi pri otroku in mladostniku pogosto povezani s šolo, je ena pomembnih možnosti za učinkovito vplivanje na tovrstne težave učenje otrok, kako se soočati s stresom v šoli, kako reševati težave in krepitev njihove pozitivne samopodobe. Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji.

Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. (Jeriček, 2007)

2.2 Vrste stresa (stresorji)

Z izrazom stres običajno opisujemo predvsem negativne dejavnike. Vendar stres ni vedno negativen. V literaturi zasledimo tudi izraz pozitivni ali eustres, ki je nujno potreben, da se lotimo nečesa in odreagiramo na nevarnost. Primer pozitivnega stresa je lahko majhna količina strahu ali treme pred spraševanjem ali nastopom, ki nam pomaga, da damo v situaciji vse od sebe.

Če je tega strahu preveč, je lahko učinek nasproten in se ne spomnimo naučenega. Tudi prvi šolski dan je lahko zelo stresen in se lahko pri posameznih otrocih sprevrže v negativni stres – distres. Kaj je za nekoga pozitivni in kaj negativni stres, ni nekaj absolutnega in za vse enakega, ampak je nekaj enkratnega, zato je treba biti dovolj odprt in pozoren na posebnosti in enkratne značilnosti vsakega učenca, s katerim pridemo v stik. (Jeriček, 2007)

Nekateri stresorji imajo več možnosti za to, da bodo pri večini posameznikov sprožili stresni odziv. Takšne stresorje se da meriti z lestvico stresnosti življenjskih dogodkov. Holms in Rahe sta leta 1967 na podlagi raziskav objavila lestvico stresnih dogodkov. Na lestvici najbolj stresnih dogodkov za mladostnike in otroke so med drugimi: smrt starša, nenačrtovana nosečnost, ločitev staršev, vizualna deformacija telesa, zaporna kazen starša, smrt brata ali sestre, sprememba sprejetosti od vrstnikov, odkritje biti posvojen, smrt bližnjega prijatelja, resna bolezen, neuspeh v šoli in biti brez obšolskih dejavnosti. Seveda so stresni tudi prepiri med staršema, sprememba finančnega stanja staršev, vpis v srednjo šolo in drugi dogodki, vendar ne toliko. (Inštitut za produktivnost, 2018)

2.3 Stresna reakcija

Najprej je potreben sprožilec stresne reakcije, ki je stresna situacija, npr. ocenjevanje, nato posameznik doživlja stres in posledice. Te so lahko duševne ali telesne (slaba samopodoba, slabša pozornost, pomanjkanje energije, kršenje pravil, nekomunikativnost, razdražljivost, ugovarjanje, izogibanje, odmaknjenost, nihanje razpoloženja, sprememba zunanjega videza, slabši učni uspeh, beg pred težavami, glavobol, bolečine v trebuhu, pospešeno bitje srca, itd.). (Jeriček, 2007)

2.3.1 Kaj sproži stresno reakcijo?

Stresno reakcijo sproži stresna situacija, npr. ocenjevanje, pri čemer je pomembno, kako dolgo traja ocenjevanje, kako zahtevno je, ali je napovedano, nenapovedano...

Na doživljanje stresa, vplivajo poleg teh še individualni dejavniki in sicer osebnostne težave - npr. perfekcionizem, vestnost, občutljivost, ekstravertiranost, pretekle izkušnje, ki smo jih meli v podobnih situacijah, in druge okoliščine, npr: ali se razumemo s starši, ali nas podpirajo, ali se dobro razumemo z vrstniki itd. Če stresor doživljamo negativno in ogrožajoče, to vodi v različne težave in bolezni. (Jeriček, 2007)

2.4 Kaj stresa mladostnike?

Obdobje otroštva in odraščanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega soočata neprestano z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu jih nalaga njegova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni. Šola je za otroke in mladostnike eden pomembnejših stresorjev.

Splošni dejavniki stresa pri mladostnikih so npr.: telesne spremembe, ločitev staršev, konflikti med staršema, premalo časa za otroke/nezanimanje za otroke, smrt staršev ali bližnjih, rojstvo sorojenca, kronične bolezni ali resni problemi v družini, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih aktivnostih v šoli in zunaj nje, finančni problemi v družini, zahtevni učni program.

Duševni dejavniki stresa so npr.: negativna čustva in občutki v zvezi s šolo, pogosti so različni strahovi: strah pred šolo, učitelji, spraševanjem, slabo oceno, pred sošolci, visoke zahteve v šoli in doma, visoka pričakovanja, konflikti s starši, sošolci, učitelji, negativne misli in občutki o sebi, nesprejemanje, zasmehovanje vrstnikov, zaljubljenost, potlačevanje čustev, neučinkovita komunikacija. (Jeriček, 2007)

2.4.1 Občutje v šoli

Šola kot ustanova, v kateri vsak otrok preživi najmanj 9 let, bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetek odraščanja. Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti: jo doživlja kot

vir nelagodja, strahov, obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanje, dokazovanje, občutke podpore, kolegialnosti itd.

Doživljanje je vedno subjektivno. Otroku lahko pomagamo, da spremeni način razmišljanja, gledanja in s tem doživljanja. Kljub temu so nekatere situacije za večino otrok in mladostnikov stresne (prvi šolski dan, spraševanje in preizkusi znanja, ponavljajoče se slabe ocene, neuspehi, govorne vaje, nastopi, duševno ali telesno nasilje vrstnikov, konfliktni odnosi z učitelji, spreminjanje pravil, meril, pogojev). (Jeriček, 2007)

2.4.2 Družinsko okolje

V družinskem okolju se pod vplivom osebnostnih lastnosti in tudi drugih vplivov oblikujejo glavni vzorci mišljenja, čustvovanja in komuniciranja, ki določajo otrokovo »odpornost« na stres in tudi vzdržljivost.

Družina je socialno okolje, v katerem se otrok nauči, kaj je stres, kako se nanj odzivati in ga obvladovati. Družina, ki poskrbi, da otrok doživlja ravno pravo količino stresorjev, mu pomaga k temu, da se razvija, si nabira izkušnje in se usposablja za učinkovito spopadanje z različnimi težavami. Kakšna je prava količina stresorjev v življenju posameznika, je odvisno od posamezne družine in posameznega otroka. Če je otrok preobremenjen, preveč pod stresom, ga bo to izčrpalo, postal bo nezadovoljen, brezvoljen, nezainteresiran, pretirano utrujen, kar se lahko odrazi tudi na njegovem zdravstvenem stanju. Po drugi strani pa tudi premajhna količina stresa ni dobra za njegov nadaljnji razvoj in soočanje z različnimi obremenitvami. Občutljivost na stres je odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi situacijami, s katerimi se soočajo, kar povečuje njihovo občutljivost nanje. (Jeriček, 2007)

2.5 Kako se kaže stres?

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Znaki so različni od posameznika do posameznika. Opazimo lahko

začetno stanje osuplosti oziroma zbežanosti z določeno stopnjo zmanjšanja polja zavesti in pozornosti, zmanjšane sposobnosti doumevanja zunanjih vtisov in določeno stopnjo dezorientiranosti. Gre za splošno vzdraženost simpatičnega vegetativnega živčnega sistema, ki pripravlja telo na »boj ali beg«. Sledi umikanje iz danih okoliščin ali huda vznemirjenost. (Jeriček, 2007)

Pojavijo se negativne misli (tega ne zmorem, vsi pritiskajo name, zmešalo se mi bo ipd.), določena vedenja (pomanjkanje volje, neorganiziranost, napetost, živčnost, umikanje v samoto, izguba teka ali pretirana ješčnost, pozabljivost, agresivnost, nekomunikativnost ipd.), drugačna občutja (potrtost, jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, nezaupanje ipd.), telo prikaže znake stresa (potne roke, pospešen srčni utrip, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji na koži, rdečica, občutek kratke sape, zadrževanje sape, mrzle roke, driska ipd.). (Jeriček, 2007)

Pri otrocih lahko reakcije na stres vključujejo tudi naslednje znake: izogibanje stresni situaciji, agresivno vedenje (npr. zvijanje las, zibanje, sesanje prstov), povečana odvisnost od odraslih, zmanjšana koncentracija, razdražljivost ter telesni znaki (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, vrtoglavica, driska), za katere ne moremo najti pravega vzroka. (Jeriček, 2007)

2.6 Obvladovanje stresa

Obvladovanje stresa pomeni, da znamo živeti uravnoteženo, da uspešno rešujemo svoje težave, dobro načrtujemo čas, se znamo sprostiti, umiriti, smo pozitivno naravnani in zadovoljni.

Učenca moramo naučiti čim več različnih strategij za ravnanje v stresnih situacijah. Naučiti ga moramo razvijati načine, kako priti v stik s sabo in prepoznati lastno počutje, doživljanje, misli. Otrok, ki ve, kaj se mu dogaja in zna to tudi izraziti oz. deliti s starejšimi, bo lahko prepoznal tudi, kdaj je v stresu in kako se stres kaže pri njem. (Jeriček, 2007)

2.6.1 Kako z dihanjem odpraviti stres?

Da bi prepoznali, kdaj smo v stresu, moramo imeti stik s sabo, s svojim dihanjem, s svojim doživljanjem. Če opazimo, da dihamo hitro in plitvo, da se nam je utrip srca pospešil in da nas je neka situacija razjezila ali spravila iz tira, pomeni, da se je v nas sprožila stresna reakcija, ki ni pod našo kontrolo. Vendar pa obstaja način, kako lahko na to reakcijo vplivamo, da se umirimo. To lahko storimo kjerkoli, brez posebnih pripomočkov ali priprav. Ta čudežni način umirjanja, ki nam ga je dala narava, je dihanje. Z mislijo se osredotočimo na svoje dihanje in ga poglobimo. Po potrebi lahko roke položimo na predel trebuha, da si pomagamo in preverimo, ali dihamo trebušno (se nam trebuh premika). Če imamo možnost, si lahko odpremo okno oz. naredimo to na svežem zraku. (Jeriček, 2007)

2.6.2 Razbremenitev s spremembo perspektive

Eden od načinov hitrega in učinkovitega razbremenjevanja je sprememba pogleda ali perspektive. Na situacijo, ki nas je na tak ali drugačen način stresla ali spravila iz ravnovesja, skušamo pogledati z druge perspektive – npr. s humorne plati ali pa se vprašamo, kaj nam ta situacija prinaša dobrega ali novega. Namesto negativnega pogleda in občutkov ogroženosti skušamo videti pozitivno plat in v čem nas situacija izziva. Ni situacij, ki bi bile samo negativne ali ogrožajoče. Takšna je le naša interpretacija teh situacij, kar pa lahko spremenimo. (Jeriček, 2007)

2.6.3 Razbremenitev z EFT tehniko

EFT tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih – akupunktura brez igel. Medtem, ko tapkamo po meridianih, s pravilno verbalno komunikacijo identificiramo težavo in odstranjujemo negativna čustva in težave, ki jih imamo. S pomočjo EFT tehnike v kratkem času dosežemo olajšanje. (Padubsky, 2011)

2.6.3.1 Nekaj osnov o EFT tehniki

Tehnika doseganja čustvene svobode ali EFT (angl. Emotional Freedom Techniques) je preprosta zdravilna tehnika, ki jo lahko uporabljamo sami ali s terapevtom. Poleg samostojne uporabe EFT tehnike se lahko tudi učinkovito kombinira z nekaterimi drugimi načini zdravljenja. Odkritje, da ima neravnovesje v energijskem sistemu telesa močne učinke v človeški duševnosti, je podlaga za tehniko EFT.

Ko odpravimo to neravnovesje, kar naredimo s preprostim stimuliranjem določenih točk na našem telesu – s tapkanjem, problem pogosto hitro izgine. Izvedba EFT tehnike je kombinacija metod vedenjsko-kognitivne terapije, avtogenega treninga in akupunkturnih točk. Akupunkturne točke so najbolj prevodne točke našega telesa in nam omogočajo neposredni dostop do našega živčnega sistema. Tehnika učinkovito pomaga pri odpravljanju negativnih čustev, blokad, tesnobe, strahov in fobij, vseh vrst bolečin, nespečnosti, predmenstrualnega sindroma, alergij, težav s krvnim tlakom, izboljšuje samopodobo, samozavest ter krepi notranjo moč in pogum. (Craig, 1996; Fone, 2014)

2.6.3.2 Nastanek tehnike EFT

Začetki tehnike segajo že v terapijo miselnega polja (TFT), ki jo je leta 1979 razvil psihoterapevt dr. Roger Callahan. Preučil je vse možne točke po telesu za posamezne čustvene in telesne težave. Z leti preučevanja je tako na osnovi metode TFT, ki jo je poenostavil, leta 1996 razvil tehniko EFT. Izkazala se je kot zelo uspešna in se od takrat dalje iz ZDA razširila po svetu. (Craig, 1996)

2.6.3.3 Delovanje EFT tehnike

Na enak način kot prej naštetih stvari, nam tudi EFT tehnika daje vedeti, da energija teče po našem telesu. Dokaz za to so pozitivne spremembe na telesnem in čustvenem področju, ki jih dosežemo z EFT metodo – z enostavnim tapkanjem v območju, kjer se končujejo energijski meridiani. Spremembe se brez energijskega sistema ne bi izrazile. Marsikje se je uveljavila praksa zdravljenja spomina, kjer so med zdravljenjem prosili pacienta, naj podoživi čustveno boleče spomine. Menili so, da slabi spomini povzročajo vsa negativna čustva, a zdaj vemo, da

je vzrok za to drugje EFT metoda spomin sicer spoštuje, zdravi pa pravi vzrok, ki je motnja v energijskem sistemu telesa. Metoda zdravljenja spomina je izhajala iz predpostavke, da je spomin na travmatične dogodke neposreden vzrok čustvenega nemira. EFT tehnika dokazuje ravno nasprotno.

Obstaja vmesni korak oziroma manjkajoči člen med spominom in čustvenim nemirom – to je motnja v energijskem telesnem sistemu, ki je neposreden vzrok čustvenega nemira. Povedano drugače: negativno čustvo ne nastane, če spomin ne povzroči motnje v energijskem sistemu telesa. (Craig, 1996)

2.6.3.4 Izvajanje EFT tehnike

Pri EFT tehniki se dotikamo določenih meridianskih točk oziroma jih tapkamo in sočasno zraven izgovarjamo pripravljene stavke. Po določenih točkah tapkamo zato, ker so to končne točke glavnih meridianov. Tapkamo lahko po levi ali po desni strani telesa. Med tapkanjem lahko menjamo levo in desno stran. Ne sme nas skrbeti, če ne bomo zadeli natanko na meridianske točke, ki so opisane spodaj. Ne iščemo natančnega središča tarče, ampak nekje v bližini teh točk bo čisto dovolj. (Fone, 2014)

Bolečo točko najdemo na pol poti med prsno bradavico in ključnico. V nasprotju z drugimi točkami bolečo točko samo nežno podrgnemo. Na mesnatem delu zunanlega roba dlani se nahaja karate točka. Po njej tapkamo s prsti druge roke ali z robom dlani druge roke. (Fone, 2014)

Obrv (OB) se nahaja tam, kjer se stikata obrv in vrh nosu. Ob očesu (OO) najdemo ob očesu, nekoliko navzven proti sencem. Pod očesom (PO) je tam, kjer pod kožo začutimo kost. Pod nosom (PN) je med nosom in zgornjo ustnico. Brada (BR) – to točko najdemo med spodnjo ustnico in brado. Ključnica (KL) – potipajte področje pod vratom, kjer občutite vdolbinico v obliki črke v. Tapkate pod točko, kjer se konica v-ja stika s ključnico. Pod nadlahtjo najdemo štiri prste pod podpazdušno jamico na bočnem delu telesa. Ko tapkamo, tapkamo v zaporedju točk od zgoraj do spodaj tako, kot je prikazano na spodnji sliki. (Fone, 2014)

Najprej moramo svojo težavo ustrezno poimenovati in se nanjo osredotočiti, da povzroči motnje v našem energijskem sistemu. Nato ocenimo jakost težave od 1 do 10 z uporabo lestvice SUD (Subjective Units of Distress). Jakost težave se vedno izmeri po občutki ob času merjenja in ne tako, kot si predstavljamo, da bi morali čutiti.

V primeru, da številko težko določimo, se moramo spomniti, kaj povzroča tesnobo in kako se takrat počutimo. Ko to opravimo, oblikujemo poved v zvezi z našo težavo, ki je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu prepoznavamo problem in naše trenutne občutke z nami. V drugem delu pa sprejmemo svoje občutke in smo pripravljeni pustiti občutku, da se preprosto umakne. (Fone, 2014)

Oblikovanje pripravljalne povedi se da najlažje razložiti s pomočjo konkretnega primera. Denimo, da nas boli glava v zgornjem desnem delu. Pripravljalna poved se vedno začne s »Čeprav...«, sledi stavek o sprejemanju: »... se popolnoma in globoko sprejemam.« V našem primeru bi se pripravljalna poved glasila takole: »Čeprav me boli glava v zgornjem desnem delu glave, se popolnoma in globoko sprejemam.« Poved vedno ponovimo trikrat in vmes drgnemo bolečo točko ali pa tapkamo po karate točki. (Fone, 2014)

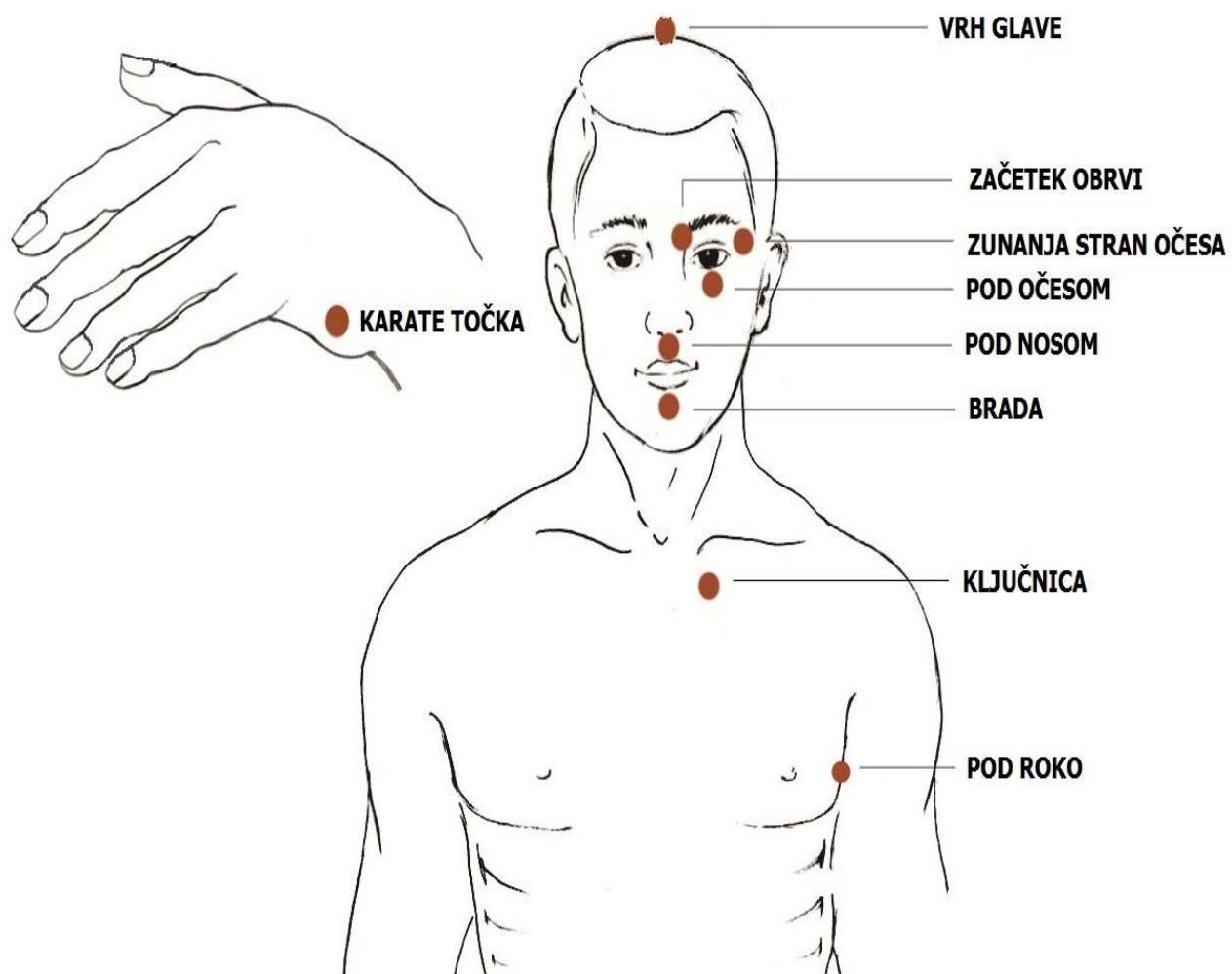
Primeri pripravljalnega stavka:

Čeprav čutim močno jezo, se popolnoma in globoko sprejemam.

Čeprav mi je neprijetno, kadar sem vprašan, se popolnoma in globoko sprejemam.

Čeprav dvomim o sebi in o svojih sposobnostih, se popolnoma in globoko sprejemam.

Ko trikrat ponovimo pripravljalno poved, se lotimo izvajanja zaporedja, kar pomeni, da tapkamo še ostale meridianske točke. Ob tapkanju vedno izgovarjamo skrajšani opomnik, ki ga določimo sami. V našem primeru bi bil opomnik le beseda glavobol ali pa glavobol v zgornjem desnem delu glave. Najmanj sedemkrat moramo ob izgovarjanju opomnika potaphati vsako meridiansko točko. (Fone, 2014)



Slika 1: Meridianske točke

(Vir: <http://anjabas.si/tapkaj-z-mano/>)

3. METODOLOGIJA

Pri izdelavi raziskovalne naloge, ki je potekala od oktobra 2018 do sredine februarja 2019, smo uporabili različne metode zbiranja informacij in raziskovanja:

- pregled literature in virov,
- anketiranje učencev tretje triade,
- statistično obdelovanje podatkov,
- predstavitev EFT tehnike za učence osmih in devetih razredov,
- predstavitev EFT tehnike za učitelje,
- tečaj EFT tehnike za manjšo skupino učencev osmega in devetega razreda,
- fotografiranje,
- intervju,
- sintezo, vrednotenje in primerjavo pridobljenih rezultatov,
- urejanje raziskovalne naloge in pripravo predstavitve.

4. REZULTATI

4.1 Predstavitev EFT tehnike za učence osmih in devetih razredov

V petek, 4. 1. 2019, smo v knjižnici šole ob osmih zjutraj v polkrogu pripravili stole okrog Tanje Vovk Petrovski, ki je energijska terapevtka in certificirana EFT izvajalka 2. stopnje. Z EFT tehniko je v štirih šolskih urah seznanila osmošolce in devetošolce. Bili so v manjših skupinah, da so bili čim bolj zbrani pri tapkanju. Učence sem pozdravila in jim predstavila temo svoje raziskovalne naloge. Poudarila sem pomen soočanja s stresom, ki ga doživljamo v šoli in z mojo željo, da bi čim več otrok znalo reševati stresne situacije s preprosto in učinkovito metodo EFT. Tako bodo učinkovito reševali svoje težave, odpravili stres in krepili pozitivno samopodobo.

Gospa Petrovski nas je najprej povprašala o čustvih, ki so lahko pozitivna ali negativna. Nato nam je razložila namen tapkanja in pokazala, kako se tapka. Večkrat smo poskusili skupaj in rezultati so nas presenetili. Pred tapkanjem smo se poskušali s stegnjenimi rokami in nogami dotakniti prstov na nogah in nam ni šlo najbolje, po tapkanju smo bili bolj uspešni. V drugi vaji smo preverili svoj vdih pred tapkanjem in po tapkanju. Ugotovili smo, da po tapkanju vdihnemo več zraka; vdihnemo s polnimi pljuči. V vsakem razredu so učenci sami predlagali težave, ki jih imajo. Posamezno težavo je vsak sam pri sebi ocenil na lestvici od 1 do 10. Potem smo sestavili pripravljalno poved. »Čeprav se mi zdi šola čisto brez veze«, sledi stavek o sprejemanju: »... sem jaz čisto v redu«. Poved smo ponovili trikrat in medtem tapkali po karate točki. Potem smo tapkali še ostale meridianske točke. Ob tapkanju smo izgovarjali opomnik »ta šola«. Najmanj sedemkrat smo ob izgovarjanju opomnika tapkali vsako meridiansko točko.

Gospa Petrovski je poudarila, da moramo biti pri izražanju čustev iskreni, da ne leporečimo, ampak povemo, tako kot iskreno čutimo. S tem nas je najbolj prepričala.

Večina učencev si je zapomnila »recept« za pripravljalni stavek in meridianske točke po katerih tapkamo. V vsakem razredu se je našel kak posameznik, ki je brezvoljno sedel.

Predvidevamo, da ti posamezniki sodijo v skupino mladostnikov, ki stres doživljajo kot nekaj kar se jim dogaja in na kar nimajo nobenega vpliva. To gotovo ni najboljša popotnica za spopadanje s stresom, krepitev pozitivne samopodobe ter zadovoljno in odgovorno življenje.



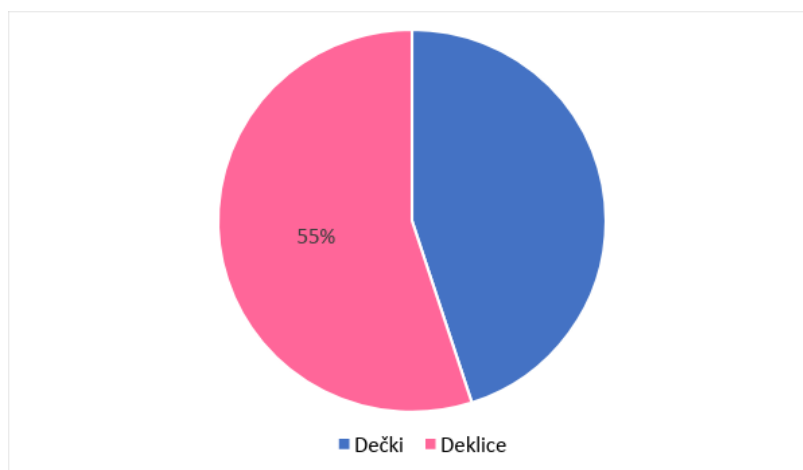
Slika 2: Predstavitev EFT tehnike učencem osmega razreda (Foto: B. Mestnik)



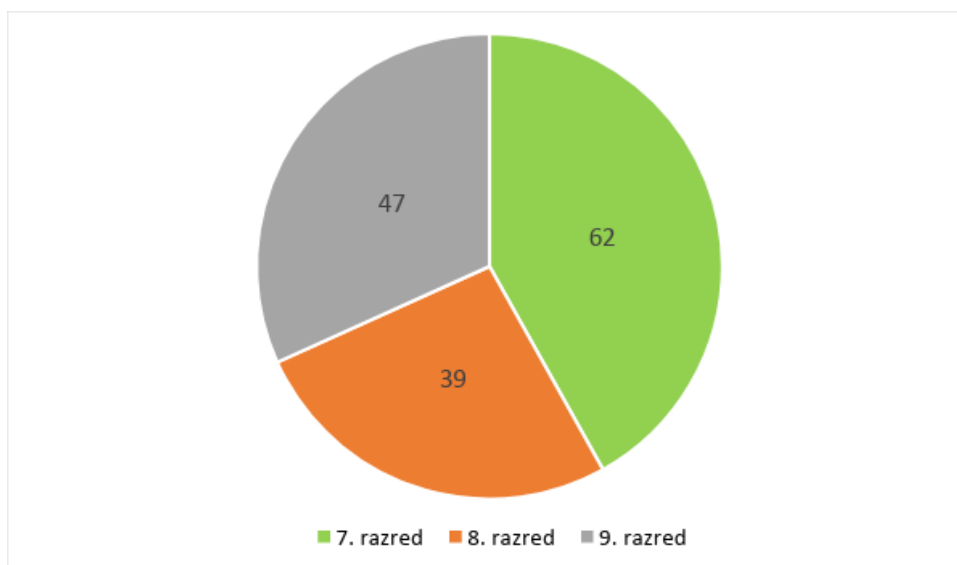
Slika 3: Predstavitev EFT tehnike učencem osmega razreda (Foto: B. Mestnik)

4.2 Analiza anketnega vprašalnika

V anketi je sodelovalo 148 učencev tretje triade. Sedmošolcev je bilo 62 (42%), 39 osmošolcev (26%) in 47 devetošolcev (32%). Dečkov je bilo 67 (45%), deklic pa 81 (55%). Učenci so anketo reševali v računalniški učilnici. Zagotovili smo, da so imeli dovolj časa in mirno okolje. Hkrati je anketo reševalo manjše število učencev. Da so imeli zagotovljen intimni prostor, so sedeli dovolj narazen (vsak drug računalnik). V učilnici je bil ves čas prisoten učitelj, ki je skrbel za tiho in nemoteno reševanje. Reševanje ankete je potekalo v dopoldanske času.



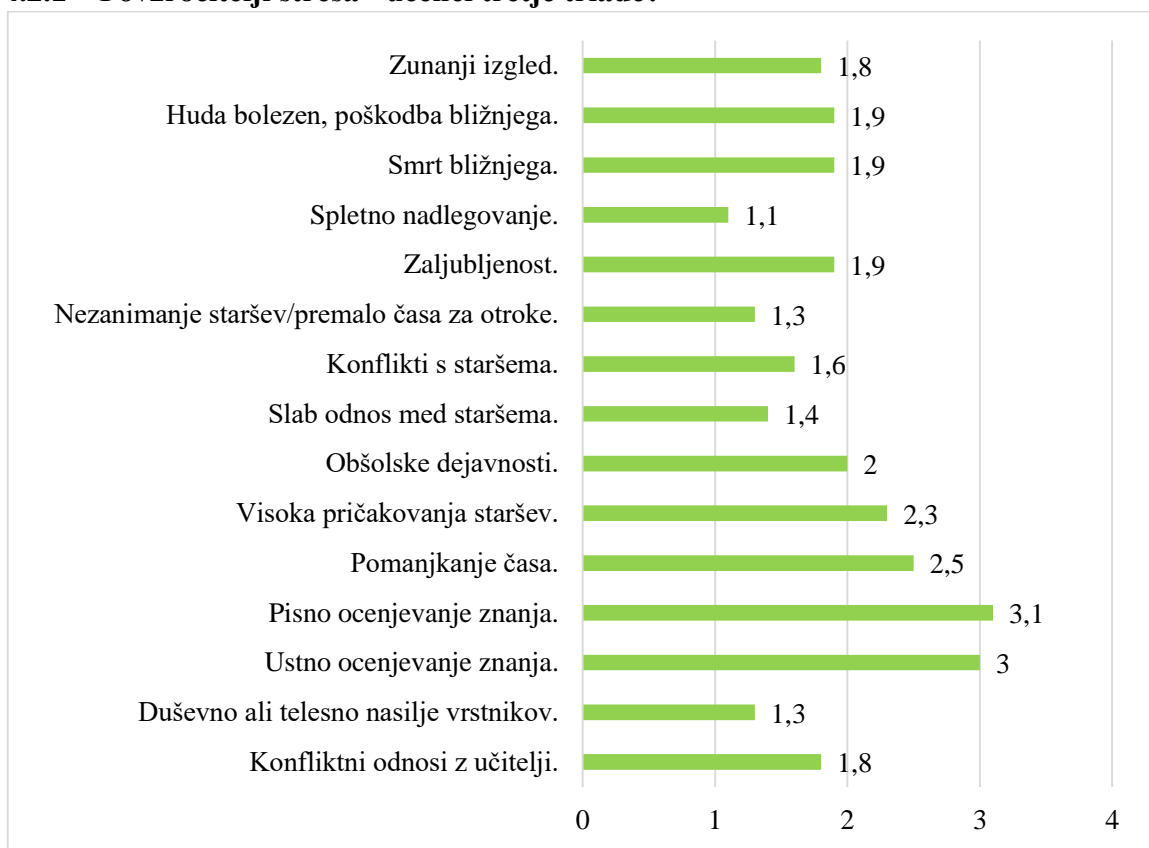
Graf 1: Anketiranci po spolu



Graf 2: Anketiranci po razredih

Anketni vprašalnik sestavljajo tri vprašanja. Pri vsakem vprašanju so ponujene trditve, ki so jih anketiranci ocenili z vrednostjo 1 - nikoli, 2 - redko, 3 - pogosto ali 4 - vedno. Namenoma smo izbrali štiristopenjsko lestvico. Tako smo se izognili srednji vrednosti – občasno. Najprej smo anketni vprašalnik preizkusili na manjšem vzorcu (18 oseb). Potem smo naredili spletni vprašalnik.

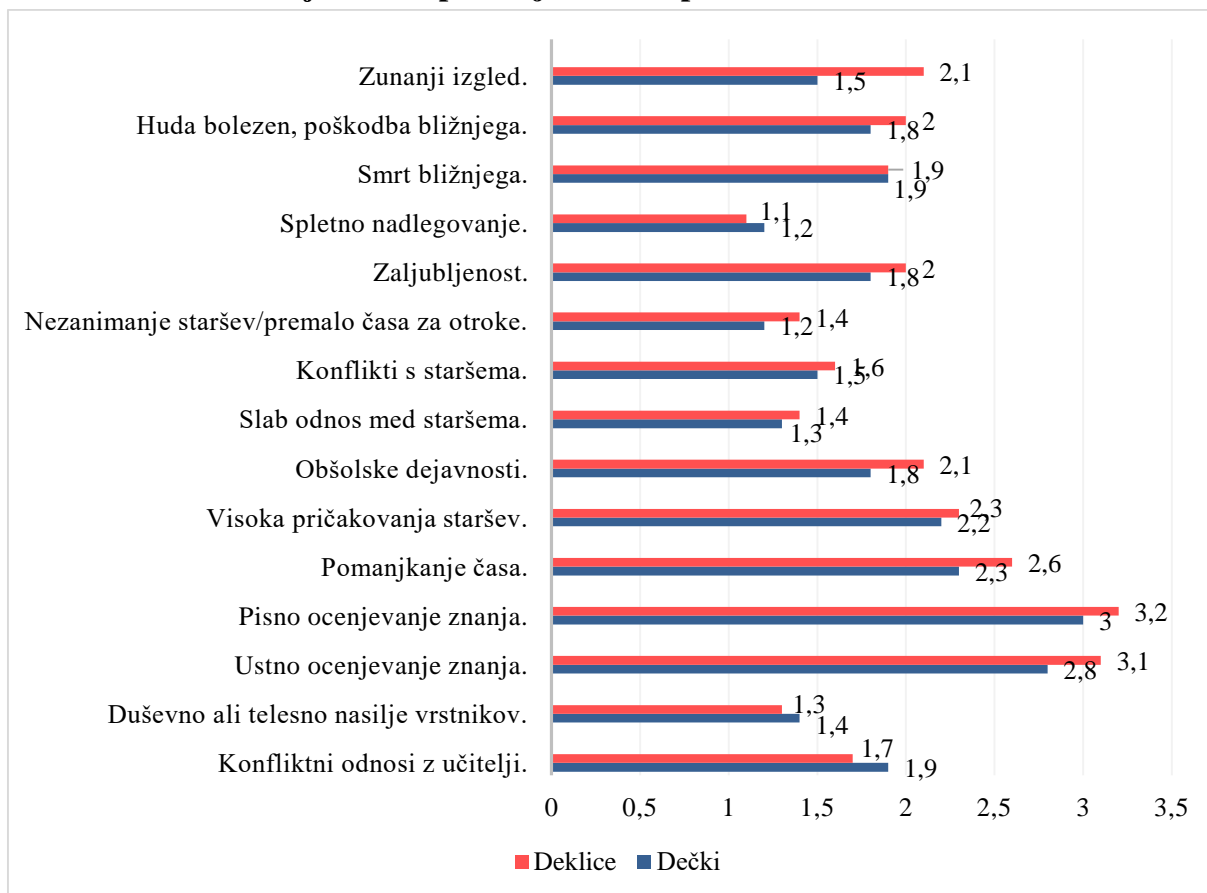
4.2.1 Povzročitelji stresa - učenci tretje triade?



Graf 3: Povzročitelji stresa - učenci tretje triade

Ugotovili smo, da so učenci tretje triade največkrat v stresu zaradi pisnega in ustnega ocenjevanja znanja, zaradi pomanjkanja časa in visokih pričakovanj staršev. Sledijo obšolske dejavnosti, zaljubljenost, smrt bližnjega, huda bolezen, poškodba bližnjega potem zunanji izgled, konflikti s staršema in slab odnos med staršema. Najmanj stresa jim povzročajo duševno ali telesno nasilje vrstnikov, nezanimanje staršev/premalo časa za otroke in spletno nadlegovanje.

4.2.1.1 Povzročitelji stresa - primerjava med spoloma



Graf 4: Povzročitelji stresa – primerjava med spoloma

Primerjava med spoloma je pokazala, da deklice skoraj vse navedene stresne situacije v povprečju doživljajo bolj stresno kot dečki. Pri deklicah je povprečje vseh ocen stresnih situacij 3,0, pri dečkih pa 2,8. Ob tem razmišljamo, ali so deklice bolj zrele in stres bolj doživljajo in razumejo ali pa se ne znajo tako učinkovito spopadati z njim. Analiza je pokazala tudi, katere stresne situacije doživljajo dečki in deklice v povprečju enako in katere doživljajo eni ali drugi bolj ali manj stresno. Edino smrt bližnjega je stresna situacija, ki so jo dečki in deklice v povprečju ocenili kot enako stresno, oz. jo enako pogosto doživljajo.

Deklicam je najbolj stresno pisno in ustno ocenjevanje znanja, sledi pomanjkanje časa in visoka pričakovanja staršev ter obšolske dejavnosti in zunanji izgled.

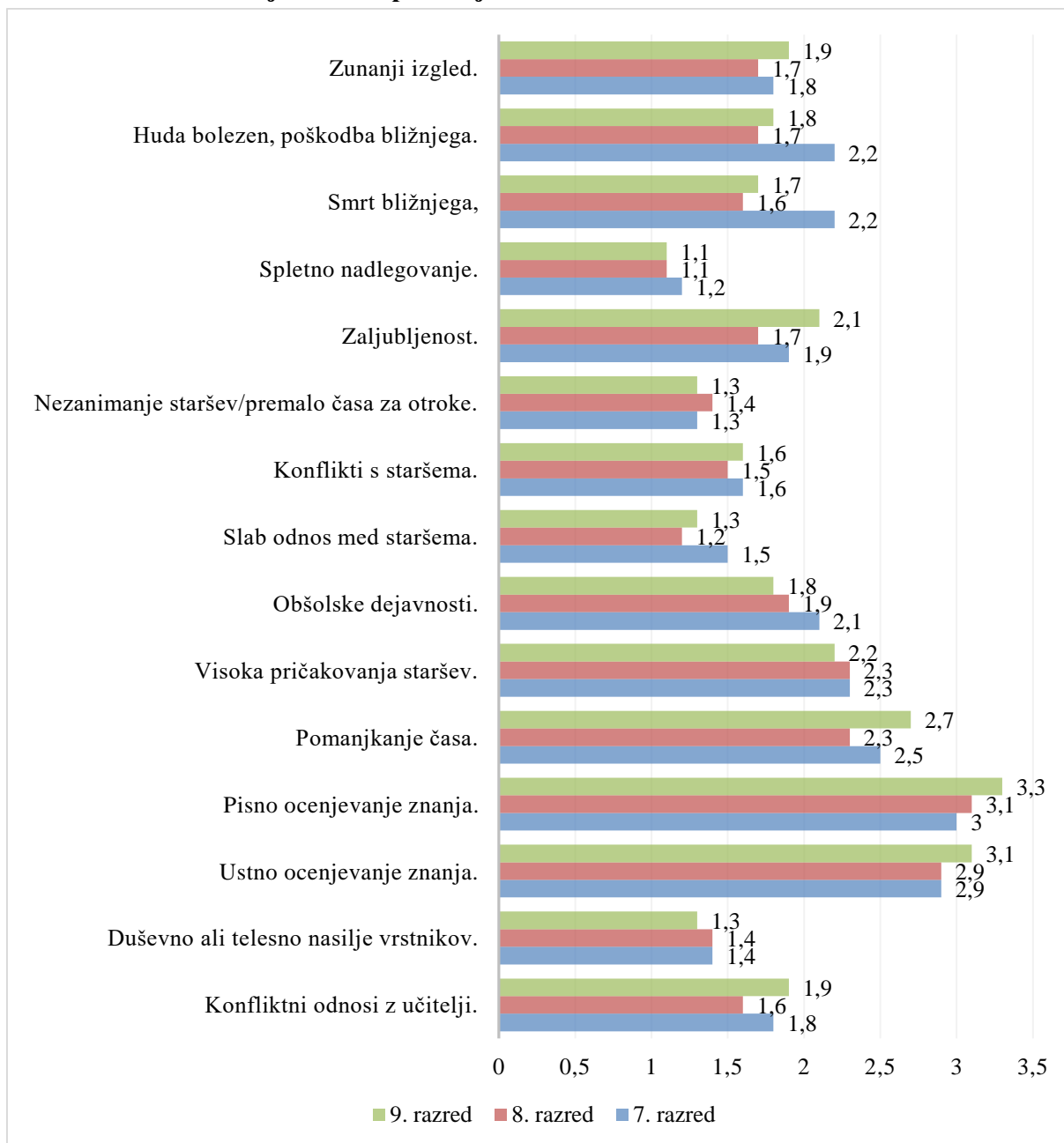
Dečkom je najbolj stresno pisno in ustno ocenjevanje znanja, sledijo pomanjkanje časa, visoka pričakovanja staršev, konflikti z učitelji ter obšolske dejavnosti, zaljubljenost, huda bolezen in poškodba bližnjega.

Dečki in deklice opazno različno doživljajo nekatere stresne situacije. Deklice bistveno več stresa doživljajo zaradi zunanega izgleda. Povprečna vrednost doživljanja stresa zaradi zunanega izgleda je pri deklicah 2,1, pri dečkih pa 1,5. Tudi pomanjkanje časa, obšolske dejavnosti in ustno ocenjevanje deklice doživljajo bolj stresno kot dečki. Dečki pa v primerjavi z deklicami v povprečju več stresa doživljajo zaradi konfliktnih odnosov z učitelji in staršema ter vrstniškega nasilja in spletnega nadlegovanja.

Glede na to, da so učenci reševali anketni vprašalnik v šoli, dopuščamo pomislek, da so v šoli bolj osredotočeni na povzročitelje stresa v šoli. Morda bi bili rezultati drugačni, če bi anketni vprašalnik reševali doma.

Če primerjamo povzročitelje stresa, ki jih najpogosteje doživljamo učenci tretje triade OŠ Gorica z lestvico stresnosti življenjskih dogodkov, ki sta jo na podlagi raziskav leta 1967 oblikovala Holms in Rahe, ugotovimo, da najpogosteje doživljamo stresne dogodke, ki so na tej lestvici opredeljeni kot manj stresni. To pomeni, da življenje učencev tretje triade OŠ Gorica ni tako stresno.

4.2.1.2 Povzročitelji stresa – primerjava med učenci različnih starosti



Graf 5: Povzročitelji stresa – primerjava med učenci različnih starosti

Primerjava povzročiteljev stresa med učenci različnih starosti je pokazala, da navedene stresne situacije doživljajo sedmošolci najbolj stresno (povprečje 2,97), osmošolci najmanj stresno (povprečje 2,74) in devetošolci manj stresno kot sedmošolci in bolj stresno kot osmošolci (povprečje 2,91). Rezultat nas je presenetil, saj v osmem razredu učenci dobijo tri

nove predmete: fiziko, kemijo in biologijo, a pomanjkanje časa doživljajo v primerjavi s sedmošolci in devetošolci najmanj stresno.

Vsem je skupno, da jim pisno in ustno ocenjevanje povzroča največ stresa, najmanj pa stres doživljajo zaradi spletnega nadlegovanja in nezanimanja/premalo časa za otroka. Pisno ocenjevanje znanja učenci tretje triade vsako naslednje leto doživljajo bolj stresno. To se nam zdi razumljivo zaradi vpisa v srednjo šolo, visokih lastnih pričakovanj in pričakovanj staršev. Manj stresno pa učenci tretje triade vsako naslednje leto doživljajo obšolske dejavnosti.

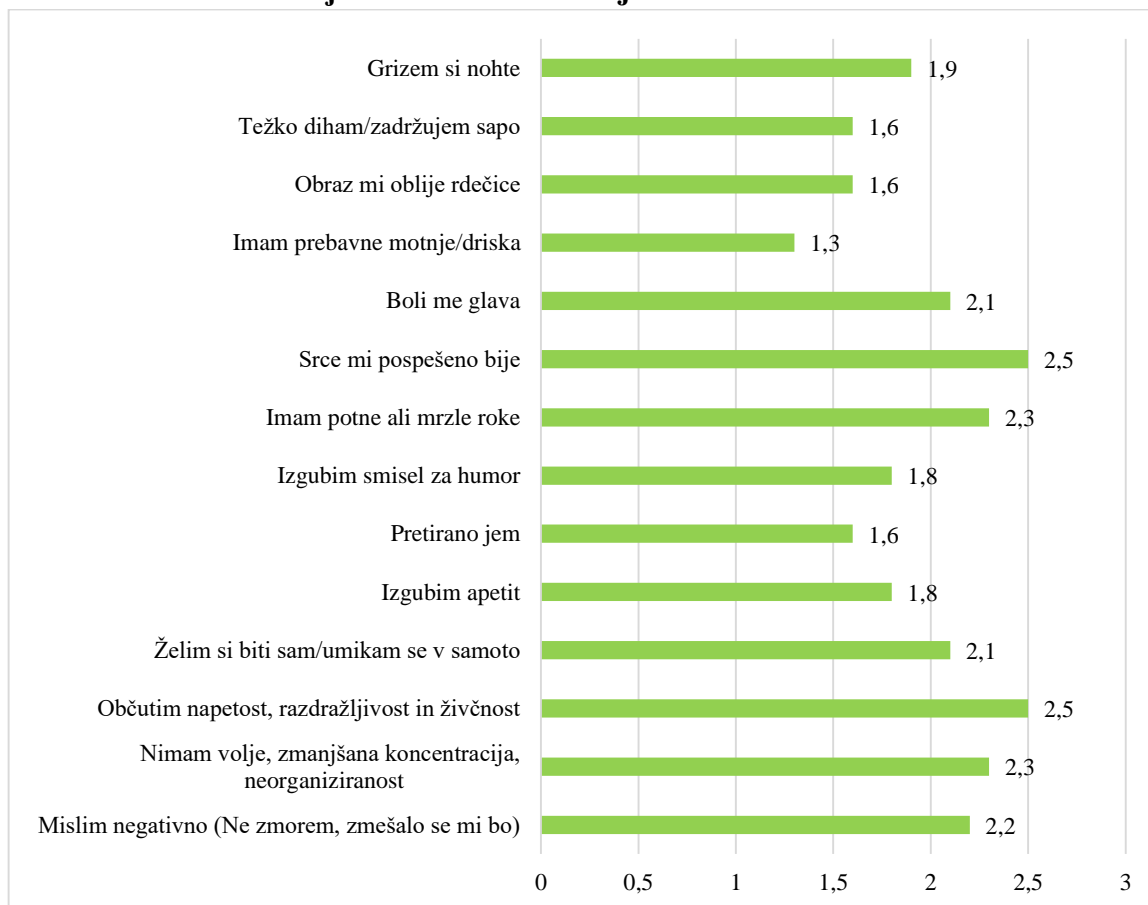
Sedmim razredom povzročajo poleg pisnega in ustnega ocenjevanja znanja največ stresa pomanjkanje časa, visoka pričakovanja staršev ter obšolske dejavnosti in huda bolezen, poškodba bližnjega. Najmanj stresa jim povzročajo nezanimanje/premalo časa za otroke, zunanji izgled in zaljubljenost. Bistveno bolj stresno kot osmošolci in devetošolci sedmošolci doživljajo smrt bližnjega, hudo bolezen in poškodbo bližnjega.

Učencem osmih razredov poleg pisnega in ustnega ocenjevanja znanja največ stresa povzročajo pomanjkanje časa (a manj kot sedmošolcem in devetošolcem), visoka pričakovanja staršev in obšolske dejavnosti. Pod stresom so redko zaradi spletnega nadlegovanja in slabega odnosa med staršema.

Učenci devetih razredov so poleg pisnega in ustnega preverjanja znanja pogosto pod stresom tudi zaradi pomanjkanja časa, zaljubljenosti, konfliktnega odnosa z učitelji in zunanjega izgleda. Ti dejavniki se gotovo prepletajo. Stres jim redko povzročajo spletno nadlegovanje, nezanimanje/premalo časa za otroka, slab odnos med staršema in duševno in telesno nasilje vrstnikov.

Po primerjavi rezultatov med različno starimi učenci tretje triade smo ugotovili, da se skozi leta večja skrb za ocene in zunanji izgled. Pisno in ustno ocenjevanje prinaša vedno več stresa in devetošolci občutijo veliko več stresa zaradi pomanjkanja časa, zaljubljenosti in konfliktnih odnosov z učitelji kot učenci osmih razredov.

4.2.2 Kako se odzivajo na stres učenci tretje triade

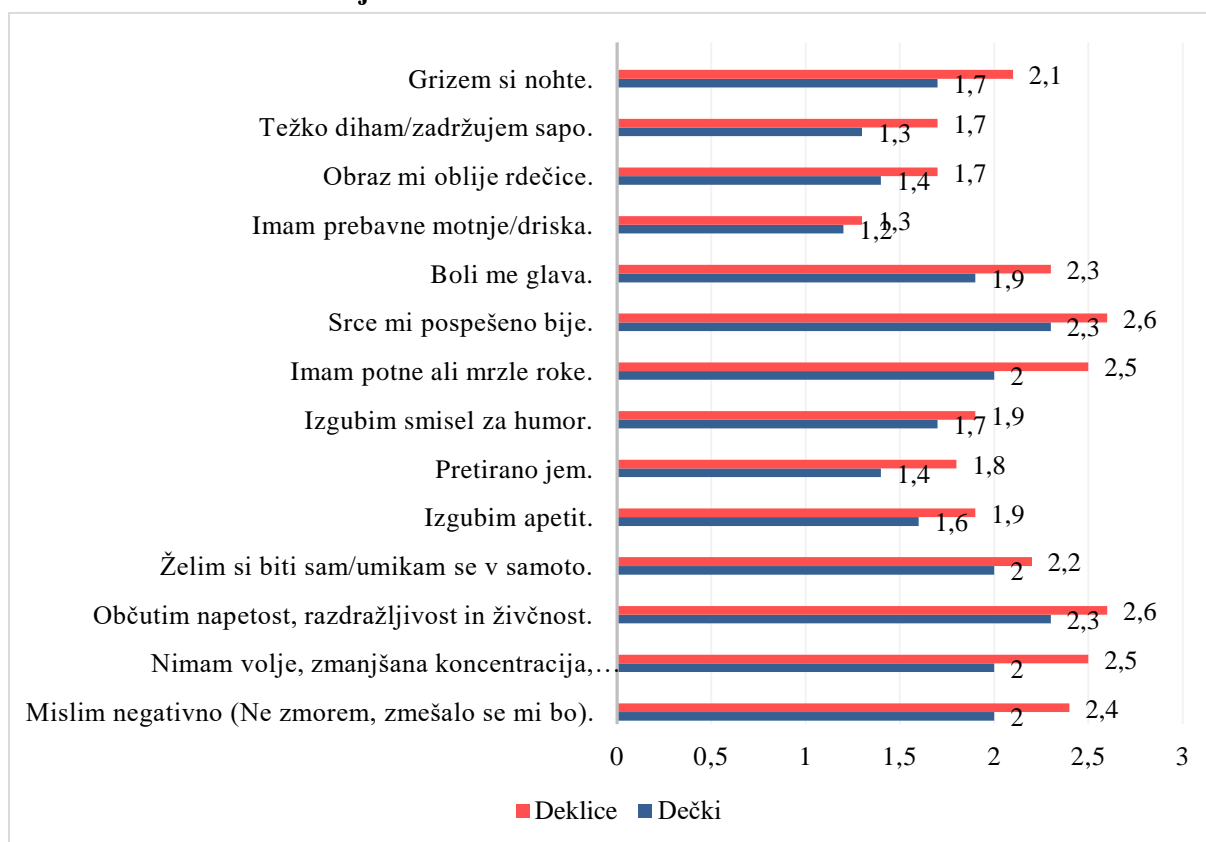


Graf 6: Kako se odzivajo na stres učenci tretje triade

Na stres se odzovemo nekaj minut po stresnem dogodku. Znaki so različni in trajajo različno dolgo. Ugotovili smo, da učenci tretje triade naše šole v stresnih situacijah najpogosteje čutijo napetost, razdražljivost in živčnost ter pospešeno bitje srca. Sledi pomanjkanje volje, zmanjšana koncentracija in neorganiziranost, potne ali mrzle roke ter negativne misli.

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da v stresnih situacijah najmanj pogosto doživljajo prebavne motnje.

4.2.2.1 Kako se odzivajo na stres deklice in dečki



Graf 7: Kako se odzivajo na stres deklice in dečki

Primerjava med spoloma je pokazala, da deklice vse navedene stresne reakcije bolj intenzivno doživljajo kot dečki.

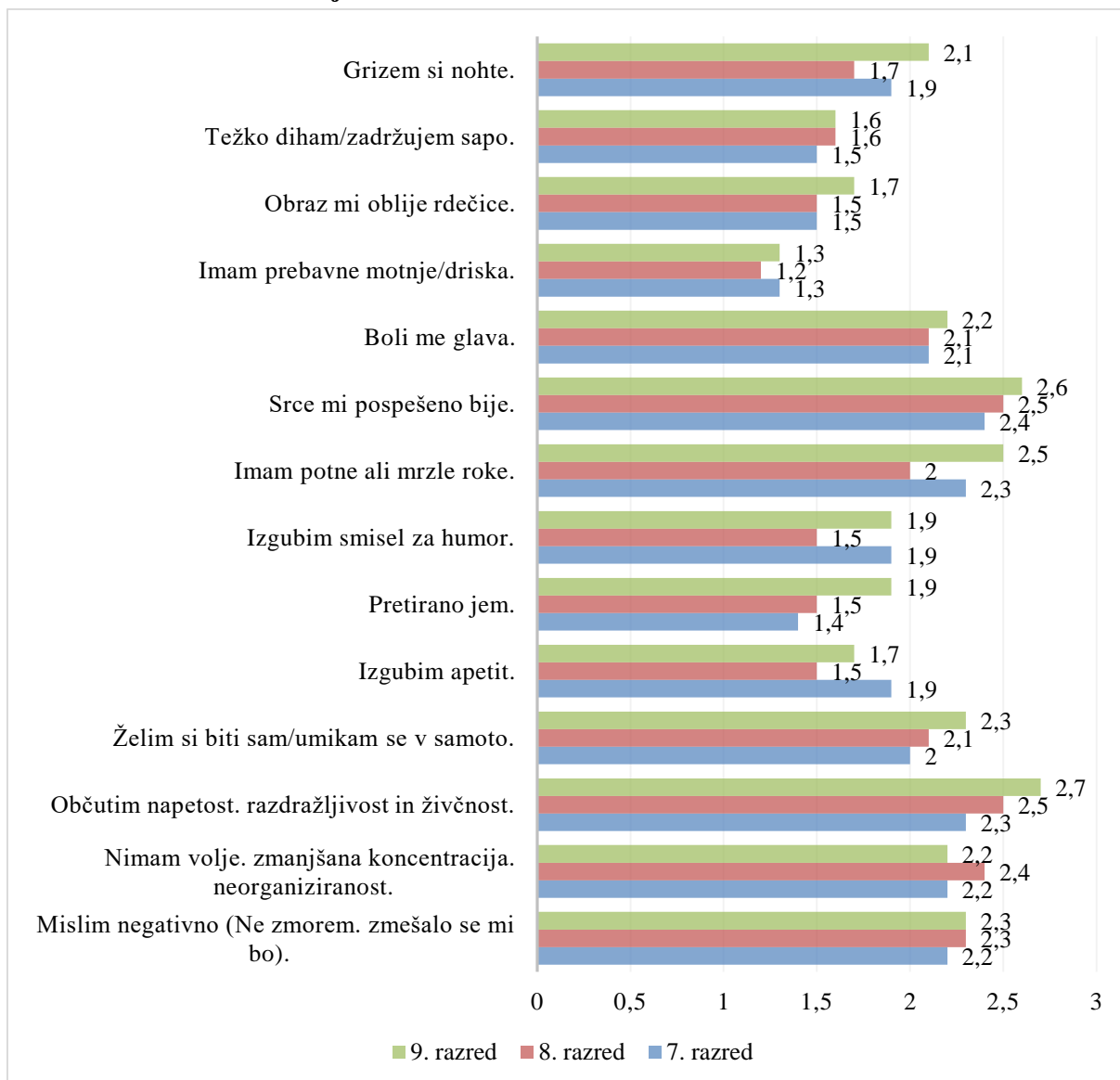
Deklice v stresnih situacijah najpogosteje čutijo napetost, razdražljivost in živčnost ter pospešeno bitje srca (povprečje 2,6). Pogosto nimajo volje, niso skoncentrirane in organizirane, imajo potne ali mrzle roke ter mislijo negativno. Pri deklicah so najmanj prisotne prebavne motnje in težko dihanje/zadrževanje sape.

Tudi dečki v stresnih situacijah najpogosteje čutijo napetost, razdražljivost in živčnost ter pospešeno bitje srca (povprečje 2,3). Pogosto nimajo volje, niso skoncentrirani in organizirani, imajo potne ali mrzle roke, mislijo negativno in želijo biti sami.

Vse te vrednosti so nižje kot pri deklicah. Tudi pri dečkih so najmanj prisotne prebavne motnje in težko dihanje/zadrževanje sape.

Dečki in deklice se na stres odzivajo na podobne načine, vendar deklice omenjene stresne reakcije bistveno pogosteje doživljajo kot dečki.

4.2.2.2 Kako se odzivajo na stres učenci različnih starosti



Graf 8: Kako se odzivajo na stres učenci različnih starosti

Vsem učencem tretje triade v stresnih situacijah najpogosteje srce pospešeno bije, čutijo napetost, razdražljivost in živčnost, mislijo negativno in nimajo volje. Vsi imajo redko prebavne motnje.

Nekaj razlik je bilo tudi med učenci sedmih, osmih in devetih razredov.

Učenci sedmih razredov navedene znake v anketi najredkeje doživljajo. V primerjavi z učenci osmih in devetih razredov, večkrat v stresni situaciji izgubijo apetit, zato ne jejo pretirano.

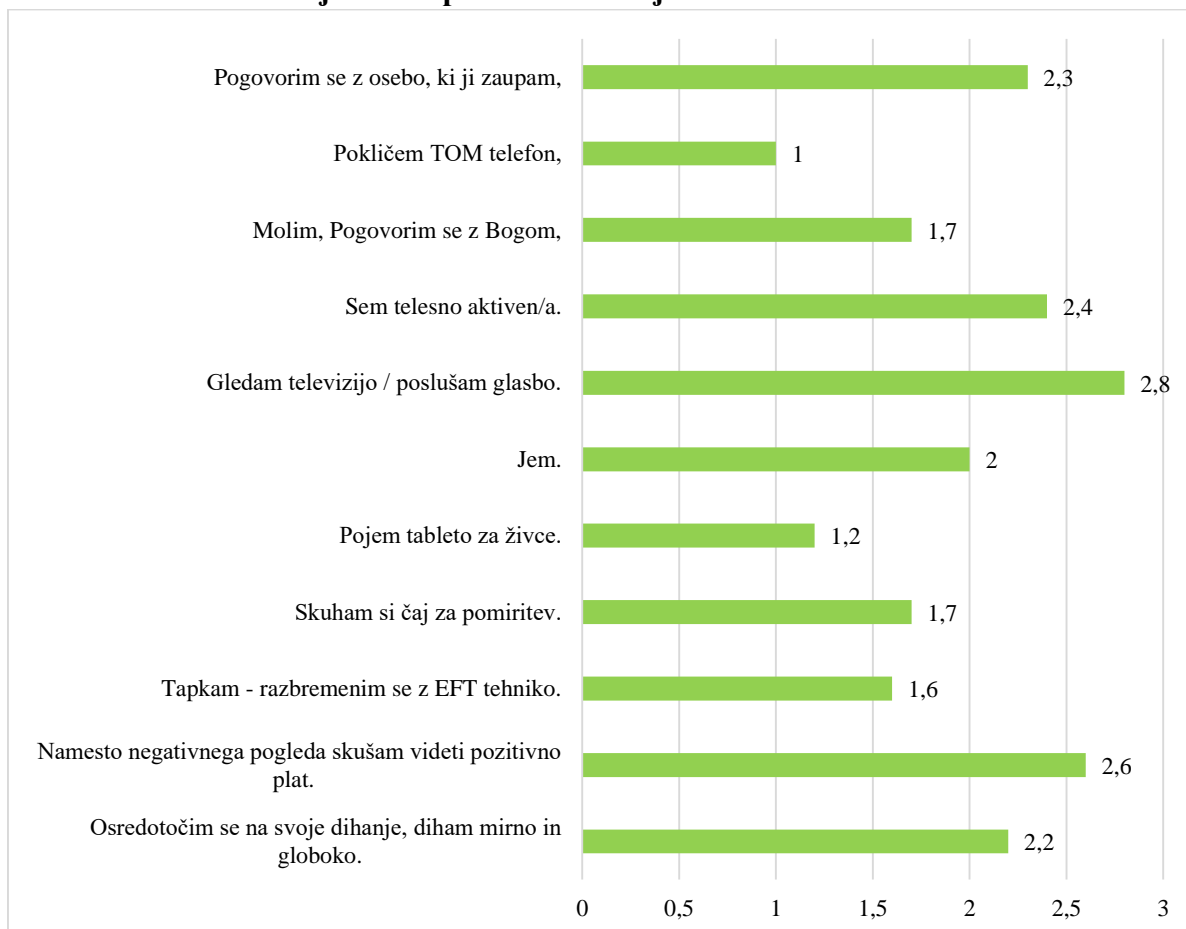
Učenci osmih razredov imajo v primerjavi z učenci sedmih in osmih razredov najredkeje potne ali mrzle roke, si najredkeje grizejo nohte, izgubijo smisel za humor in apetit.

Osmošolci v stresnih situacijah v primerjavi s sedmošolci in devetošolci najbolj pogosto nimajo volje, so nezbrani in neorganizirani.

Učenci devetih razredov v povprečju stresne reakcije najbolj intenzivno doživljajo. V stresni situaciji v primerjavi z učenci osmih in sedmih razredov pogosteje pretirano jejo, želijo biti sami in grizejo nohte. Večkrat čutijo napetost, razdražljivost in živčnost. Skoraj vse znake doživljajo večkrat kot sedmi in osmi razredi.

Z leti narašča intenzivnost doživljanja nekaterih stresnih doživljanj. To so napetost, živčnost, razdražljivost, umikanje v samoto, pretirano uživanje hrane in pospešeno bitje srca.

4.2.3 Metode reševanja stresa pri učencih tretje triade



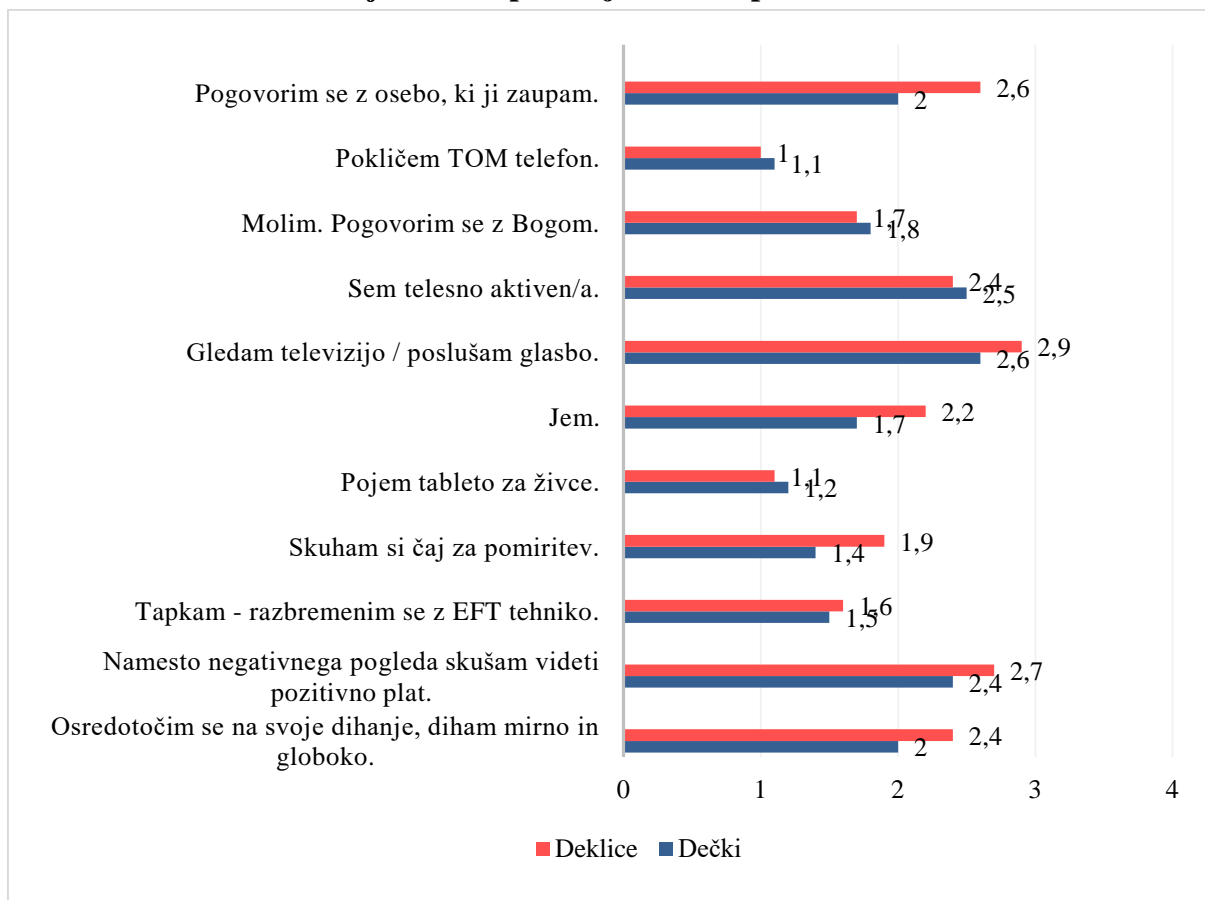
Graf 9: Metod reševanja stresa pri učencih tretje triade

Stres je vedno potrebno reševati, da vzpostavimo notranje ravnovesje. Metode reševanja so različne. Nekatere so bolj uspešne od drugih. Pomembno je, da stres sprejmemo kot del življenja, na katerega lahko vplivamo in ga rešujemo ter se naučimo metod, ki nam pomagajo vzpostaviti notranje ravnovesje, saj smo potem bolj zadovoljni, družbeno odgovorni in uspešni. Če stresnih situacij ne rešujemo, lahko to privede do različnih bolezni.

Učenci tretje triade stres najpogosteje rešujejo s poslušanjem glasbe in gledanjem televizije (2,8). Pogosto poskušajo v stresni situaciji namesto negativnega pogleda videti pozitivno plat (2,6), so telesno aktivni (2,4) in se pogovorijo z osebo, ki ji zaupajo (2,3).

Najmanj pogosto pokličejo TOM telefon, pojejo tableto za živce in tapkajo.

4.2.3.1 Metode reševanja stresa - primerjava med spoloma



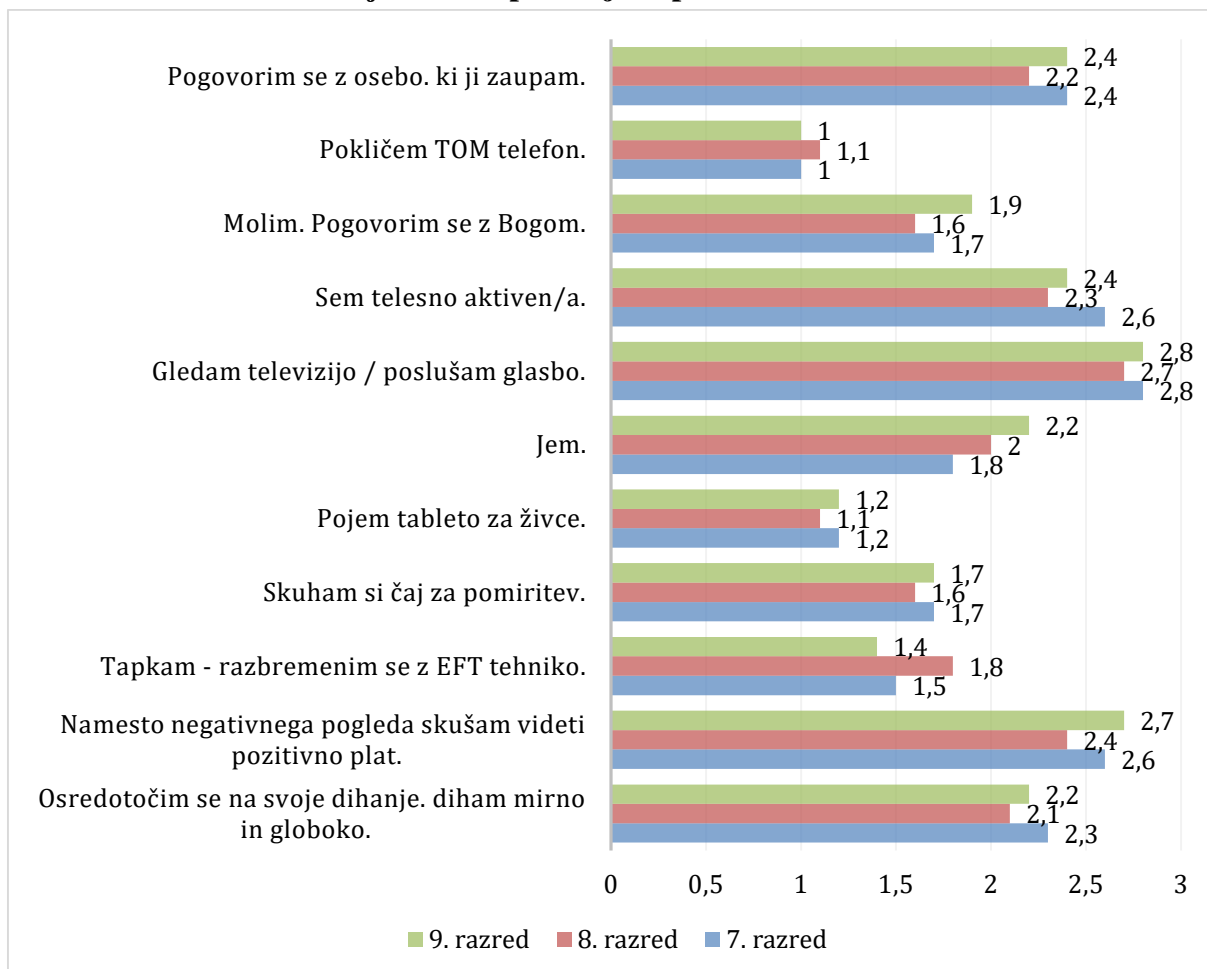
Graf 10: Metode reševanja stresa - primerjava po spolu

Deklice in dečki stres drugače rešujejo in vse metode uporabljajo različno pogosto.

Deklice si v stresnih situacijah ravnovesje v primerjavi z dečki bistveno večkrat povrnejo tako, da se pogovorijo z osebo, ki ji zaupajo, da pijejo čaj za pomiritev in jejo. Večkrat stres rešujejo tako, da se z mislijo osredotočijo na svoje dihanje in ga poglobijo. Pogosteje kot dečki namesto negativnega pogleda in občutkov ogroženosti skušajo videti pozitivno plat in v čem jih situacija izziva. Bolj se zavedajo, da ni situacij, ki bi bile samo negativne ali ogrožajoče.

Dečki skoraj vse metode redkeje uporabljajo. Za reševanje stresa malenkost večkrat kot deklice molijo, pojejo tableto za živce, pokličejo TOM telefon in so pogosteje telesno aktivni od deklet. Vse ostale metode redkeje uporabljajo. Ker stresa ne doživljajo pogosto, tudi metod ne uporabljajo.

4.2.3.2 Metode reševanja stresa - primerjava po starosti



Graf 11: Metode reševanja stresa - Primerjava po starosti

Tudi učenci sedmih, osmih in devetih razredov stres različno rešujejo. Vsi najpogosteje gledajo televizijo ali poslušajo glasbo, namesto negativnega pogleda skušajo videti pozitivno plat in so telesno aktivni. Zelo redko pokličejo TOM telefon in pojejo tableto za živce.

Učenci sedmih razredov stres najpogosteje rešujejo z gledanjem televizije ali s poslušanjem glasbe. Izmed vseh razredov, so največkrat za odpravo stresa telesno aktivni.

Učenci osmih razredov tapkanje izmed vseh razredov najpogosteje uporabljajo. To nas ne preseneča, saj je v času reševanja ankete manjša skupina deklic že začela s tečajem tapkanja. Največkrat pokličejo TOM telefon. Osmošolci v primerjavi s sedmošolci in devetošolci najbolj redko stres rešujejo s pogovorom z osebo, ki ji zaupajo, z gledanjem televizije, telesno

aktivnostjo, molitvijo, čajem, tabletami in dihanjem. Prav tako najmanj pogosto v stresni situaciji skušajo videti pozitivno plat.

Učenci devetih razredov s povprečno oceno 2,0 našete metode najpogosteje uporabljajo. Za razbremenitev v primerjavi z učenci sedmih in osmih razredov najpogosteje jedo, molijo in v stresni situaciji skušajo videti pozitivno plat. Precej redko pokličejo TOM telefon, tapkajo in kuhajo čaj za pomiritev.

Zaskrbljujoče je, da s starostjo narašča reševanje stresnih situacij s poseganjem po hrani. Sedmošolci najmanj pogosto v stresni situaciji jejo (1,8), osmošolci večkrat (2,0), učenci devetih razredov v primerjavi s sedmošolci in osmošolci najpogosteje stresne situacije rešujejo/”se tolažijo” s hrano (2,2). Predvidevamo, da jejo nezdrave prigrizke.

4.3 Tečaj tapkanja z osmošolkami

Po predstavitvi in delavnici tapkanja smo za šest učenk (prostovoljke) osmega razreda organizirali tečaj tapkanja. Potekal je ob torkih, sredah in petkih v učilnici četrtega razreda. Priprava na tapkanje in tapkanje je trajalo 10 do 15 minut. Odvisno je bilo od števila problemov. Stresne situacije, za katere smo tapkale, so bile različne., Pogosteje smo tapkale za voljo do učenja, dobro oceno, dober rezultat na tekmi, za boljše počutje.

Najprej smo svojo težavo ustrezno poimenovali in se nanjo osredotočile, da povzroči motnje v našem energijskem sistemu. Nato smo ocenile jakost težave od 1 do 10. Jakost težave smo vedno izmerile po občutki ob času merjenja in ne tako, kot si predstavljamo, da bi morale čutiti. Kadar smo težko določile oceno, smo se morale spomniti, kaj povzroča tesnobo in kako se takrat počutimo.

Naša pripravljalna poved se je glasila “Čeprav...(problem)...sem jaz ok...”.

“Čeprav se slabo počutim..., sem jaz v redu.”

“Čeprav sem jezna na učiteljico..., se popolnoma sprejemam.”

“Čeprav mi je šola čisto brez veze, sem jaz OK.”

“Čeprav sem mi sploh ne da delat domače naloge, sem jaz čisto super.”

“Čeprav me je zelo strah, ko bom jutri vprašana..., se popolnoma in globoko sprejemam.”

“Čeprav se mi nič ne ljubi, sem OK.”

“Čeprav je danes en čist navaden dan, sem jaz čist super.”

Potem smo izvajale zaporedje, kar pomeni, da smo tapkale še ostale meridianske točke. Ob tapkanju smo izgovarjale skrajšani opomnik, ki smo ga določile same. Npr.: šola, tekma, naloga, ne ljubi, lenoba. Med tapkanjem smo bile zbrane in sproščene. Sprva smo velikokrat pozabile na vdih in izdih na začetku in koncu tapkanja.

Vse udeleženske tapkanja so se ob tapkanju dobro počutile, saj se dobro poznamo, si zaupamo in se rade družimo.

Stres je stalnica v našem življenju, vendar smo imele vpliv nanj in ga nadzorovale. Deklice so doma tudi same tapkale za probleme, na katere so naletele skozi dan (konflikti s starši, sorojenci, nastop v glasbeni šoli, tekma, glavobol,...) V šoli smo skupaj oblikovale nekaj pripravljajalnih povedi.

“Čeprav me je strah, da se na nastopu zmotim, sem jaz čist OK.”

“Čeprav sem ful jezna na sestro, sem jaz čist v redu.”

“Čeprav mi mama teži, sem jaz čist super.”

Da bi doma same lažje tapkale, sem jim pripravila zloženko. Da ne bi pozabile, sem jih med tednom vsako popoldne na tapkanje opomnila s kratkim sporočilom. Tudi jaz sem doma vsak dan tapkala.

Spodbujale smo se in delile naše izkušnje. Dve dekleti, ki obiskujeta glasbeno šolo, sta tapkali za čim boljšo oceno iz testa v glasbeni šoli in dobili odlično oceno.

Po tapkanju smo se bolje počutile in bile bolj sproščene, pozitivno naravnane in zadovoljne. Uspešno smo reševale svoje težave, se znale sprostiti, umiriti. Tehnika je zelo preprosta in učinkovita.



Slika 4: Tečaj tapkanja za skupino učenk (Foto: B. Trebižan)

5. RAZPRAVA

Z raziskovalno nalogo smo ugotovili, kaj učencem tretje triade OŠ Gorica povzroča največ stresa, kako se odzivajo na stresne situacije, kako ga rešujejo ter predstavili preprosto in učinkovito tehniko za reševanje stresa EFT. V ta namen smo si postavili 7 hipotez.

Hipoteza 1: *Učencem največ stresa povzroča ocenjevanje v šoli.*

Izmed različnih ponujenih povzročiteljev stresa so ocenjevanje znanja dečki in deklice v vseh razredih ocenili z najvišjo povprečno oceno. Pisno ocenjevanje znanja so učenci ocenili s povprečno oceno 3,1, ustno ocenjevanje znanja pa s povprečno oceno 3,0. Stres zaradi ocenjevanja narašča. To sem nam zdi smiselno, ker v devetem razredu učenci pišejo nacionalno preverjanje znanja in potrebujejo dober učni uspeh za vpis v srednjo šolo. Opazno je tudi, da z leti v stresnih situacijah narašča občutenje napetosti, razdražljivosti, živčnosti in pospešeno bitje srca. Prvo hipotezo smo **potrdili**.

Hipoteza 2: *Deklice pogosteje doživljajo stres kot dečki.*

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da deklice stres pogosteje doživljajo. Pri deklicah je povprečje ocen vseh stresnih situacij 3,0, pri dečkih pa 2,8. Drugo hipotezo lahko **potrdimo**. Domnevamo, da so deklice zrelejše in se zato stresa bolj zavedajo. Dečki so na stres manj osredotočeni.

Hipoteza 3: *Deklice in dečki enake stresne situacije doživljajo različno stresno.*

Deklicam je najbolj stresno pisno in ustno ocenjevanje znanja, sledijo pomanjkanje časa in visoka pričakovanja staršev ter obšolske dejavnosti in zunanji izgled.

Dečkom je najbolj stresno pisno in ustno ocenjevanje znanja, sledijo pomanjkanje časa, visoka pričakovanja staršev, konflikti z učitelji ter obšolske dejavnosti, zaljubljenost, huda bolezen in poškodba bližnjega.

Dečki in deklice opazno različno doživljajo nekatere stresne situacije. Deklice bistveno več stresa doživljajo zaradi zunanjega izgleda. Povprečna vrednost doživljanja stresa zaradi zunanjega izgleda je pri deklicah 2,1, pri dečkih pa 1,5. Tudi pomanjkanje časa, obšolske dejavnosti in ustno ocenjevanje deklice doživljajo bolj stresno kot dečki. Dečki pa v primerjavi z deklicami v povprečju več stresa doživljajo zaradi konfliktnih odnosov z učitelji in staršema ter vrstniškega nasilja in spletnega nadlegovanja. Hipotezo lahko **delno potrdimo**.

Hipoteza 4: *Deklice in dečki se na stresne situacije različno odzivajo.*

Dečki in deklice se na stres odzivajo na podobne načine, vendar deklice omenjene stresne reakcije bistveno pogosteje doživljajo kot dečki. Deklice in dečki v stresnih situacijah najpogosteje čutijo napetost, razdražljivost in živčnost ter pospešeno bitje srca. Pogosto nimajo volje, niso skoncentrirani in organizirani, imajo potne ali mrzle roke, mislijo negativno. Dečki pogosto želijo biti sami. Hipotezo smo **delno potrdili**.

Hipoteza 5: *Večina učencev nima pravega načina za lajšanje/odpravo stresa, pogosteje uporabljajo metode, s katerimi si želijo od njega odvrniti pozornost.*

Stres je potrebno reševati, da vzpostavimo notranje ravnovesje. Učenci se za lajšanje/odpravo stresa najpogosteje poslužujejo gledanja televizije in poslušanja glasbe (povprečna ocena 2,8). Glede na to, da jim največ stresa povzroča pisno in ustno ocenjevanje znanja, temu pa sledi pomanjkanje časa, to gotovo ni pravi način. Z gledanjem televizije in poslušanjem glasbe se sicer sprostijo in pozabijo na obveznosti povezane z učenjem, vendar to ni pravi način. S to metodo od stresne situacije samo odvrnejo pozornost. Gledanje televizije in poslušanje glasbe učencem vzame veliko časa, zato so v stresu tudi zaradi pomanjkanja časa. Učenci se pogosto poslužujejo razbremenitve s spremembo perspektive (povprečna ocena 2,6). Namesto negativnega pogleda in občutkov ogroženosti skušajo videti pozitivno plat in v čem jih situacija izziva. To je dobra metoda.

Tretji najpogostejši način za lajšanje stresa je telesna aktivnost (povprečna ocena 2,4). Gotovo boljši način kot gledanje televizije. Vendar se je treba zavedati, da s telesno aktivnostjo izboljšamo predvsem telesne sposobnosti, ki na stres zaradi ocenjevanja (izpostavljajo ga

dečki in deklice) vplivajo le posredno. Četrty najpogostejši način je pogovor z osebo, ki ji zaupamo (povprečna ocena 2,3). Pogovor učence gotovo razbremeni, ni pa dovolj. Peti najpogostejši način je dihanje (povprečna ocena 2,2). Z mislijo se osredotočimo na svoje dihanje in ga poglobimo. To nas zagotovo umiri. Šesti najpogostejši izbrani način za lajšanje stresa je hrana (povprečna ocena 2,0). To ni dobro. S tem od stresa samo odvrnemo pozornost. Predvidevamo, da za lajšanje stresa učenci posegajo po nezdravih prigrizkih, ki škodujejo njihovu zdravju. Skrb zbujačo je tudi, da delež učencev, ki s hrano rešujejo stresne situacije, z leti narašča.

Peto hipotezo lahko **delno potrdimo**. Učenci za vzpostavitev notranjega ravnovesja uporabljajo dobre in slabe metode. Želeli bi si, da bi se zavedali, kako pomembno je stresne situacije reševati, ne le »pozabiti« nanje, saj se stres ne odpravi in se znova pojavi v doživljanju situacije.

Hipoteza 6: *Učenci ne poznajo EFT tehnike.*

Učence tretje triade smo pred predstavitvijo in delavnico EFT tehnike vprašali, če poznajo EFT tehniko za odpravo stresa. Samo en učenec sedmega razreda je tehniko poznal in jo tudi uporablja za lajšanje simptomov treme.

EFT tehnika med učenci tretje triade ni bila poznana, zato hipotezo **potrdimo**. V anketi so učenci kljub predstavitvi EFT, tehniko označili kot metodo, ki jo redko uporabljajo. To nam pove, da je navade težko spremeniti, da je potrebno veliko truda, da spremenimo ravnanje v stresnih situacijah. Želeli bi si, da bi bila metoda tapkanja med mladostniki bolj poznana. Želeli bi mlade spodbuditi k učenju, ki je preprosto, zabavno ter ima pozitivne učinke. Čeprav je: »Videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013)

Hipoteza 7: *EFT tehnika olajša stres.*

Podrobneje je bila tehnika preizkušena na tečaju tapkanja. Deklice smo tapkale za veliko problemov, ki v nas vzbujajo stres in se stresa reševale. Tehniko smo uporabile za lajšanje različnih stresnih situacij. Seveda samo tapkanje ni dovolj za npr. boljšo oceno. Zagotovo nam je tapkanje pomagalo, da smo se bolje počutile, imele voljo do dela in imele manj treme. Hipotezo lahko **potrdimo**.

6. ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, katere stresne situacije doživljajo učenci tretje triade OŠ Gorica, kako se odzivajo na stresne situacije in kakšne metode uporabljajo za reševanje stresa. Podatke želimo uporabiti za ozaveščanje učencev o stresu in pomenu učinkovitega spopadanja s stresom.

Na stres lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni in ujeti v situacijah, ki nas izčrpajo, v katerih se čutimo nezadovoljni, nesrečni in nesvobodni. Drugi pogled pa pravi, da sem del dogajanja in lahko vplivam nanj.

Naučiti se moramo čim več različnih strategij za ravnanje v stresnih situacijah in razvijati načine, kako priti v stik s sabo in prepoznati lastno počutje, doživljanje, misli. Kadar vemo, kaj se nam dogaja, lahko prepoznamo tudi, kdaj smo v stresu in kako se stres kaže pri nas.

Ugotovili smo, da učencem največ stresa povzroča pisno in ustno ocenjevanje znanja (z leti narašča), pomanjkanje časa ter visoka pričakovanja staršev. Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da deklice stres pogosteje doživljajo kot dečki.

Učenci tretje triade naše šole v stresnih situacijah najpogosteje čutijo napetost, razdražljivost in živčnost ter pospešeno bitje srca. Ti občutki z leti naraščajo. Sledijo pomanjkanje volje, zmanjšana koncentracija in neorganiziranost, potne ali mrzle roke ter negativne misli.

Učenci za vzpostavitev notranjega ravnovesja uporabljajo dobre in slabe metode. Stres najpogosteje rešujejo s poslušanjem glasbe in gledanjem televizije. Pogosto poskušajo v stresni situaciji namesto negativnega pogleda videti pozitivno plat, so telesno aktivni in se pogovorijo z osebo, ki ji zaupajo. Najmanj pogosto pokličejo TOM telefon, pojejo tableto za živce in tapkajo. Glede na to, da učencem največ stresa povzroča pisno in ustno ocenjevanje znanja, temu pa sledi pomanjkanje časa, gledanje televizije ni pravi način za reševanje stresa. Z gledanjem televizije in poslušanjem glasbe se učenci sicer sprostijo in pozabijo na obveznosti povezane z učenjem, vendar to ni pravi način. S to metodo od stresne situacije samo odvrnejo pozornost. Gledanje televizije in poslušanje glasbe učencem vzame veliko časa, zato so v stresu tudi zaradi pomanjkanja časa. Učenci se pogosto poslužujejo razbremenitve s spremembo perspektive. Namesto negativnega pogleda in občutkov ogroženosti skušajo videti pozitivno plat in v čem jih situacija izziva. To je dobra metoda.

Stresne situacije rešujejo tudi s telesno aktivnostjo, pogovorom in dihanjem. Želeli bi si, da bi se zavedali, kako pomembno je stresne situacije reševati, ne le »pozabiti« nanje, saj se stres ne odpravi in se znova pojavi v doživljanju situacije.

Za vse devetošolce in osmošolce smo izvedli predstavitev EFT tehnike. Ugotovili smo, da kljub predstavitvi EFT, tapkanje le malo učencev uporablja za lajšanje stresa. To nam pove, da je navade težko spremeniti, da je potrebno veliko truda, da spremenimo ravnanje v stresnih situacijah.

Z manjšo skupino učenek smo redno tapkale skupne simptome stresa v šoli, vsaka učenka je redno sama tapkala doma. Ugotovili smo, da je EFT tehnika vsem udeleženkam tapkanja pomagala pri odpravljanju stresa. Tehniko EFT smo predstavili tudi vsem učiteljem. Želeli bi si, da bi tudi učitelji spodbujali učence k reševanju stresa z EFT tehniko, ki je primerna tudi za mlajše učence. Izvaja se lahko s celotnim razredom (npr. pred pisnim ocenjevanjem znanja).

EFT tehnika ne more škodovati, lahko le pomaga. Med mladimi je nepoznana, zato želimo s to raziskovalno nalogo prebuditi zanimanje zanjo in mlade spodbuditi k učenju, ki je preprosto, zabavno ter ima pozitivne učinke. Čeprav je: »Videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013)

Pomembno je, da zmoremo na stres gledati tudi s pozitivne plati, ga znamo reševati in obvladovati, saj smo potem bolj zadovoljni, družbeno odgovorni in uspešni.

7. POVZETEK

Mladostniki se v šoli in izven nje pogosto srečujemo s stresom. Nanj lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni, izčrpani brezvoljni, nesrečni in nesvobodni. Lahko pa stres sprejmemo kot del življenja, na katerega lahko vplivamo in ga rešujemo.

Želela sem izvedeti več o stresu, ki ga doživljamo mladostniki in kako se lahko z njim učinkovito spopademo.

Ugotovili smo, da učencem največ stresa povzroča pisno in ustno ocenjevanje znanja. V stresnih situacijah občutijo napetost, razdražljivost, živčnost in pospešeno bitje srca. Ravnovesje si skušajo povrniti z gledanjem televizije in poslušanjem glasbe in tako, da namesto negativnega pogleda skušajo videti stresno situacijo pozitivno.

Deklice stres pogosteje doživljajo kot dečki.

Za vse devetošolce in osmošolce smo izvedli predstavitev EFT tehnike. Z manjšo skupino učenk smo redno tapkale skupne simptome stresa v šoli, vsaka učenka je redno sama tapkala doma. Ugotovili smo, da je EFT tehnika vsem udeleženkam tapkanja pomagala pri odpravljanju stresa. Tehniko EFT smo predstavili tudi vsem učiteljem.

EFT tehnika ne more škodovati, lahko le pomaga. Med mladimi je nepoznana, zato želimo s to raziskovalno nalogo prebuditi zanimanje zanjo in mlade spodbuditi k učenju, ki je preprosto, zabavno ter ima pozitivne učinke. Čeprav je: »Videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš.« (Cevc, 2013)

Pomembno je, da zmoremo na stres gledati tudi s pozitivne plati, ga znamo reševati in obvladovati, saj smo potem bolj zadovoljni, družbeno odgovorni in uspešni.

8. SUMMERY

Adolescents are often confronted with stress at school and outside of the school. We can look at it as something that happens to us and we do not have the right influence. We feel helpless, exhausted, voluptuous, unhappy and unfree. But we can accept stress as part of life, which we can influence and solve.

I wanted to learn more about the stress we are experiencing in adolescents and how we can deal with it effectively.

We have found that most stress results in written and oral assessment of knowledge. In stressful situations, tension, irritability, nervousness and rapid heartbeat are felt. They seek to balance the stress by watching television and listening to music and try to see a stressful

situation in a positive view instead of a negative view. Girls are more likely to experience stress than boys.

For all nine and eight-year students, we conducted a presentation of EFT technique. With a small group of students, we regularly tapped the common symptoms of stress in school, each student regularly wandering home. We found that EFT technique helped all participants in tapping to relieve stress. We also introduced EFT to all teachers.

EFT technique can not hurt, it can only help. It is unknown to young people; therefore, with this research task, we want to awaken interest in encouraging young people to learn, which is simple, fun and has positive effects. Although: "It looks very stupid, it works, even if you do not believe it." (Cevc, 2013)

It is important to be able to look at stress with positive pay, we can solve it and manage it, because then we are more satisfied, socially responsible and successful.

9. ZAHVALA

Iskrena hvala mentorici ge. Barbari Trebižan, ki me je usmerjala, mi pomagala in me spodbujala pri izdelavi raziskovalne naloge. Hvala ravnatelju gospodu Ivanu Planincu za pomoč pri izvedbi predstavitve in delavnic EFT tehnike za učence osmih in devetih razredov ter vse strokovne delavce šole. Zahvaljujem se energijski terapeutki in certificirani EFT izvajalki 2. stopnje, ge. Tanji Vovk Petrovski za predstavitev EFT tehnike. Rada bi se zahvalila vsem učencem, ki so si vzeli čas in rešili mojo anketo in predvsem učenkam, ki so se udeležile tečaja tapkanja. Hvala ge. Alenki Videmšek za pomoč pri prevajanju povzetka v angleščino.

Najlepša hvala tudi moji družini, ki me je spodbujala in podpirala pri izdelavi moje raziskovalne naloge.

10. PRILOGE

Priloga 1

Dragi osnovnošolec / osnovnošolka!

Sem Luana Djordjević, osmošolka OŠ Gorica. V tem šolskem letu v gibanju Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline delam raziskovalno nalogo z naslovom **Stres med učenci tretje triade OŠ Gorica**. Rada bi ugotovila, kaj učenci tretje triade doživljate kot stres, kako se nanj odzivate in kako se z njim spopadate.

Za čas in trud se ti iskreno zahvaljujem.

Luana Djordjević

Anketa je anonimna.

**Za statistično obdelavo te prosim za nekaj osnovnih podatkov.
Obkroži črko pred odgovorom.**

Spol: a) moški b) ženski

Razred: a) 7. b) 8. c) 9.

1. Spodaj so navedeni različni povzročitelji stresa. Preberi in označi, kako pogosto si v stresu zaradi. (1 - nikoli, 2 - redko, 3 – pogosto, 4 - vedno)

	1	2	3	4
Konfliktni odnosi z učitelji.				
Duševno ali telesno nasilje vrstnikov.				
Ustno ocenjevanje znanja.				
Pisno ocenjevanje znanja.				
Pomanjkanje časa.				
Visoka pričakovanja staršev.				
Obšolske dejavnosti.				
Slab odnos med staršema.				
Konflikti s staršema.				
Nezanimanje staršev / premalo časa za otroke.				
Zaljubljenost.				
Spletno nadlegovanje.				
Smrt bližnjega.				
Huda bolezen, poškodba bližnjega.				
Zunanji izgled.				

Drugo: _____

2. Na stres se odzovemo v nekaj minutah po stresnem dogodku. Znaki so različni in trajajo različno dolgo. Kako pogosto se odzoveš na spodnje načine? (1 - nikoli, 2 - redko, 3 – pogosto, 4 - vedno)

	1	2	3	4
1. Mislim negativno (Ne zmorem, zmešalo se mi bo).				
2. Nimam volje, zmanjšana koncentracija, neorganiziranost.				
3. Občutim napetost, razdražljivost in živčnost.				
4. Želim si biti sam / umikam se v samoto.				
5. Izgubim apetit.				
6. Pretirano jem.				
7. Izgubim smisel za humor.				
8. Imam potne ali mrzle roke.				
9. Srce mi pospešeno bije.				
10. Boli me glava.				
11. Imam prebavne motnje / driska.				
12. Obraz mi oblije rdečica.				
13. Težko diham / zadržujem sapo.				
14. Grizem si nohte.				

Drugo: _____

4. Kako si v stresnih situacijah skušaš povrniti ravnovesje? Izberi med spodnjimi možnostmi. Označi kako velja zate. (1 - nikoli, 2 - redko, 3 – pogosto, 4 - vedno)

	1	2	3	4
1. Osredotočim se na svoje dihanje, diham mirno in globoko.				
2. Namesto negativnega pogleda skušam videti pozitivno plat.				
3. Tapkam – razbremenim se z EFT tehniko.				
4. Skuham si čaj za pomirjenje.				
5. Pojem tablete za živce.				
6. Jem.				
7. Gledam televizijo / poslušam glasbo.				
8. Sem telesno aktiven/a.				
9. Molitev. Pogovor z Bogom.				

Drugo: _____

Hvala.

11. VIRI IN LITERATURA

Pisni viri:

DERNOVŠEK, M. Z., GORENC, M., JERIČEK, H. 2006. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

CEVC, A. 2013. Tapkanje umirja šolarje, pa verjemite ali ne. Jana, 29.

FONE, H. 2014: EFT – tehnika doseganja čustvene svobode za telebane. Založba Pasadena, d. o. o., Ljubljana.

Spletni viri:

CRAIG, G. 1996. EFT priročnik. Dostopno na spletni strani, www.eft-slovenija.si

<http://www.produktivnost.si/holmes-rahe-test-stresorjev/>

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ko_ucenca_strese_stres.pdf

<http://www.efttehnika.si/potek-eft-tehnike-z-gajo>

<http://anjabas.si/tapkaj-z-mano/>