

Skolkuratorer: Stress hör livet till

Publicerat 2010-10-25 10:26



Foto: ik Funck "Det är frustrerande när vi har verktygen att hantera stress men inte får komma in med det på skoltid", säger kuratorerna Susanne Håkanson och Åsa Gotte.

Men när den blir destruktiv måste vi ha strategier för att inte brytas ner.

Östra och Norra reals gymnasier i centrala Stockholm har länge varit kända för att ha många högpresterande elever. Kuratorerna Åsa Gotte och Susanne Håkanson har båda omkring tjugo års erfarenhet av skolvärlden. De beskriver målinriktade ungdomar som ibland driver sig för hårt. Och när de väl söker sig till kuratorsmottagningen har det ofta gått långt.

– **De kan ha kommit** till en punkt där det är väldigt svårt att hantera stressen. De har tappat självkänslan, fått koncentrationssvårigheter och kan inte längre prioritera. I värsta fall leder det till ångest, ätstörningar eller depression, säger Åsa Gotte på Östra real.

Mellan högstadiet och gymnasiet finns en brytpunkt. Plötsligt blir kraven större, eleverna sorteras ut och börjar jämföra sig med varandra i större utsträckning.

– Kanske har man varit "bäst i klassen" under högstadietiden och så upptäcker man att alla är lika duktiga, om inte ännu duktigare. Det kan göra att eleven tappar självförtroendet, förklarar Susanne Håkanson, skolkurator på Norra real.

De båda kuratorerna är överens om att flickor är överrepresenterade när det gäller stressrelaterade problem. Samtidigt kommer allt fler pojkar till kuratorerna.

– Generellt mognar tjejer snabbare och det kan göra att de tar mer seriöst och målinriktat på skolan än vad killar gör. De ser till att skaffa vad de vill ha på bekostnad av sitt välmående

och slår ut killarna. Men skillnaden kan även bero på att vuxenvärlden inte uppmuntrar killar att tala om sina problem, säger Åsa Gotte.

Bokhyllorna på hennes kuratorsmottagning är fyllda med titlar som "Motiverande samtal" och "Stora trygghetsboken". I en hylla till vänster står en pärm med den senaste metoden ACT, som står för att hantera stress och främja hälsa.

– **Vi skulle vilja** att stresshantering och studieteknik var obligatoriskt för alla elever. Det är frustrerande när vi har verktygen men inte får komma in med det på skoltid, säger Åsa Gotte. Tyvärr kan inte skolan bestämma om stresshantering på schemat, fortsätter hon. Vi är beroende av den politiska styrningen uppifrån.

– **I den nya kunskapsskolan** ingår inte livskunskap, men samtidigt ska vi utveckla eleverna till att bli självständiga. Det går inte hand i hand om man inte får tid till ett förebyggande arbete. Barn som inte mår bra kan inte lära.

Förutom skolans och elevens egna krav, kan även föräldrarna spela en viktig roll när det gäller stressen hos unga. Susanne Håkanson och Åsa Gotte arbetar för att göra föräldrarna delaktiga.

De råder vuxna att förmedla hopp till sitt barn. Att prata om att livet går upp och ner och att det som känns jobbigt nu kommer att gå över.

– **Vi tror att det är viktigt** att prata om livsriktningar och andra värden bortom vilken utbildning man ska gå eller vad man ska bli. Vi försöker vidga perspektiven lite och kanske ta bort tunnelseendet mot ett bestämt yrke.

Nora Mlik

KURATORERNAS TIPS MOT STRESS

Lyssna på din kropp.

Vänta inte för länge med att be om hjälp.

Sök upp din mentor, skolans kurator, skolsköterska eller ungdomsmottagningen och berätta hur du känner.

Försök att överblicka din tillvaro med hjälp av en kalender. Att planera och prioritera är bra verktyg.

Förändra det du kan. Vissa krav går att förändra. Hur prioriterar jag i mitt liv? Kan jag ta bort vissa saker? Vissa tränar väldigt många gånger i veckan, andra jobbar extra.

Acceptera att du inte kan förändra vissa saker. Du kommer att vara stressad ibland när du inte klarar av viss saker. Det ingår i livet och det gäller att -acceptera och hantera detta.

Återhämta dig med sömn och rekreation. Är man stressad behöver man pauser. Ta en kväll ledigt, umgås med vänner.

Motionera. Stresshormonerna sjunker och sömnen blir bättre när vi tränar regelbundet. Tankarna får vila när vi använder kroppen. Men undvik prestationsinriktad och kravfylld träning om du är stressad.

Medveten närvaro, försök att vara här och nu. Öva dig på att inte låta tankarna skena i väg.

Råden bygger bland annat på ACT, en metod att hantera stress som erbjuds av Forum, Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom, Karolinska institutet.