

## Lukiolaisten uupumus kiireisessä kouluarjessa

Lukiolaisten jaksaminen, ja jaksamattomuus, ovat tällä hetkellä itselleni hyvinkin ajankohtaisia. Syksyllä lukion aloittaneena väsymys ja stressi ovat tulleet tutuiksi. Stressipiikin ollessa korkeimmillaan syksyn edetessä osa illoista kului itkien väsymystä ja seuraavan päivän pitkää koulutehtävälisterä, sekä ennen olemattomien nukautamisvaikeuksien kanssa kamppaillessa.

Tietenkin lukion työmäärä on yksinkertaisesti iso, ja saattaa yläasteen jälkeen tuntua valtavaltaakin. Tehtävää on paljon, monesta aineesta. Jos yläasteella annettiin englannin essee kirjoitettavaksi kuukaudessa, lukiossa samalle ajalle saatetaan antaa englannin ja ruotsin essee, äidinkielen kurssin tietokirjan lukeminen ja siihen liittyvät tehtävät sekä kemian ryhmätyö. Tehtävää on siis huomattavasti enemmän. Välillä kuitenkin tuntuu, että unohtuu se tosiasia, ettei kesä yläasteen ja lukion välillä ole muuttanut näitä 15-16 vuotiaita lukion aloittelevia nuoria roboteiksi, joiden kovalevy pystyy käsittelemään montaa asiaa samaan aikaan väsymättömästi.

Lukioon tullessa oppilaiden oletetaan olevan henkisesti ja fyysisesti valmistautuneita heitä odottavaan työmäärään. Yhdeksännellä luokalla opettajat yrittävät valmistaa lukion syksyllä aloittavia opiskelijoita antamalla heille enemmän jaksamista vaativia tehtäviä. Koko lukukausi puhutaan lukion vaativuudesta ja tehtävien määrän kasvusta. Vastuu omasta opiskelusta ja pärjäämisestä koulussa lisääntyy. Yhdeksäluokkalaiset kokevat ymmärtäneensä lukion vaativuuden ja vastuun kuultuaan siitä lukukauden verran. Joten heidän oikeasti aloittaessaan opiskelut lukiossa, työmäärä saattaa järkyttää. Opettajat, kukin tahollaan, pitävät aikatauluistaan tiukasti kiinni, ja aloittelevan lukiolaisen voi olla vaikeaa pysyä tahdissa mukana ja saada kaikkien aineiden tehtäviä yhtä aikaa hoidettua, jotta ei tipu kyydistä.

Lukion opettajista puhuttaessa haluan ottaa huomioon myös heidän osuutensa. Jokaisen opettajan vastuulla on saada lukiolaiset ymmärtämään oman aineensa asiat tahdista tippumatta. Jokainen aine pitää sisällään paljon tehtävää, kukin omalta osaltaan voimakasta, väsymätöntä aivotoimintaa vaativaa työskentelyä. Yhden jakson sisältäessä näitä aineita viidestä seitsemään tai enemmän, tehtävää työtä kertyy nopeasti valtavasti. Opettajat vaativat oikeutetusti, että oppilaat pitävät kurssin aikataulusta hyvin kiinni, ehkä välillä sivuuttaen sen, että samaan aikaan samaa vaatii parhaimmillaan jakson kuusi muutakin opettajaa.

Totta kai jo lukioon hakiessa oppilaiden pitää voida hahmottaa, että lukio tulee vaatimaan paljon. Opiskelu on omalla vastuulla, ja näin ollen myös vastuu omista epäonnistumisista ja jaksamisen suunnittelusta sekä tärkeiden asioiden priorisoinnista on itsellä. Yhtäkkinen täysi vastuu opiskelusta, omasta jaksamisesta, aikatauluttamisesta ja vapaa-ajan mahdollisesta vähentymisestä kuitenkin väistämättä ajaa väsymykseen ja tunteeseen siitä, että nyt koko elämä pyörii koulun ympärillä.

Kuinka väsymys ja uupumus sitten ilmenee? Se on tietenkin jokaiselle henkilökohtaista ja yksilöllistä, mutta yleisimmät uupumisesta aiheutuvat oireet ovat jatkuva väsymys, tunne siitä ettei palaudu, kireys sekä herkkyyks. Myös tunne toivottomuudesta ja työmäärän alle hukkumisesta on ollut lukion käytävillä läsnä.

Heidi Konosen ja Sari Vähäsarjan kirjoittamassa MTV:n artikkelissa (23.9.2018) Stressi syynä lukiolaisten uupumukseen? tulee ilmi, että jopa 75% tunteista, joita lukiolaiset kokevat, ovat negatiivissävytteisiä, esimerkiksi stressiä ja ahdistuneisuutta. Luku pistää miettimään ensinnäkin, kuinka epäterveellisiä kyseiset tunteet jatkuvina ovat ylipäättään kenellekään, saati sitten 15-18-vuotiaille lukiolaisille. Ja toiseksi, miten tähän pisteeseen päädyttiin? Aihetta käsitellään muun muassa Niina Hongan, Stina Tuomisen ja Eemeli Martin kirjoittamassa Ylen artikkelissa Lukiolaiset väsyvät, ja osasyynä on professorin mielestä turhien vaatimusten vyöry (10.12.2018), jossa professori Juha T. Hakala sanoo olleensa pettynyt tajutessaan, että yksilöt ja heidän jaksamisensa saattaa helposti unohtua auktoriteettien huomioidessa pelkästään sijoitukset kansainvälisissä koulujen vertailuissa. Ehkä siis vuosien vyöryessä eteenpäin kiinnostus kansainvälisiin vertailuihin eri lukioden menestymisistä on jyrännyt lukiolaiset yksittäisinä ihmisinä ja kiinnostuksen heidän jaksamisestaan. Nämä kyseiset lukiolaiset eivät sitten loppujen lopuksi voikaan yksilöinä kovin hyvin, vaikka heidän lukionsa sijoittuisi kuinka hyvälle sijalle kansainvälisissä vertailuissa.

Onko asiaan sitten joku ratkaisu? Vastaus saattaa kuulostaa itsestäänselvältä ja vähän tylsältäkin, mutta hyvät ja riittävät yöunet palauttavat aivot päivästä ja terveellinen ruokavalio sekä liikunta kohentavat mielialaa ja auttavat jaksamaan kiireisessä kouluarjessa. Omalla kohdallani olen huomannut tärkeänä tekijänä sen, että pidän viikossa ainakin yhden täysin kouluvapaan päivän. Arjen käydessä stressaavaksi ja kalenterin sivujen täytyessä pelkästään koulutöistä on hyvä jättää väliin päiviä, jolloin ei tee mitään lukioon liittyvää. Myös tärkeisiin ihmissuhteisiin ja niiden hyvinvointiin on hyvä keskittyä ja panostaa. Kun elämän muut osa-alueet pysyvät tasapainoisina ja hyvinä, kouluarkikaan ei tunnu ylitsepääsemättömältä.