

Школьному психологу на заметку: подросток и стресс

Е.А. Смирнова

Напряженный темп современной жизни часто приводит к появлению различных негативных эмоциональных переживаний, которые могут неблагоприятно отразиться на здоровье человека, стать причиной психосоматических заболеваний, снизить его работоспособность.

Причем необходимо отметить, что многие заболевания значительно «помолодели» по сравнению с недавними исследованиями и сегодня не только взрослые, но и школьники находятся в группе риска. К числу таких заболеваний относятся расстройства дыхательной, сердечно-сосудистой систем,

желудочно-кишечного тракта, нарушение сна, кожные заболевания.

Школьник не меньше, чем взрослый, подвержен воздействию стрессогенных факторов. Ежедневные неприятности, мелкие разногласия, которые взрослые обычно не воспринимают как серьезные, могут стать для него источником сильного стресса. Стресс проявляется в разных формах: и в мелких конфликтах, которые, накапливаясь, приводят к состоянию психологического напряжения, и в больших проблемах, которые нуждаются в разрешении.

Также необходимо учитывать, что существуют определенные уязвимые возрасты, когда проблемы, трудности переживаются более остро, в особенности в период полового созревания. Он характеризуется концентрацией конфликтов между подростком и его окружением, которые обычно заканчиваются приспособлением к миру взрослых и интеграцией в него.

Невозможно оградить школьника от стрессов, да и нужно ли это? Известно,

что стресс оказывает не только отрицательное воздействие на человека. Он также тренирует защитные механизмы, способствует сопротивляемости организма, позволяет человеку достичь невероятных результатов, мобилизуя его внутренние ресурсы.

Таким образом, в учебном процессе стресс может стимулировать как отрицательные, так и положительные изменения поведения и деятельности школьника. Однако в том случае, когда стрессовое воздействие превышает адаптивные возможности ребенка, становится хроническим, в опасности оказывается не только успешная деятельность ученика, но и его здоровье.

Эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от ряда факторов: психолого-педагогической культуры учителей и родителей, уровня их эмпатии, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Поскольку стрессовые ситуации сопровождают человека всю жизнь, то бесполезно стараться оградить от них ребенка. Гораздо полезнее научить школьника их преодолевать, т.е. осуществлять профилактическую работу. Существенная роль в этом процессе отводится школьному психологу.

В качестве тем занятий, направленных на формирование у школьников стрессоустойчивости, можно предложить следующие: «Что я знаю о стрессе?», «Основные виды стресса», «Что такое конфликт?», «Как правильно реагировать на критику?», игра-упражнение «Как я сдаю экзамен».

Занятие 1. «Что я знаю о стрессе?»

Одной из основных задач этого занятия является определение имеющихся у подростков знаний о стрессе, полученных от взрослых, из средств массовой информации, а также из личного опыта. На этом этапе важно понять, что школьники знают о стрессе,

услышать их собственное мнение о проблеме, поскольку это необходимо для формирования готовности учащихся к преодолению школьных стрессов.

Нужно рассказать учащимся как об отрицательной, так и о положительной роли, которую стресс может играть в их жизни. Важно, чтобы школьники поняли, что нельзя полностью оградить себя от стрессов, но необходимо научиться сосуществовать с ними.

Занятие 2. «Основные виды стресса»

На этом занятии необходимо максимально просто и доступным для школьников языком рассказать, какие виды стресса могут воздействовать на их организм, а также об обстоятельствах их возникновения. Например, физиологический стресс организм испытывает при воздействии слишком низких или высоких температур. Информационный стресс возникает либо в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе – при высокой ответственности за их последствия либо когда испытывает дефицит необходимой ему в данный момент информации. Современные школьники нередко попадают под воздействие информационного стресса. Часто учителя требуют владения материалом по своему предмету на достаточно высоком уровне, что, с одной стороны, естественно и понятно, но, с другой стороны, стремление школьника продемонстрировать блестящие результаты по всем дисциплинам порой, к сожалению, не обходится без ущерба для его здоровья. Еще один вид стресса, эмоциональный, появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.п.

Развитию психологического стресса способствуют состояния перенапряжения, вызванные конфликтными ситуациями, неразрешенными проблемами, негативными переживаниями.

На занятии школьники рассказывают о тех ситуациях, которые вызывают у них негативные эмоциональные переживания, делятся своим опытом их преодоления.

Занятие 3. «Что такое конфликт?»

Это занятие посвящено ситуациям, в которые часто попадают современные подростки; среди них ссора с другом, конфликт с учителями, разногласия с родителями и др. В ходе занятия учащиеся узнают о причинах, основных этапах развития, способах разрешения конфликтов. Особое внимание следует уделить конфликтам, с которыми современные подростки сталкиваются в школе.

В число основных задач занятия также входит развитие у подростков умения правильно и достойно вести себя в конфликтной ситуации, искать компромисс, удовлетворяющий интересы всех сторон. В ходе дискуссии предлагается обсудить следующие вопросы: какие существуют правила, обязательные для любого общения? Что делать, чтобы не допустить возникновения конфликта? Что нужно сделать, чтобы разрешить уже существующую конфликтную ситуацию? Какие способы решения конфликтных ситуаций эффективны, а какие нет?

В ходе ролевых игр подростки занимают противоположные стороны конфликта и приобретают навыки грамотного поведения в спорных ситуациях. На занятии происходит моделирование конфликтов с их последующим рассмотрением, а также разбор реальных спорных ситуаций, предложенных самими подростками. Можно предложить следующие ситуации: конфликт с учителем, вызванный поведением подростка; учитель поставил двойку за то, что ученик дал другому списать; друг опоздал или не пришел на встречу и т.д.

Занятие 4. «Как правильно реагировать на критику?»

На этом занятии объясняем подросткам, что существует справедливая и несправедливая критика, а также рассказываем о том, как правильно на нее реагировать.

Основные задачи: научить подростков отличать справедливую критику от несправедливой, грамотно реа-

гировать на критику, развивать у школьников умения и навыки конструктивной критики.

В ходе ролевой игры «Искусство критики» подростки учатся правильно критиковать действия друг друга, а также грамотно реагировать на критические высказывания.

Игра-упражнение «Как я сдаю экзамен».

На занятии большое внимание уделяется тому, чтобы снять у подростков страх перед экзаменами. В ходе первой части занятия необходимо обсудить со школьниками, как наилучшим образом подготовиться к экзаменам, как грамотно распределить свое время и силы, все спланировать; как правильно настроить себя на успешную сдачу экзамена; как вести себя на экзамене: иногда даже хорошо подготовленному ученику эмоции и волнение мешают продемонстрировать свои знания и получить высокую оценку, следовательно, в этой ситуации немаловажную роль играет умение «собраться» и справиться со своим волнением; что делать, если ты получил плохую отметку; не опускать руки после неудач, а наоборот, воспринимать их как стимул для дальнейшего самосовершенствования и саморазвития. У подростков можно спросить, как они понимают смысл выражений «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «Дорогу осилит идущий» и т.п.

На занятии учащимся предлагается разыграть ситуацию экзамена. После упражнения обсуждаем со школьниками, что они чувствовали, почему переживали, что помогло им собраться.

*Екатерина Александровна Смирнова –
учитель английского языка школы № 964,
г. Москва.*