

Тихомирова Т.С.

**КАК ПОМОЧЬ ШКОЛЬНИКУ
ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС**

*ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ,
ВОСПИТАТЕЛЕЙ И ВСЕХ, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ*

Москва
СИП РИА
2003

ББК 88.8

Т46

Тихомирова Т.С.

Т46 Как помочь школьнику преодолеть стресс.

*Пособие для родителей, учителей, воспитателей
и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников*
М.: СИП РИА, 2003. – 40 с.

ISBN 5-89354-208-8

Пособие знакомит читателей с проявлением стресса у подростков и старших школьников, понятием стрессоустойчивости.

Рассмотрены причины возникновения стресса на различных этапах возрастного развития. Предлагаются практические методы профилактики стресса и формирования стрессоустойчивости. В их основу положена концепция стрессового влияния окружающей среды и развития у школьников качеств, способствующих сохранению здоровья и успехам в обучении, разработанная автором.

Пособие адресовано родителям, учителям, психологам, социальным работникам, студентам педагогических ВУЗов, а также всем, кто интересуется проблемой стресса и стрессоустойчивости.

Тихомирова Т.С., 2003.

Учебная деятельность подростка наполнена стрессовыми событиями. Стресс вызывают нарушенные взаимоотношения с педагогами или одноклассниками; социальная изоляция; необходимость соблюдать школьные нормы, правила поведения и деятельности; ответы у доски, экзамены. Его причиной могут быть неправильные отношения с родителями, непонимание с их стороны, недооценка личностных качеств школьника, ограничение его свободы. Стремясь добиться от подростка нормативного поведения, родители превращаются сами в источник стресса для своего ребенка. Стресс становится его постоянным спутником, отражаясь на результатах учебной деятельности, поведении, эмоциональном тоне.

1. Стресс – это хорошо или плохо?

Понятие «стресс» было введено канадским физиологом Г.Селье для обозначения необычной реакции организма на любое внешнее воздействие. В этой реакции можно выделить три фазы: *тревоги* во время которой происходит мобилизация необходимых ресурсов организма. Показателями стрессовых изменений могут стать нарушение дыхания, усиление потоотделения, повышение давления. Нередко появляются головные боли, расстройства пищеварения. Меняются мыслительные способности, поведение школьника. Может снизиться или возрасти его активность, общительность смениться замкнутостью. Появляются несвойственные раздражительность, обидчивость, гневливость. Если проблема не решается, то наступает вторая фаза; *сопротивления* (резистентности), во время которой достигается максимальное приспособление («открывается второе дыхание»). Эта фаза характеризуется повышенной устойчивостью к

3

разнообразным вредным воздействиям, боли, интоксикации. Организм пытается преодолеть возникшие трудности, усиленно расходуя собственные ресурсы. Если это продолжается в течение длительного времени, то он все же теряет силу и наступает третья фаза; *истощения*, во время которой выявляется несостоятельность защитных механизмов, теряется уверенность в себе, возникают психосоматические заболевания, депрессия.

Стресс одинаково влияет и на взрослых, и на детей. Он возникает, если появляются трудности или существует угроза вредного, нежелательного подростка влияния окружающей среды, которые вынуждают его адаптироваться или приспособливаться. Причиной угрозы может стать способность школьника предвидеть реальные и возможные столкновения с опасной для него ситуацией, ее неопределенность и высокая значимость (например, экзамены). Сила возникающего стресса будет в основном определяться степенью расхождения между потребностями подростка и теми возможностями, которыми он обладает.

В целом стресс – это обычная действительность нашей жизни. Его отсутствие Г.Селье приравнивал к смерти. Ученый отмечал, что различным людям для счастья нужно различное количество стресса, подчеркивая его положительное значение и человеческую индивидуальность. *Умеренный стресс* укрепляет возможности организма, расширяет опыт преодоления трудностей. *Низкий уровень стресса* и в связи с этим недостаточная вовлеченность адаптационных процессов в учебную деятельность нередко становится причиной низких результатов обучения школьника. Эффективность учебной деятельности повышается за счет активизации мыслительных процессов, усиления наблюдательности, памяти, происходящих при стрессе. Небольшое волнение перед контрольной работой, экзаменом или спортивным соревнованием часто вводит ребёнка в состояние, называемое вдохновением, которое помогает быть успешным. Но стресс может и разрушить способность школьника эффективно работать, вызывая снижение внимания, памяти, мышления, неадекватность оценки ситуации, чрезмерную двигательную активность или заторможенность.

4

Опасным для успешной деятельности и самочувствия школьника становится стресс, превышающий его адаптационные возможности, ставший *хроническим*.

Внимательный к ребёнку учитель или родитель может определить у него наличие стресса по видимым признакам, прийти на помощь в случае необходимости, предотвратить его разрушительное действие.

2. Что такое стрессоустойчивость?

Одни и те же причины могут для одних школьников стать источником стресса, отнимающего силы и здоровье, для других – стимулом к самосовершенствованию, а мимо третьих вообще пройти незамеченными. Бывает, что на одно и то же событие в разное время школьник реагирует по-разному. Зависит это от многих причин, в том числе от предшествующих болезней или неудач, прошлого успешного или неудачного переживания аналогичных проблем, личностных особенностей и связано со стрессоустойчивостью.

Стрессоустойчивость - это *способность школьника противостоять стрессовым факторам, сохраняя высокую эффективность деятельности и здоровый эмоциональный тонус*.

Ее механизмами являются мотивационные, рефлексивные, эмоционально – волевые и коммуникативные характеристики, которые определяют поведение школьника при стрессе.

2. Существует ли «неправильная» стрессоустойчивость?

Стрессоустойчивость может способствовать личностному росту подростка, а может тормозить его.

Стрессоустойчивость, способствующая личностному росту подростка, формируется на основе активности, вызванной познавательными интересами, преобладанием внутренних мотивов деятельности, стремлением к успеху. Учебная деятельность школьника с такой

5

стрессоустойчивостью характеризуется успешным решением учебных задач и конструктивным преодолением возникающих проблем, которое включает: достижение цели своими силами (преодолеть возникшие трудности, добиться своего), принятие в случае необходимости помощи других людей, анализ различных способов решения проблемы, изменение своего отношения к ней, изменение самого себя. Конструктивное преодоление обусловлено потребностью в самореализации, раскрытии своих потенциалов и способностей. Таких школьников отличают оптимизм, чувство юмора. Они имеют *адекватную самооценку*, которая является в зависимости от возраста результатом либо в большей степени влияния окружающих, либо высокого уровня *рефлексии*. Осознание своих сильных и слабых сторон помогает им преодолевать собственные недостатки, ставить перед собой достижимые цели. В общении такие школьники доброжелательны, терпимы к мнению окружающих, умеют владеть собой.

Стрессоустойчивость может обеспечиваться защитными механизмами, *препятствующими личностному развитию школьника*, которые помогают снизить количество стрессовых ситуаций, напряженность текущего состояния, но не устраняют источники стресса. Например, бегство от трудной ситуации с помощью внутреннего отчуждения от нее или подавления мысли о ней, «отрицание», т.е. отказ признать, что произошло что-то неприятное. Внешне это проявляется неадекватным реагированием на происходящие события.

В стрессовых ситуациях учебного процесса для подростков может быть характерна реакция сознательного ухода от проблем, обучение на основе мотивов избежания наказания и неудачи. Ребенок при этом ищет не столько способы осуществления учебной или иной деятельности, сколько уклонения от нее, продолжая пребывать в ней самой (в школе он с удовольствием участвует в любых мероприятиях, ради которых освобождают от уроков); чаще контролирует не сам процесс деятельности, а своих одноклассников или учителя. Может происходить замещение деятельности ее имитацией, т.е. приспособлением к учителям, родителям и конкретной ситуации, а познание

6

учебных предметов отходит на второй план. В этом случае формируется конформное поведение школьника. Некоторые ученики могут игнорировать учебную деятельность, пропускать занятия.

Использование защитных механизмов оправдано в том случае, когда они не тормозят личностное развитие подростка, но способствуют сохранению здорового эмоционального тонуса. Например, защита от грубости, хамства окружающих. Использование защитных механизмов в значимых для подростка ситуациях возможно как временное средство, но в дальнейшем необходимо проанализировать подобные ситуации, выявить конструктивные способы предотвращения стресса.

Для школьников с низкой стрессоустойчивостью характерны пессимизм, неверие в успех. При наличии высокого уровня рефлексии такие подростки могут прогнозировать предстоящие события и их последствия, но видят только негативные моменты. В результате количество стрессовых факторов увеличивается. Осознание собственных недостатков является не стартовой площадкой для изменений, а защитным средством для самооправдания, отказа от деятельности. Поведение таких школьников может отличаться агрессивностью или замкнутостью.

Неумение воспользоваться в стрессовой ситуации психологическими приемами самосохранения может привести к наркомании, суициду, алкоголизму, депрессии, формированию «трудного» характера, различным заболеваниям.

Рассматривая проблему формирования высокой стрессоустойчивости подростков, я буду иметь в виду стрессоустойчивость, способствующую их личностному росту.

4. Как повысить стрессоустойчивость?

Формирование стрессоустойчивости включает два взаимодополняющих направления: снижение стрессового влияния окружающей среды с одной стороны, а с другой - развитие у школьников качеств, помогающих преодолевать стресс. Показателями высокой стрессоустойчивости могут быть целеустремленность, оптимистичность, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

7

Личность школьника формируется под воздействием жизненных ситуаций, в том числе учебных, в процессе их преобразования. Но происходящие изменения чаще всего стихийны. Однако часто бывают ситуации, когда только намеренное изменение может привести к положительному результату. Например, источником стресса для многих подростков становятся личностные особенности, такие как импульсивность, которая заставляет принимать скоропалительные решения, совершать ошибки, вызывая затем целый сонм отрицательных эмоций; застенчивость; неуверенность в себе; отсутствие коммуникативных навыков и т.д. Большая роль в этом процессе принадлежит окружающим взрослым. При условии их *высокой психологической культуры*, под которой понимается забота *о своем* психическом здоровье, умение находить выход из трудных

ситуаций *самому* и помогать близким людям, формирование стрессоустойчивости подростков будет включать получение от взрослых необходимых знаний и приобретение с их помощью опыта преодоления стрессовых факторов.

Если стрессовое воздействие внешней среды превышает адаптационные возможности школьника, если он часто оказывается в стрессовых ситуациях, с которыми не умеет справляться – развивается неуверенность в себе, пессимизм - стрессоустойчивость снижается. Безопасная обстановка для ребенка в школе и дома, взаимопонимание с родителями, развитие интересов школьника, нравственных качеств - стимулируют его познавательную активность, которая приходит на помощь и в стрессовых ситуациях. Осознание своих слабых и сильных сторон, вера в свои возможности, жизненный оптимизм помогут в преодолении любых трудностей. Знание природы стресса, положительный опыт решения проблем повысит уверенность школьника в себе. Владение способами регуляции эмоциональных состояний, умение восстанавливать затраченные психофизиологические ресурсы уменьшит стрессовое влияние учебной деятельности, поможет стать успешным и сохранить здоровье. Терпимость к другим мнениям снизит вероятность конфликтного взаимодействия с окружающими и связанных с ним стрессов.

8

5. Когда родители становятся источником стресса?

Губительный для здоровья школьника стресс часто провоцируется завышенными ожиданиями и требованиями родителей. Как в ситуации, рассказанной на родительском собрании пятиклассников мамой одного из учеников: *«Я знаю, что мой сын сообразительный, неглупый мальчик, но в школе не может хорошо ответить даже материал, который рассказывает дома без запинки. А в последнее время с приготовлением уроков появились проблемы: как уроки делать, так у него то живот, то голова болит...»*.

В такой ситуации, прежде всего, необходимо определить суть проблемы. Разобраться, почему школьник неуспешен на уроке, помогут ответы на следующие вопросы. Так бывает по всем предметам или только по некоторым? А может быть, он заучивает материал, не разобравшись в нём, и вопрос учителя, требующий анализа изученного, заводит его в тупик? А как у него складываются отношения с одноклассниками? Доброжелательная ли обстановка в классе? А может быть, замыкаясь, он просто защищается от насмешек? В данном случае анализ сложившейся ситуации вывел на проблему отношений между мамой и сыном. Это был единственный ребенок в семье, которому уделялось чрезмерное внимание. От мальчишки при этом слишком много требовали. Любые успехи ребёнка воспринимались как недостаточные. Четвёрка считалась катастрофой. Бывало и так: мальчик получил пять по математике. Реакция мамы: «Ещё бы за этот материал ты получил четыре, мы ведь с тобой столько вчера занимались! А что по русскому? Вот если бы ты по

русскому пять получил...». Такое отношение привело ребенка к постоянному стрессу, вызванному угрозой недовольства родителей, потери их любви, в результате чего у подростка развился невроз. Головная боль и боли в животе не были выдумкой! Чтобы избежать заболеваний, личностных деформаций, вызванных стрессом, необходимо понимать проблемы школьника, поддерживать ребенка, отмечать малейшие успехи, если для их достижения прикладывались с его стороны усилия.

9

Семейный праздник по случаю даже небольшой победы сына или дочки поднимет самооценку ребенка, стимулирует развитие волевых качеств, в результате может стать реальностью и пятерка по русскому языку.

Успех порождает успех. *Чтобы быть успешным нужно быть уверенным в своих силах.* Чаще всего успех человек склонен приписывать себе («я сумел»), а неудачу объясняет внешними причинами («мне помешали»). Для сохранения самоуважения, снижения остроты эмоциональных переживаний школьника можно согласиться с ним и признать виновными в неудаче внешние обстоятельства, но при этом необходимо сохранить опыт, который может пригодиться в будущем, обговорить пути решения проблемы, развивая ответственность за происходящее у самого ребенка. Этому помогут следующие вопросы: «Что было хорошего, полезного в происшедшем?», «Какое поведение может привести к успеху в аналогичной ситуации?», «Как избежать подобных ситуаций?». Такое обсуждение, происходящее в спокойной обстановке поможет школьнику осознать свои слабые и сильные стороны, наметить пути преодоления подобных трудностей, а, может быть, безболезненно откорректировать уровень неадекватно завышенных притязаний.

Часто причиной стресса становится неумение владеть собой. Как в ситуации, рассказанной самим подростком.

Ваня очень хотел получить новый компьютерный диск. Он согласился с предложенным родителями условием – получить пятерку по математике. Разобрался в материале и на уроке вызвался решить задачу. Услышав ее условие, Ваня сразу понял, как ее нужно решать и почувствовал такую радость - как будто пятерка уже стояла в журнале, что даже рука задрожала. Решая задачу в состоянии радостного возбуждения, Ваня вдруг услышал шум в классе, в котором угадывалось: «ошибка, ошибся...». Он посмотрел на результат и тут же понял свою ошибку. Но как такое могло произойти? Ошибка была из тех, которые называют «глупой». Под ложечкой неприятно засосало, лоб покрылся испариной. Ваня лихорадочно бросился ее исправлять

10

и к своему ужасу окончательно запутался. Едва сдерживая слезы, он сел за парту.

Аналогичные переживания часто возникают в условиях соревнований, публичных выступлений. Разбирая со школьником причины подобных неудач важно обратить внимание на физиологические изменения при стрессе, мысли, которые при этом возникают, показать их взаимосвязь с возникающими эмоциональными состояниями. В такой ситуации лучше всего поможет себе сам школьник. Для этого он может использовать короткие фразы (самоприказы). «Я спокоен!», «Моя рука тверда», «Дыхание ровное», «Я могу это сделать!» «Я знаю, как решать задачу». Далее школьник может перейти к внутреннему проговариванию необходимых действий. Восстановить сбившееся дыхание помогут несколько глубоких вдохов.

Подростки часто испытывают информационный стресс, который вызван школьными перегрузками, необходимостью перерабатывать большие объемы разнообразного учебного материала. Информационный стресс приводит к проблемам в обучении, сказывается на эмоциональном тоне. Помогает в этом случае интерес к учебе, личностный смысл в получении знаний. Но, к сожалению, родители не всегда учитывают интересы и склонности детей при выборе специализированной школы или класса, от обучения в которых в дальнейшем ожидаются успехи. Несовпадение возможностей и интересов ребенка и родительских ожиданий часто становится причиной подросткового стресса как, например, в описанной ниже ситуации.

... Родители Лены очень хотели, чтобы она воплотила их мечту и стала журналисткой. После восьмого класса они определили ее в «гуманитарный» класс, в котором предпочтение отдавалось изучению литературы, истории, иностранным языкам. Но девочку всегда больше интересовали биология и химия, да и задачи по математике ей было решать проще, чем писать сочинение или учить английский язык. Ежедневная необходимость читать дополнительную литературу, писать сочинения стала для нее невыносимой нагрузкой, так как требовала не только добросовестного отношения к учебе, но и наличия определенных творческих способностей, интереса, которых у Лены не оказалось. Девочка

11

не умела так вдохновенно анализировать переживания героев изучаемых литературных произведений, не улавливала оттенки их чувств, как это делали многие из одноклассников. Ее сочинения заслуживали весьма посредственных оценок. Несоответствие уровня притязаний возможностям школьницы, угроза потери статуса отличницы и сообразительной ученицы, привели к стрессу. Поведение Лены изменилось. Она стала раздражительной, обидчивой. Резкость и грубость, появившиеся в отношениях с одноклассниками, приводили к частым конфликтам. Состояние постоянного стресса, которое стало характерным для девочки, вызвало снижение успеваемости даже по любимым предметам. Все это могло закончиться очень плохо, если бы учительница русского языка и литературы не оказалась внимательным, чутким человеком,

настоящим профессионалом своего дела. Она поняла, что за агрессивностью школьницы прячется защита от неуверенности в себе, отчаяния, вызванного собственной беспомощностью. Тактичный разговор с родителями и самой девочкой сделал все проблемы очевидными, так же, как и пути их преодоления. Учительница рассказала о том, что такое способности и на примере показала их индивидуальность. Она помогла родителям разобраться в способностях их ребенка. Лена сама приняла решение перейти в химико–биологический класс и готовиться к профессии врача. Родители осознали сложившуюся ситуацию и поддержали дочку. В изменившейся обстановке девочка быстро почувствовала себя уверенно, агрессивность сменилась на доброжелательность. Через небольшой промежуток времени Лена опять стала одной из лучших учениц класса.

Эта история закончилась удачно: рядом с подростком оказались образованные и мудрые взрослые, которые сумели быстро обнаружить и исправить свои ошибки. Но часто за промахи взрослых ценой своих переживаний, нереализованных возможностей и потерянным здоровьем расплачиваются дети.

Нередко гнев и раздражение родителей вызывают именно те особенности сына или дочери, которые составляют его индивидуальность, но непонятны им. непохожесть на родителей или на созданный ими идеал становится причиной стресса, и для взрослых, и для ребенка. Постоянное подчеркивание

12

его недостатков, отсутствия желаемых качеств снижает самоуважение школьника, уверенность в себе, превращая для него любую проблему в неразрешимую. Но другой – это не значит плохой. И лучшее подтверждение этому – история детства Александра Пушкина, мать которого мечтала стать балериной. Сколько пришлось вытерпеть маленькому Саше из-за того, что он не оправдывал ее надежды! Вот как описывает Юрий Тынянов переживания Саши и его матери: «Угрюмо и равнодушно поглядывая исподлобья на родителей, мешковатый и рассеянный Александр путался и сбивался с такта. Мать покусывала платочек и лицо у нее шло пятнами. Она смотрела на своих детей, оскорбленная, сбита с толку. Она казалась самой себе красавицей. А этот мальчик с обезьяньими глазками, с угловатыми движениями, почти урод - был ее сын, худенькая длинноносая девочка с сутулой спиной – была ее дочь. И чувствуя непонятное отвращение, гнев, горькую жалость к себе, она поднялась, крепко схватила за ухо сына, за шиворот дочь и швырнула их за дверь как швыряют котят... Перед сном в постели Александр вдруг все понял. Он был урод, дурен собою. Он вспомнил, как шел под музыку с сестрой, и заплакал от унижения. Никто в этот час не подошел к его постели...».

На самом деле трудно увидеть в ребенке те способности, которыми не обладаем сами. И взрослые начинают требовать от него соответствия своему идеалу, часто не задумываясь над его чувствами. Только если у маленького человека появляются силы бунтовать, отстаивая свое «Я», а это, как правило, происходит в подростковом или юношеском возрасте - взрослые обращают на него свое внимание. Нередко за этим вниманием стоит возмущение родителей неблагодарностью собственного сына или дочери и жалость к себе, несчастному родителю, столько сил вложившему в его (ее) воспитание.

Интерес к ребенку со стороны взрослых, желание разобраться в его непохожести, уважительное отношение к его склонностям и возможностям при выборе жизненного пути избавит школьника от многих стрессов и в настоящем и в будущем.

13

6. Преодолим ли стресс у классной доски?

Особенности характера, прошлый опыт, связанный с переживанием тех или иных проблем, вызывает у подростков разные реакции на одни и те же события. Однажды неудачно ответив у доски, школьник может панически бояться этого на каждом уроке и, отвечая в состоянии сильного стресса, каждый раз испытывать все новые и новые неудачи. Помогут преодолеть стресс атмосфера безопасности в классе, доброжелательная поддержка учителя. Атмосфера сотрудничества и безопасности возникает в ситуациях, когда ученики не боятся делать ошибки. Она будет создана, если учитель просит ученика исследовать свои ошибки. В этом случае он дает понять школьникам, что ошибка – это нормальный путь познания. Такой подход помогает развитию познавательной мотивации, творческих способностей учащихся. Анализируя причины ошибок, рассматривая различные варианты их преодоления, школьник приобретает опыт и развивает качества, необходимые для преодоления любых жизненных трудностей. Если допущенные ошибки вызывают недовольство учителя, насмешки одноклассников, приводят к стрессу у школьника, он начинает использовать только память, заучивая правильные ответы. В этом случае подросток может испытывать постоянный страх ошибиться при ответе, страх перед вопросами учителя, которые требуют понимания изученного материала, угрозу своему статусу. В результате блокируется мыслительная деятельность школьника. Именно эти причины могут превратить ситуацию ответа у доски в непреодолимый стрессовый фактор для учащегося.

Помощь в преодолении стресса могут оказать и родители, воспользовавшись следующим приемом. Необходимо попросить ребенка ответить на вопросы к пройденному материалу, но сделать это так, *как будто он отвечает у доски. Важно обратить внимание школьника на его позу, выражение лица. Можно посоветовать записать себя на магнитофон, а потом послушать как бы со стороны. Полезной будет репетиция ответов на вопросы*

перед зеркалом. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к уроку) и воспроизводит ее (отвечает урок), тем труднее ему извлекать эту информацию из памяти. Готовится ребенок к урокам обычно сидя или лежа в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечает в классе – стоя у доски, испытывая напряжение, волнение. Поэтому важно сблизить эти два состояния. Проговаривание вслух необходимо в связи с тем, что *речь про себя от речи вслух существенно отличается*: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: какие – то мысли при переводе теряют свою выразительность, что-то видится как образ, а словами не выражается.

Преодолеть стресс поможет также следующий прием. Со школьником обсуждаются его личные опасения в той или иной стрессовой ситуации. Затем ему предлагается представить себя в этой ситуации. Далее подросток рассказывает о возникающих у него переживаниях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование стрессовыми факторами постепенно адаптирует подростка к ним, снижает силу их эмоционального воздействия. Школьник перестает воспринимать их отрицательное влияние.

Все описанные приемы могут использоваться подростком при подготовке к экзаменам.

7. Можно ли «обыграть» стресс?

Часто источником переживаний становятся особенности самого человека. Такова, например, очень трудно изживаемая застенчивость. Здесь на помощь может прийти исполнение роли. Попросите школьника представить, как будет вести себя в трудной ситуации его знакомый или герой известного фильма, изучаемого произведения. Важно чтобы это поведение было желаемым. Обсудите его подробно, выявите внешние признаки (расправленные плечи, прямой взгляд и т.п.). Затем можно проиграть

стрессовую ситуацию, где ребенок выступит в роли выбранного героя. Исполнение не характерной для человека роли поможет ему приобрести нужный опыт, преодолеть многие недостатки, изменить стереотип восприятия его окружающими. Изменение стереотипов своего поведения является важнейшим условием перехода от подверженности стрессу к устойчивости к нему.

Внутренний дискомфорт школьника нередко проявляется агрессивным поведением. Получив тетрадь с оценкой ниже ожидаемой, подросток может гневно бросить ее. Он может стать

постоянным нарушителем дисциплины, провоцировать конфликты. Где же выход? Надпись на Дельфийском храме гласит: «Познай самого себя». Для того чтобы ребенок научился управлять собой, своими чувствами, ему нужно помочь разобраться в их природе, показать разницу между эмоциями и поступками. Например, «Вполне понятно, что, допустив «глупую» ошибку в контрольной работе, ты злишься, но бросать при этом тетрадь нельзя. Подумай, как ещё можно выразить свой гнев. Давай сделаем это вместе».

Подобную помощь может оказать школьнику и учитель, и компетентный родитель.

8. Возрастные особенности школьника и стресс

Преодоление стресса в учебной деятельности поможет школьнику научиться побеждать любые жизненные трудности. Взаимопонимание с родителями, доброжелательные отношения в семье повысят уверенность подростка в себе, а значит и его стрессоустойчивость. Однако бурные физиологические и психологические изменения, характерные для подросткового возраста, часто делают непонятным поведение ребенка и для него самого и для близких ему людей, становятся причинами многих стрессов. Каждый период взросления имеет свои особенности, свои слабые и сильные стороны, свои источники стресса.

5 класс (10 –11 лет) – это период, в который дети в основном уравновешены, спокойны, доверчиво относятся к взрослым,

16

признают их авторитет, ждут от них помощи. Переход в среднюю школу – такой же рубеж в жизни школьника, как и поступление после детского сада в первый класс. Многие дети переживают его как важный шаг в направлении взросления. Они гордятся тем, что “уже не маленькие” и именно в пятом классе надеются решить проблемы, возникшие в начальной школе. Снижение интереса к учебе, заметное в начальных классах сменяется ожиданием перемен. Однако начало обучения в средней школе – сильный удар по психике ребенка. Резкое изменение условий обучения, переход от одного учителя к системе “классный руководитель – учителя-предметники”, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, увеличение учебной нагрузки – все это является достаточно серьезным испытанием для ребенка. Не все школьники могут справиться с этими задачами быстро и безболезненно.

Особенно сложное время – это первые полгода обучения. В этот период может измениться поведение ребенка. Он может стать более робким, тревожным или, наоборот, агрессивным, чрезмерно шумным. У него может снизиться работоспособность, появиться забывчивость, неорганизованность. Все эти изменения являются признаками переживаемого стресса и требуют особого отношения к школьнику и в школе, и дома. Первый год обучения в новых условиях должен

быть временем повышенного внимания со стороны родителей. Ничуть не меньшего, а, может быть, большего, чем в первом классе. Ребенок должен быть уверен, что его дома не станут ругать за неудачу, допущенную ошибку. Спокойная обстановка в доме, отсутствие изменений или нарушений в семейной атмосфере в течение адаптационного периода, интерес к школьной жизни – помогут школьнику чувствовать себя увереннее. С ним необходимо чаще беседовать о школе, одноклассниках, школьных предметах и учителях. Это поможет ему лучше сориентироваться в происходящих переменах, а взрослому – увидеть трудности ребенка, чтобы прийти на помощь в случае необходимости.

Программа в средней школе существенно усложняется и требует определенной готовности подростка к обучению.

17

Основным показателем готовности является *сформированность у учащихся учебных умений и навыков*, среди которых можно выделить следующие:

- уметь слушать учителя;
- выделять главную мысль сообщения;
- связно пересказывать содержание текста;
- отвечать на вопросы к тексту;
- ставить вопросы к тексту;
- делать выводы на основе полученной информации;
- письменно выражать свои мысли;
- адекватно оценивать результаты своей работы.

Понять степень сформированности некоторых учебных навыков у школьника можно, наблюдая, как он готовится к пересказу заданного текста. Если школьник читает много раз подряд, пытаясь запомнить все сразу, не особенно вдумываясь в смысл, значит он зазубривает учебный материал. В этом случае любой вопрос учителя может поставить его в тупик. Необходимо *научить пятиклассника правильно работать с текстом*: выделять главную мысль, составлять план, используя его при пересказе. Развитию *навыков связного пересказа способствуют пересказы содержания* прочитанной книги, кинофильма, событий прошедшего дня.

У многих пятиклассников существуют пробелы в знаниях за предшествующие периоды обучения. Помогая ребенку, важно *не выполнять* за него трудное задание, а *добиваться*, чтобы он понял даже мельчайшие детали его выполнения. Полезно решить аналогичное задание, попросив школьника подробно объяснить, что и как он делает.

Трудности в обучении могут быть связаны с несформированностью необходимых мыслительных действий и операций (анализа и синтеза), недостатками развития внимания, памяти и т.д. Пятый класс – благоприятный период для преодоления этих недостатков. Дети этого возраста отличаются любознательностью, интересуются способами развития памяти, внимания, мышления. В случае возникновения трудностей в обучении можно *обратиться к психологу*, который поможет определить

18

причины их появления и подобрать наиболее эффективные способы преодоления.

С переходом в среднюю школу резко возрастает объем информации, которую ребенок должен освоить. В первые месяцы обучения родителям неплохо вместе со школьником организовывать выполнение домашних заданий, чтобы помочь ему выйти на новый уровень учебной самоорганизации, научиться планировать время подготовки к урокам, правильно его распределять.

В этом возрасте *самооценка школьника во многом зависит от того, как его оценивают окружающие*. Если ребенок не оправдывает надежды родителей, подвергается частой критике и наказаниям – это обязательно скажется на его желании учиться, проявится в поведении, наложит отпечаток на характер. Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть! Присмотритесь к нему. Вы обязательно обнаружите у него способности в какой – либо, может быть, неожиданной для вас области.

У пятиклассников ярко выражено эмоциональное отношение к той деятельности, которой они занимаются. Почти все они считают себя способными к любому учебному предмету, спортивным или другим занятиям, если на них создан положительный эмоциональный фон. Поэтому школьники этого возраста охотно берутся за многие дела, уверенные, что справятся, но при первой же трудности бросают, не испытывая при этом «угрызений совести». В этой ситуации важно не стыдить ребенка за его непостоянство, а помочь ему *выработать объективные критерии успешности и неуспешности, найти пути его развития и совершенствования*.

Взрослые часто допускают ошибку в общении с пятиклассниками, которая заключается в двойственности отношений с ними. Это проявляется в одновременном «овзрослении», требовании самостоятельности, организованности, с одной стороны, и подчеркивании их «детскости», с другой. Ребенок в этом случае быстро начинает манипулировать взрослыми. Избежать подобных проблем можно, задавая некоторые общие рамки деятельности школьника, но при этом доверяя самому принимать решения. Предъявляемые к пятикласснику требования должны быть ему по силам.

19

Если учителя и родители не пожалеют сил и времени для оказания помощи ребенку в этот период, то дорога во взрослый мир становится для него понятной и преодолимой.

6–7 классы – (11-13 лет) – начало перестройки организма ребенка, вызванной половым созреванием. У школьника могут возникать головные боли, перепады настроения.

В этом возрасте появляется стремление к независимости, самостоятельности, которые сочетаются с повышенной чувствительностью, «ранимостью», обидчивостью. Возрастает интерес к окружающему миру, но *падает учебная мотивация*. Появляются дети, считающие себя ни к чему не способными. Возникает негативизм по отношению к себе. Школьники этого возраста не умеют анализировать свои поступки, им сложно разобраться в причинах возникающих проблем. Они нуждаются в поддержке взрослого. Подростку необходимо показать *его сильные стороны*. *Определить вместе с ним пути преодоления промахов и неудач*. В 12 лет у школьника появляется желание разобраться в себе. *Научить думать, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях – главная возрастная задача*.

Для подростков все значимее становится общение со сверстниками. Причиной стрессов и в настоящем и в будущем могут быть проблемы в отношениях со сверстниками, отсутствие друзей. В помощи нуждаются те подростки, которые не умеют дружить, ладить с одноклассниками. Навыки конструктивного общения, опыт преодоления конфликтных ситуаций можно приобрести, разбирая литературные произведения, наблюдая поведение окружающих, решая подобные проблемы в семье.

В это время возрастает потребность в уважении со стороны взрослых, критичность подростка по отношению к их словам и поступкам. Школьники как бы специально выискивают у них недостатки. В такой ситуации взрослому необходимо отстаивать свою позицию спокойно, доброжелательно, аргументировано. Такое противодействие позволяет ребенку оттачивать логику, формировать нравственные принципы, *терпимость к мнению других*. Авторитарное поведение учителя или родителя, требование послушания, полного подчинения противоречат потребностям подросткового возраста, вызывают стресс, могут

20

привести к «подростковому бунту» с самыми разными последствиями. А могут заставить школьника приспособляться, «подстраиваться» под чужие желания. В этом случае подросток часто находит группу сверстников, к желаниям которой он также начинает «пристраиваться».

Подростки требуют самостоятельности как взрослые, но нуждаются в опеке как дети. Чувство защищенности, безопасности также как в раннем возрасте, остается значимым и сейчас.

Однако в этот период часто возникает кризис выражения чувств. Родители и дети чувствуют неловкость, выражая свою любовь в старых формах, не знают, как это сделать иначе. Чрезмерная сдержанность вызывает сомнение в любви друг к другу, ощущение ненужности, одиночества.

В целом этот период можно считать благоприятным во взаимоотношениях взрослых и детей. Если взрослый старается понять ребенка, то он сможет сохранить доверие, стать другом в самые сложные для него и окружающих периоды развития!

8 класс (13 – 14 лет) – период, который принято называть «вторым рождением» ребенка, его физического и психологического взросления. На это время приходится «пик скачка роста» у мальчиков. Бурное психофизиологическое развитие подростка влияет на его физическое состояние, вызывает перепады в настроении, утомляемость. По этим причинам у *многих школьников снижается успеваемость*. Осознание причин происходящих внешних и внутренних изменений ослабит их стрессовое влияние на взрослеющего ребенка.

В это время потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных. Особую ценность приобретает групповое общение. Для детей этого возраста характерны нормы поведения, принятые в их группе, деление всех окружающих на «мы» и «они». Это проявляется во внешнем виде, одежде, увлечениях. Для ребенка может стать трагедией отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании.

Критикуя ценности подростка можно оттолкнуть, потерять его. В этом возрасте подросток стремится утвердить себя, свою позицию среди сверстников, используя для этого самые разные способы. Это может быть «приукрашивание» себя или

21

своих близких, демонстративное поведение. В благоприятном положении оказываются дети, *которые успешно занимаются спортом или имеют другие увлечения.*

Подростки могут быть жестокими к тем, кто им не нравится, кто отличается, выбивается из их среды. *Если ребенок оказался «отверженным», объектом насмешек – необходимо помочь ему.* Желательно посоветоваться с психологом как это сделать лучше. В этом возрасте подростки чрезвычайно неустойчивы по отношению к себе. Они воспринимают себя «как большого» или «как маленького». Если *подросток часто говорит о том, что он хочет быть маленьким* - это может быть признаком его неблагополучия.

Подросток не только требует признания того, что он взрослый, но и стремится оградить некоторые стороны своей жизни от их вмешательства. Он нуждается в доверии и защищает свое пространство. *Только если взрослый будет открытым для подростка, будет сам делиться с ним*

своими мыслями, переживаниями, рассказывать о своих делах, он может рассчитывать на ответную открытость, доступность ребенка.

Несмотря на ослабление влияния семьи и увеличение роли сверстников, благоприятный прогноз подросткового развития зависит в равной степени от типа семейного воспитания и от характера общения со сверстниками. Проблемы в общении со сверстниками могут быть смягчены общением с родителями. Понимание и эмоциональное тепло в семье окажут помощь школьнику в сложной ситуации. «Трудный» подростковый возраст - трудный в первую очередь для ребенка. Об этом должен помнить каждый взрослый, общающийся с ним!

9 класс (14 – 15 лет) – переходный период между подростковым и юношеским возрастом. У большинства девятиклассников *повышается мотивация к обучению, улучшается успеваемость.*

Этот период может протекать по – разному. У части детей сохраняются хорошие отношения с родителями, без проблем совершается переход в старшие классы. Они больше интересуются общепринятыми ценностями, ориентируются на мнение окружающих. Эти школьники не доставляют хлопот взрослым,

22

но часто бывают несамостоятельными, пассивными, им сложно принять решение. Такое поведение детей, как правило, возникает в том случае, когда взрослые стремятся убрать с их дороги любые препятствия, оберегают от малейших волнений. Совершая подобные ошибки, родители препятствуют развитию у ребенка самостоятельности, творческих способностей, гибкости мышления! *Преодоление стресса посильного для школьника закаляет его характер, повышает уверенность в себе.*

Много стрессов в настоящем и будущем вызывает проблема выбора и принятия решения о характере и форме дальнейшего образования, которая впервые встает в девятом классе.

Нередко родители, настраивая плохо успевающего ученика на обучение в старших классах, запугивают его проблемами внешкольной жизни. В этом случае они оказывают ребенку плохую услугу. Такой ученик приходит в старшие классы с установкой на отдых, часто прогуливает уроки, доставляя хлопоты и учителям, и родителям. Избежать этих проблем поможет только личностный смысл в обучении. С подростком необходимо обсудить возможные варианты дальнейшего обучения, их положительные и отрицательные стороны. Важно, чтобы школьник *сам* сделал свой выбор. Родители могут помочь ему в этом, выполняя роль консультанта. Рассматривать варианты будущего подростка необходимо не в минуты конфликтов, а когда есть взаимопонимание, когда он готов к серьезному разговору. Часто неуверенный в себе школьник отказывается от привлекающего его образования, считая, что у него нет для этого нужных способностей. Основная задача взрослых

– помочь ему не ошибиться, разобраться в своих возможностях. *Неоценимую помощь в этом окажет психологическая консультация.*

В переходный период притупляется острота восприятия сверстников, усиливается значимость собственных ценностей. Особую роль приобретает «телефонное» общение. Родители часто жалуются на длительные разговоры - «ни о чем» – по телефону. Однако телефонное общение играет важную роль в развитии подростка. Оно смягчает многие подростковые проблемы, дает возможность сосредоточиться на содержании разговора, на сути того, о чем говорится, развивает

23

способности строить гипотезы, опровергать или доказывать их. Ведь во время телефонного разговора не нужно думать о том, как ты выглядишь, куда девать руки.

В конце девятого класса учащиеся сдают экзамены, по результатам которых формируются разные по составу и характеру группы дальнейшего обучения, некоторые учащиеся отчисляются из школы. Это повышает уровень напряжения и тревоги школьников. Необходимо помочь ему подготовиться к первым ответственным экзаменам в его жизни. Научить преодолевать экзаменационный стресс.

10 класс (15 – 16 лет) – период ранней юности. Это период относительной «беззаботности». Закончен напряженный девятый класс. До еще более напряженного окончания полной средней школы и поступления в институт многие юноши и девушки «расслабляются». Они как бы впадают в беззаботное детство. Самооценка в это время достаточно высока, относительно устойчива. Школьники с оптимизмом смотрят на себя и свои возможности и не слишком тревожатся о будущем. Отношения со взрослыми становятся более доверительными, хотя и сохраняют дистанцию. На первый план выходит общение со сверстниками. Это время первой влюбленности и ожидания глубокого чувства. Юношеские мечты о любви отражают, прежде всего, потребность в эмоциональном тепле, понимании, душевной близости. Способность к юношеской дружбе и романтической любви отразится на будущей взрослой жизни.

В это время снижается интерес к учебе, а повышается к спорту, досугу и всему, что лежит за пределами школы. Не стоит по этому поводу слишком беспокоиться. Детям необходима такая «передышка». Более того, опыт широкого и разнообразного взаимодействия с окружающей действительностью, даже опыт наслаждения новой «почти взрослой» жизнью, не связанной с одной только учебой, имеет огромное развивающее значение в этом возрасте. Но это хорошо как временное явление. Если же ученик приходит в десятый класс с установкой «продлить детство», то велика вероятность сохранить ее и в дальнейшем. Такой школьник может прогуливать уроки, конфликтовать с родителями и учителями. Чувство неудовлетворенности собой отразится на его

поведении, характере, привычках. Отсутствие способности планировать свое будущее приводит к ощущению скуки, тоски, может привести к поиску острых ощущений в наркотиках. Для благоприятного развития ребенка необходимо наличие жизненного плана. Жизненный план – это не туманные мечты о будущем. Когда планы сводятся к намерению учиться, заниматься в будущем интересной работой, иметь верных друзей и много путешествовать, это нельзя назвать жизненной перспективой. Важно не только поставить цели, но и осознавать способы их достижения.

Ребенок претендует на равноправные отношения в семье. С ним необходимо обсуждать семейные проблемы, прислушиваться к его мнению. Требование полной отчетности о своих действиях, опека, жесткий контроль могут привести к тем же проблемам, которые были в подростковом возрасте.

11 класс (16–17 лет) – период юности, когда школьники сосредоточены на профессиональном самоопределении, предполагающем самоограничение, отказ от детских фантазий, в которых ребенок мог стать представителем любой, самой привлекательной профессии. Жизненный выбор становится реальностью. Часть старшеклассников сохраняет «оптимистичную» самооценку, реально оценивая собственные возможности, которым соответствуют желания и планы. У некоторых самооценка достаточно высока, при этом смешивается желаемое и реально достижимое. Есть дети, неуверенные в себе, которые понимают, что для реализации их желаний нет возможности и переживают это. В этой группе много девочек. Важно помочь им поверить в себя, найти тот кирпичик, который укрепит самооценку каждого школьника! Часто причиной стресса у девушек становится неудовлетворенность своей внешностью. Таким девушкам важно помочь найти свой стиль, развить вкус.

Старшеклассники рассматривают учебу как предпосылку будущей профессиональной деятельности, поэтому много стрессов вызывают отметки.

В этом возрасте ребенок оценивает себя, свои успехи по совокупности различных параметров. Школьник, имеющий высокий интеллектуальный уровень, уверенный в своих знаниях

может страдать из-за проблем в общении, неумения поддерживать отношения. Возможна обратная ситуация.

В старших классах существует зависимость: чем ближе школьный выпуск, тем чаще пересмотры жизненных планов, ниже уровень притязаний. Это может быть разумный отказ от

беспочвенных надежд, но может быть и проявление малодушия, страха перед решительным шагом. Важно показать таким детям уверенность взрослого в его силах, вместе с ним обсудить, что может препятствовать его успехам, а что поможет. Преодолеть старшекласснику свою неуверенность в общении, выдержать экзаменационные стрессы помогут психологические тренинги общения, стрессоустойчивости.

В целом у старшеклассников более устойчивое настроение. Они становятся сдержаннее, самостоятельнее. Причинами конфликтов с родителями часто бывает их неосознанное сопротивление взрослению собственных детей.

В своем поведении старшеклассник ориентируется на собственные взгляды и убеждения, сложившиеся на основе своего жизненного опыта. Его волнуют вопросы: «Что я значу в этом мире?», «Какой я?» Он ищет четких, определенных ответов и в своих взглядах категоричен. Взрослым необходимо с уважением отнестись к его взглядам и ценностям. *Влюбленность родителей в своего ребенка такого, какой он есть, поможет ему преодолеть проблемы любого возраста!*

9. Как преодолеть экзаменационный стресс?

Помогут преодолеть экзаменационный стресс уверенность в своих знаниях и умение справляться с излишним волнением. Эффективная подготовка к экзаменам способствует развитию навыков мыслительной работы, включает овладение приемами самомобилизации, эмоциональной регуляции.

Неоценима грамотная помощь со стороны взрослых в организации этого процесса. Поведение родителей может повысить уверенность школьника в себе, а может наоборот усилить экзаменационный стресс. Что нужно сделать, чтобы не навредить школьнику?

26

Во – первых, необходимо осознать, что экзамен в учебной жизни ребенка – это прежде всего стресс для него, а не для окружающих близких ему людей. Часто родители связывают свои надежды с успехами своих детей и волнуются больше чем они. Подумайте, насколько реальны цели, которые стоят перед школьником? Не мешают ли ему ожидания взрослых? Может быть, именно завышенные ожидания являются причиной стресса, который мешает подростку во время подготовки и сдачи экзамена?

Прежде чем ребенок начнет готовиться к экзамену, необходимо помочь ему *оборудовать место для занятий*: убрать лишние вещи, удобно разложить нужные учебники, пособия, бумагу, карандаши и т.д. Неплохо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку

они повышают интеллектуальную активность. Для этого не нужно менять шторы или переклеивать обои, достаточно картинки или эстампа в таких тонах.

Часто родители допускают ошибку, настаивая на преимущественной учебной нагрузке ребенка в утренние часы. Время максимальной нагрузки необходимо планировать с учетом кем является ребенок: «совой» или «жаворонком».

Школьнику необходимо помочь составить *план занятий*, равномерно распределив нагрузку изучаемого материала по объему и сложности. Не всегда хорошо начинать подготовку с самого трудного материала, иногда бывает полезнее наращивать нагрузку, т.е. сначала изучаем то, что легко и приятно, а по мере вработываемости материал усложняется. Во многом это обусловлено индивидуальными особенностями ребенка.

Школьника важно убедить в *необходимости чередования работы и отдыха*, 30 – 50 мин. работы (в зависимости от возраста) и 10 минут перерыв. Во время перерыва желательна двигательная нагрузка, особенно для детей подросткового возраста. Полезно «повисеть» на турнике.

При подготовке к экзаменам необходимо *структурировать материал* за счет составления планов, схем, причем, делать это не в уме, а *на бумаге*. Фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении “про себя”, смешиваются узнавание и реальное знание.

27

Возникает *впечатление знания*, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оказывается, что знаний нет. Этими приемами хорошо пользоваться и во время учебного года при подготовке домашних заданий, тогда ребенку будет и к экзаменам готовиться легче. Планы легко использовать при кратком повторении материала и даже непосредственно в ответе на экзамене.

Пусть ребенок расскажет ответы на наиболее трудные вопросы так, *как это потребует на экзамене* (почему это необходимо делать – описано выше). Старшему школьнику можно посоветовать записать себя на магнитофон, а потом послушать как бы со стороны. Полезной будет репетиция ответов перед зеркалом.

Школьника необходимо подбодрить, если он устал и ему кажется, что он не осилит весь материал. Обратите его внимание на то, что уже сделано, а затем на то, что нужно сделать, как бы перебросив мостик между тем материалом, который уже освоен и тем, который необходимо изучить.

Ребенок должен понимать важность усвоения практического материала, *выполнения практических заданий*. Причем, важно не только, чтобы он правильно решил задачу, но и сумел *объяснить*, почему он выполнил те или иные действия.

За несколько дней до экзамена пусть школьник мысленно “проиграет” ситуацию экзамена, представив себе как можно точнее все детали обстановки, комиссию, свой ответ. Но – *внимание!* – это должно быть представление лучшей формы поведения, лучшего ответа.

Накануне экзамена полезно повторить пройденные вопросы, но в ином порядке. Лучше написать номера на листочках и тянуть как на экзамене. Пусть он напишет сначала *план ответа* и, если это получилось легко, то можно этим ограничиться. Рассказывать нужно только то, в чем есть затруднения.

Если ребенок *сильно волнуется*, пусть он представит ситуацию экзаменов во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, “страшными мыслями”. Вот он входит в класс, тянет билет, идет готовиться к ответу. И так, сначала он волнуется, дрожат коленки, «перехватило» дыхание и т.д.

28

Затем сосредотачивается, успокаивается. Заострите его внимание на особенностях спокойного состояния, его отличиях от состояния волнения. Затем ребенок подходит к экзаменационной комиссии и уверенно отвечает. Если у него не получается справиться с волнением, используйте ролевую игру. Пусть он приобретет опыт желаемого поведения, играя роль.

Словарь терминов

Коммуникация – общение.

Личность – человек как представитель общества, формируется во взаимодействии с окружающим миром и собой.

Мотив, мотивация - побуждение к деятельности, поступку.

Рефлексия - процесс самопознания человеком внутренних психических качеств и состояний.

Рефлексия личностная – познание человеком собственных личностных качеств, а также представлений других людей о них.

Рефлексия учебной деятельности – способность школьника к оценке собственной учебной деятельности с точки зрения ее соответствия правилам, требованиям, адекватности задачи.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих качеств, деятельности, поведения.

Самопознание – процесс осознания, осмысления человеком самого себя, причин своих поступков, действий, переживаний, характерных для него форм и способов реагирования.

Библиография

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 1995.- 128 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение. 1968.
3. Кон И.С. Психология старшеклассника.- М., 1982 – С. 78.
4. Конфликтология в школе. Часть II/ Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений. Под редакцией С.В.Банькиной. – М., 2002 г., 224 с.
5. Кулагина И.Ю., Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 2-е изд. – М., Изд-во УРАО, 1997. – 176 с.
6. Наш проблемный подросток: Учебное пособие// Регуш Л.А. Проблемы подростков. – СПб.: Союз, 1999.- С.8.
7. Практическая психология образования./ Под ред. Дубровиной И.В.:Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений.-М.:ТЦ «Сфера», 1997.- 528с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд-во НПО «МОДЭК»), 2000 .–304с.
9. Рождественская Н.А. Как понять подростка. – М.,1995.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс,1979.- 125 с.
11. Сперанский В.И. Конфликтология для каждого и на каждый день. -М.: Русская новь, 2002. - 352с.
12. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. - М.: СИП РИА, 2003. - 86 с.
13. Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма.-М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.- 295с.

Тихомирова Татьяна Семеновна

Как помочь школьнику преодолеть стресс

*Пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто
хочет сохранить здоровье школьников*

ISBN 5-89354-208-8

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Стресс – это хорошо или плохо?..... | 3 |
| 2. Что такое стрессоустойчивость?..... | 5 |
| 3. Существует ли «неправильная» стрессоустойчивость?..... | 5 |
| 4. Как повысить стрессоустойчивость?..... | 7 |
| 5. Когда родители становятся источником стресса?..... | 9 |
| 6. Преодолим ли стресс у классной доски?..... | 14 |
| 7. Можно ли «обыграть» стресс?..... | 15 |
| 8. Возрастные особенности школьника и стресс..... | 16 |
| 9. Как преодолеть экзаменационный стресс?..... | 26 |
| <i>Словарь терминов.....</i> | <i>30</i> |
| <i>Библиография.....</i> | <i>31</i> |

Верстка А.Хоружевский

Формат 60x84 1/16. Гарнитура Таймс. Печать офсет., цифр. дупл.
Усл.печ.л. 5,5. Тираж 200 экз. Заказ 31.04. Подп. в печ. 29.12.03.
Издательско-полиграфический центр
Автономной некоммерческой организации
«Секция «Инженерные проблемы стабильности и конверсии»
Российской инженерной академии» (СИП РИА),
103905, Москва, Газетный пер., д.9, стр.4. Тел. 515-35-93