

« МБОУ СОШ с. Берёзовка »

# « Психологическая защита, как ответная реакция ученика на стрессовую ситуацию »

Социальный педагог Шереверова Л.Г.

# Источники стресса

- Мы живём в напряжённое время, время чрезвычайно интенсивных политических,
- экономических и даже геофизических перемен.
- Стресс – обширный круг состояний возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).
- В силу многих причин подростки больше других подвержены стрессам.
- Источниками стресса становятся и физиологические изменения тела и начавшиеся поиски индивидуальности, контрольные, экзамены, давление родителей по поводу успеваемости в школе, проблемы в отношениях между парнями и девочками, неуверенность в себе, тяга ко всему запрещённому и осознание того, что запрещённое, выбор между добром

# Факторы стресса

- Таким образом, мы приходим к выводу, что стресс возникает под влиянием различных факторов среды и предъявляет организму повышенное требование.
- «Стресс» в переводе с английского означает «напряжение».
- Факторами стресса могут быть:
  - пониженные температуры (холодовой стресс),
  - повышенные температуры (тепловой стресс),
  - избыток употребления лекарств (лекарственный),
  - но наиболее распространён эмоциональный стресс.

# Стадии стресса

Учение о стрессе было создано канадским учёным Гансом Селье, он выделил три стадии стресса.

1 стадия – стадия тревоги (в этой стадии происходит мобилизация всех защитных сил организма).

2 стадия – стадия устойчивости или стабилизации (организм противостоит неблагоприятному и сильному фактору среды, но снижается устойчивость организма к другим неблагоприятным факторам и ослабевает иммунитет).

3 стадия – истощения (организм не в силах противостоять действующему фактору и возникает различные болезни).

# Признаки стресса:

## Психологические

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- беззащитность,
- паника,

# Признаки стресса:

## Физиологические

- бледность или краснота,
- учащение пульса,
- дрожь.
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.

# Виды стресса

- В зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса
- 1. Физиологический – действие физических перегрузок, болезни.
- 2. Психологический – действие моральных и психологических перегрузок.
- В зависимости от типа воздействия психологический стресс можно, в свою очередь, разделить на информационный и эмоциональный.
- Информационный – информационные перегрузки, отсутствие правильного решения, отставание от требуемого темпа, высокая степень ответственности.
- Эмоциональный – ситуация угрозы жизни и здоровью, опасности, обиды и т.

# Стресс в школе

- На вопрос, испытывает ли подросток стресс в школе, существуют две крайние точки зрения:
- «школа – сплошная трепка нервов» (из письма в редакцию)
- «школа – это праздник, который всегда с тобой» (из речи директора на первосентябрьской линейке).
- Допустим, второе как идеал пока недостижимо.
- Но можно и нужно принять какие-то личные меры «безопасности», проявить некую дальновидность, чтобы первое утверждение не стало печальной реальностью.
- Если человеку 12- 15 лет, то, конечно же, невозможно сделать вид, что школьные дела на его настроение никак не влияют.

# Мнение психологов

- Психологи говорят: есть золотое правило - избегай сверхзадач, то есть целей, практически недостижимых, честно взвешивай свои возможности.
- Влияние напряжённой ситуации на мозг человека и организм в целом может быть сравнима с давлением, которое скульптор осуществляет при работе с мрамором: правильная степень давления – и кусок мрамора становится шедевром, чрезмерное давление – и мрамор рассыплется на части.

# Ученики на разных стадиях стресса

- Рассмотрим ситуацию:
- ученикам сообщили о том, что сейчас они будут писать контрольную работу.
- Дети испытывают тревогу, напряжение.
- Некоторые теряются, не могут собраться, иногда не понимают суть вопросов контрольной или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия – стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.
- Но вот первая тревога прошла, и ребёнок приступает к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а он уже способен действовать эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу.
- Это вторая стадия, стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.
- Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третья стадия – стадия истощения.

## Ученики на разных стадиях стресса

- Представьте себе ситуацию, что контрольные работы ученики должны писать на каждом занятии в течение всего дня (как это часто бывает в конце четверти).
- Уже к концу всего дня ребёнок почувствует сильную усталость, снизится работоспособность, внимание и память начнут изменять ему.
- Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение.
- На этой стадии у ребёнка значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его к различным заболеваниям, и как итог-наступает болезнь.

# Признаки стресса у подростка

- -проблемы с едой и питанием,
- -нервный тик,
- - излишний дневной сон или бессонница,
- -повышенная раздражительность,
- - физическое истощение,
- - нежелание следить за своей внешностью,
- - разговоры о самоубийстве (я никому не нужен и т.д.)
- - отстранённость,
- - замкнутость,
- - бунт,
- - неадекватные поступки.

# Реакция подростка на стресс

- Дети с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки.
- У одних наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности.
- Это так называемый «стресс льва».
- Опасность как бы подстёгивает, заставляет его действовать смело и решительно.
- У других стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность, испуг и общее торможение.
- Это «стресс кролика».

# Пути преодоления стресса

- - поспать;
- - принять душ или ванну;
- - пойти погулять одному или с друзьями;
- - заняться любимым делом;
- - послушать музыку;
- - поиграть в активные спортивные игры;
- - включиться в выполнение физической работы;
- - поплакать;
- - посчитать до десяти;
- - вспомнить что-то приятное;
- - громко покричать ит.п.

# Советы психолога, доктора Владимира Леви

- Психолог, доктор Владимир Леви предлагает следующие советы помогающие преодолеть стрессовую ситуацию:
- 1.Заставить поработать как угодно все мышцы тела, все суставы и сухожилия сверху до низу и обратно.
- 2. Вспотеть в результате физических усилий-каких угодно(баня и нервоз не в счёт).
- 3.Продышаться свежим воздухом, чтобы почувствовать обновление крови.
- 4.Ощутить самопроизвольный аппетит, без которого ничего не есть
- 5.подвергнуть тело ощутимой смене температуры.
- 5. Подвергнуть тело ощутимой смене температуры.

## Советы психолога, доктора Владимира Леви

- 6. Найти повод хотя бы для одной маленькой радости и улыбки.
- 7. Помимо ночного сна днём хоть несколько минут побыть в состоянии полного покоя и мышечного расслабления.
- Подремать, отключиться с непременным убеждением в святости этого дела, с настроем: «Здоров, спокоен, живу, готов ко всему».
- Ни дня без общения с собой!
- «И ещё,- считает доктор Леви,- должны быть святые минуты», когда в течение дня отводить хотя бы 15-20 минут на глубокое целенаправленное ничегонеделание.

## Всегда ли вреден стресс

- Автор теории Ганс Селье пишет: «Полная свобода от стрессов означает смерть».
- Ведь человек всегда деятелен и в жизни ему приходится решать новые, неизвестные задачи, а они связаны с напряжением организма.
- Кстати, отсутствие раздражения для человека так же невыносимо, как и его перегрузка.
- Если человек попадает в трудную ситуацию, то главное заключается в том, чтобы он «не сложил оружия», а был активен и деятелен.
- Избежать стрессовых ситуаций практически невозможно, необходимо научить детей правильно найти выход в трудной жизненной ситуации.