

# **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ**

Кудрявцева С. С.

Казенное Общеобразовательное Учреждение Воронежской области

«Павловская школа-интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Павловск.

В настоящее время растет процент детей, подверженных физическому и психическому стрессу, стресс-зависимым состояниям и поведению, страдающих от низкой самооценки, чувства отчуждения и «никому ненужности». Педагогов и родителей тревожат проявление у детей таких черт, как несобранность, излишняя активность, замкнутость, робость, агрессивность, плаксивость, эмоциональная неустойчивость. Подросток, обладающий высокой стрессоустойчивостью, легче переносит эмоциональные нагрузки и выносит из стрессовых ситуаций положительный опыт. Школьное обучение, является той благоприятной сферой деятельности подростка, в которой происходит формирование стрессоустойчивости. Именно учебные нагрузки и требование педагогов ставят перед ребенком препятствия и требуют их преодоления. Я, как воспитатель считаю, что поисково-проблемный опыт является бесценным в становлении всей личности подростка, с ОВЗ. Стресс влияет на поведение подростка, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения как с окружающими, так и в семье. Состояние стресса плотно укоренилось в повседневной жизни как подростков, так и взрослых. Даже несмотря на то, что влияние стресса ощущается не всегда, никогда не следует забывать о тех последствиях, которые влечет за собой стресс. Уровень воздействия стресса для каждого различен. От ученика к ученику меняется не только потребность в стрессе, но само содержание или вид необходимого стресса. Существует масса учащихся способных, несмотря на многочисленные стрессы, сохранять хорошее самочувствие, жизнерадостность и отзывчивость. В тоже время, многие люди при всем старании избежать всевозможных стрессовых и напряженных ситуаций, в повседневной жизни являются весьма болезненными, мнительными и напряженными. Мы порой даже не обращаем внимания на стресс, в то время как длительное его воздействие отрицательно сказывается на здоровье. У многих учащихся может снизиться самооценка, появляются

страхи перед новым заданием. Такие дети в первую очередь попадают в категорию «труднообучаемых», тогда как они могли бы быть успешными наравне со всеми другими. Дети, которые прошли ролевую школу отношений со взрослыми, умеют творчески проживать трудности. В игре дети могут представить себя в виде образа (цветка, камешка, морской ракушки). Школьники обмениваются мнениями, делятся наболевшим, учатся работать в команде. Доверительные отношения воспитателя-ученика, которые складываются на занятии позволяют усилить ожидаемый результат. В своей работе с детьми по устранению стрессоустойчивости, использую рисунок, в рисунке дети раскрываются, выливают весь свой страх, негатив. Важно обратить внимание на состояние ребенка, если ребенок, раздражен, комкает, рвет рисунок, можно предположить, что ребенок освободился от навязчивых страхов, идей. Работая в этом направлении в своей работе использую следующие занятия:

- дискуссионные игры,
- упражнения подражательного характера;
- игры с правилами;
- анализ различных эмоциональных состояний;
- арт-терапия;
- психологические этюды;
- сюжетно-ролевые игры;
- имитационные игры;
- игры, направленные на наработку опыта управления собой.

Есть дети, для которых даже вызов к доске – стресс. Оценки за контрольные работы, ответ у доски, самостоятельная работа некоторыми детьми воспринимается болезненно. Они не уверены в себе. Стараюсь таким детям давать рекомендации:

### **Памятка «Как преодолеть страхи»**

1. Считай себя удачливым.
2. Не уклоняйся от принятия решения.
3. Люби себя.

4. Люби других.
5. Считай всё достижимым.
6. Доводи начатое дело до конца.
7. Отстаивай свои права.

Одним из эффективных методических средств развития стрессоустойчивости личности, которое я использую во время внеклассных мероприятий, является сказкотерапия. Сказкотерапия помогает в поиске смысла, в расшифровке знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Игра «А что в шляпе?», «Продолжи предложение», «Представь и дорисуй». Она стимулирует процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. «Сказка- ложь, да в ней намек- добрым молодцам урок». Во время таких занятий происходит формирование уверенного поведения учащихся, обучение навыкам волевой регуляции, отработка навыков саморегуляции. Развитие атмосферы доверия, благоприятного психоэмоционального фона, происходит снижение уровня тревожности, развитие групповой сплоченности, уходят страхи перед трудностями. Во время внеклассного занятия «Мои желания», предлагаю детям послушать музыку, представить грустное воспоминание которое тревожит (грусть, обида, страх, унижение) На что оно похоже, может мы его сравним с камнем, камень постепенно в наших ладошках превращается в песок и исчезает (дети по очереди высказывают свои ощущения).

#### **Ошибки взрослых, которые способствуют формированию низкого уровня стрессоустойчивости:**

1. Требование беспрекословного подчинения приказам старшего.
2. Ложные угрозы.
3. Нравоучения
4. Обидные прозвища.
5. Необоснованная похвала.

**Для того чтобы избежать стрессовых ситуаций у детей и подростков важно в своей работе использовать**

1. Доверительные беседы.
2. Соотносите желания взрослого и желания ребенка.

3. Важно вместе с ребенком выполнять совместную работу (поделку для конкурса, оказать помощь престарелой старушке). Считаю, что важнейшим условием профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей, является обеспечение взрослыми безопасности психического состояния ребенка. С родителями, чьи дети особо подвержены стрессу, провожу беседы.

#### **Памятка для родителей:**

1. Ограничить просмотр телепередач, особенно вредны фильмы без слов.
2. Ограничить прослушивание рок-музыки, она нарушает пропорцию внутреннего ритма ребенка.
3. Ограничить пребывание у компьютера, особенно до 8 лет.
4. Не позволять ребенку смотреть и слушать то, что вы считаете, не является образцом для подражания.
5. Ежедневно уделять внимание ребенку, разговаривать с ним, четко произнося слова, грамотно строя фразы, читать и слушать с детьми классику.

Я, как воспитатель считаю для преодоления стрессоустойчивости необходимо доверие, взаимопонимание. Уметь не поддаваться панике, важно найти выход из самых стрессовых ситуаций.

#### **Литература:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему я.
3. Рогов Е.И. «Настольная книга школьного психолога». М., «Владас»
4. Абрамова И.Г. Игротехнические приемы.
5. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия.