

Стресс у младших школьников: риски развития и пути предупреждения

Минсабирова Венера Нашатовна, кандидат педагогических наук, доцент
Шакирзянова Лилия Ринатовна, студент
Елабужский институт Казанского федерального университета

Аннотация. Рассмотрены психологические, педагогические и социальные особенности формирования стресса у детей, обучающихся в начальной школе, а также риски и пути предупреждения стрессовых ситуаций у детей при обучении школе.

Ключевые слова: стресс, младший школьный возраст, начальная школа, риски стрессовых ситуаций, пути предупреждения стрессовых ситуаций.

Стрессовые ситуации играют значительную роль в современной жизни. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения в семье, школе. Сегодня существует ряд факторов, которые обуславливают появление у детей школьного возраста психоэмоционального стресса, который, при отсутствии надлежащей психологической коррекции, адекватных изменений условий обучения и воспитания, может формироваться в устойчивые свойства личности и деформировать ее дальнейшее развитие, стать причиной ухудшения успеваемости, учебной деятельности, поведения, вызвать нарушения взаимоотношений с учениками, стать причиной серьезных нарушений здоровья. Педагогу очень важно знать причины возникновения стресса у школьников в учебно-воспитательном процессе и пути его преодоления. В связи с этим исследования проблемы психоэмоционального стресса у школьников, факторов его развития, своевременной коррекции и профилактики было и остается актуальным, поскольку он оказывает существенное влияние на деятельность, поведение, развитие личности, состояние здоровья.

К наиболее распространенным негативным эмоциональным состояниям школьников психологи относят: состояние тревоги; тревожность, психическое напряжение; состояние страха; состояние гнева; состояние депрессии; состояние пассивности; состояние астении; усталость; состояние переутомления; состояние монотонии [1, 2].

Осознание особенностей проявления негативных психических состояний у детей школьного возраста нами был проведен анализ факторов их развития. Все негативные психические состояния могут быть следствием воздействия на организм детей и подростков как врожденных, так и приобретенных факторов.

Как отмечают исследователи в области психологии А. Залеская и Н. Худякова, сегодня в обществе имеют место негативные тенденции, которые затрудняют формирование личности ребенка и, прежде всего, развитие его эмоционально-волевой сферы [3].

Среди них можно выделить следующие:

1. Рост занятости родителей, особенно матерей. Специалисты утверждают, что уменьшение продолжительности общения с ребенком,

недостаточность тепла, доброты во взаимоотношениях и ряд других факторов отражаются на личностном, прежде всего, эмоциональном развитии ребенка.

2. Формализация контактов с ребенком и объединение их в сочетании с повышенным уровнем требовательности к исполнительской дисциплине ребенка.

3. Рост количества разводов и семейных конфликтов.

4. Социально-психологические проблемы связаны со школой, учебой.

5. Рост количества детей, имеющих те или иные органические предпосылки для отклонений в психическом развитии. К этой группе относятся дети с повреждениями центральной нервной системы, мозговых структур, с ослабленной нервной системой в результате осложнений пренатального и постнатального периодов развития, вследствие поражения инфекционными заболеваниями и т.д. [4].

К возрастным трудностям и проблемам, которые при определенных неблагоприятных условиях могут приводить к возникновению у детей негативных психических состояний, также относятся:

1. Трудности, обусловленные появлением нового школьного режима дня. Особым образом это касается детей, которые в дошкольном возрасте не посещали дошкольные учреждения.

2. Трудности адаптации ребенка к классному коллективу. Особенно у детей, которые росли в семьях, где один ребенок, которому постоянно уделялся избыток внимания или было его полное отсутствие.

3. Трудности, вызванные отношениями между ребенком и учителем.

4. Трудности, обусловленные изменением домашней ситуации ребенка.

Некоторые исследователи [2] выделяют следующие возможные причины появления негативных психических состояний в школьном возрасте:

1. Неправильное воспитание в семье - неприятие ребенка со стороны отца, гиперсоциализация со стороны матери.

2. Наличие компенсаторных характерологических свойств личности ребенка и негативных личностных образований (эгоцентризм, аффективность, лживость, симуляция, демонстративность и др.).

3. Негативное отношение учителя к ребенку, для которого он является авторитетом.

4. Неадекватные взаимоотношения со сверстниками. Ребенок развивается и воспитывается при определенных условиях, под влиянием многих обстоятельств. Эффективное воспитание, соответствующее потребностям общества и самой личности, возможно лишь тогда, когда влияние различных факторов берется под контроль, становится управляемым [5].

Пути профилактики «школьного стресса» разделяются условно на несколько направлений. Первое направление - создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение риска возникновения стрессовых ситуаций. Реализация этого направления возможна за счет: своевременной диагностики и коррекции готовности детей к школьному обучению; соблюдения возрастных регламентов учебных нагрузок; психофизиологической оптимизации содержания учебных программ; проведения психогигиенической экспертизы педагогических технологий и образовательных инноваций, их направления на сохранение здоровья; внедрения личностно ориентированной педагогики, учитывающей поло-возрастные особенности детей, состояние их здоровья; применения методов контроля знаний с учетом поло-возрастных особенностей детей, индивидуального подхода, внедрения тестовых форм; повышения социального статуса учителей, разработки программ для их оздоровления, повышения эмоциональной устойчивости; действенной психологической

помощи учащимся и учителям. Второе направление - увеличение функциональной возможности организма младшего школьника, и их устойчивости к состоянию стрессу.

Это направление реализуется путем оздоровления детей и усиления роли физического воспитания в учебном процессе, формирования устойчивых стереотипов безопасного поведения. Одним из важных критериев влияния педагогических технологий и образовательных инноваций, направленных на формирование здоровья, является пропаганда психологического и физиологического здорового образа жизни ребенка.

К наиболее распространенным факторам развития психоэмоционального стресса у школьников следует отнести: высокий уровень личностной тревожности, несоответствие построения расписаний уроков гигиеническим требованиям, нервно-психические напряжения во время сдачи экзаменов, игнорирование типологических особенностей высшей нервной деятельности школьников педагогами, чрезмерная информационная перенасыщенность предметов, затрудненность учебных программ.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в проверке эффективности комплекса психо-профилактических мероприятий, направленных на предупреждение нарушений психоэмоционального состояния школьников, а также коррекционных мероприятий при наличии факторов риска «школьного стресса» и нервно-психических отклонений у школьников.

Литература:

1. Поляшова Н. В., Соловьёв А. Г., Новикова И. А. Психофизиологические особенности младших школьников в динамике обучения / Бюллетень сибирской медицины. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-mladshih-shkolnikov-v-dinamike-obucheniya> (дата обращения: 17.05.2020).
2. Петунс О.В. Адаптационные стратегии личности младшего школьника в стрессовых ситуациях: монография. Столич. гуманитар. ин-т, Рос. ун-т дружбы народов, Моск. гос. обл. ун-т. М.: СГИ: РУДН: Изд-во МГОУ, 2006. - 160 с.
3. Сиротюк, А. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 1. - С. 76-85.
4. Скрипченко О.В., Долинская Л.В., Огороднийчук З.В. и др. Возрастная и педагогическая психология. М.: Карвелла, 2012 - 400 с.
5. Ширванова Ф.В., Каримова Д.Н. Особенности проявления школьной тревожности // Санкт-Петербургский образовательный вестник, №. 1-2 (29-30), 2019, с. 74-79.