

## Психолого-педагогические особенности проявления стресса у младших школьников

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

**Аннотация.** Рассмотрены особенности проявления стресса у детей, обучающихся в начальной школе, а также пути преодоления «школьного стресса». Также рассмотрены теоретические психолого-педагогические источники по преодолению стрессовых ситуаций и особенности проявления их в начальной школе.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, начальная школа, стресс, проявление стресса, агрессия, преодоление стресса.

Начало обучения в школе – важное событие в жизни ребенка. Школа, путем различных форм собеседования, диагностирует готовность ребенка к обучению. Тем временем, родители сами определяют, в какое учебное заведение отдать ребенка – государственное или частное, обычное или специализированное. Они руководствуются, как правило, собственными представлениями о престижности учебного заведения или своими финансовыми возможностями. При этом, уровень возможной стрессовой нагрузки на ребенка ими не учитывается.

В рядовой средней школе, обычно, не учитывают индивидуальных особенностей развития детей обучающихся в начальной школе, и поэтому временную неуспеваемость родители и педагоги воспринимают как проявление лени, которую нужно преодолевать средствами деструктивной критики. Запланированный родителями результат получается, но ценой двойного стресса, поскольку, процесс обучения вызывает нервные перегрузки. Часто родители используют те резервные ресурсы ребенка, которые он должен тратить только в экстремальных обстоятельствах. Но взрослые требуют положительных результатов, полученных любой ценой [3].

В результате у детей могут развиваться хронические заболевания (пищеварительной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем и т.п.), а также, может снижаться общий уровень иммунитета. По мнению врача В. Косенко, такие нарушения имеют причинно-следственный характер, следовательно, необходимо выявлять причины, а не лечить их последствия.

Коммуникативное взаимодействие ребенка с новым социальным окружением выходит на первый план, но баланс внутригрупповых отношений находится между сотрудничеством и соперничеством, а поведение – на грани послушания и самостоятельности. В процессе расширения эмоционального опыта на одном из этих направлений, а то и на всех одновременно, у ребенка возникают трудности [2].

Опыт младшего школьника – это субъективный "опыт жизнедеятельности", который приобретается ребенком еще до школы в условиях семьи, социокультурного окружения, в процессе восприятия и понимания им мира людей и вещей. Школа значительно расширяет границы окружения,

меняет его восприятие. Восприятие и мышление, познавательные процессы, в целом, определяются в этот период эгоцентризмом, который обуславливает своеобразие детской логики, языка и представлений о мире.

Расширение границ окружения часто переживается в форме различных страхов, предметом которых могут быть уроки, отношения со сверстниками, явления природы и тому подобное. Эгоцентричность детерминирует переживание страха. Чувство тревоги и страха усиливаются, если ребенок испытывает неудачи в учебе, поскольку, он не может адекватно воспринять оценку или замечание учителя. Страх перед школой часто испытывают и дети, имеющие хорошую успеваемость, но боятся плохих оценок, воспринимают их как "клеймение" или критику со стороны родителей [1]. Постоянные стрессовые переживания ребенка могут вызвать ощущение комплекса неполноценности. Период приспособления ребенка к школе достаточно сложный, поэтому атмосфера в семье и школе в это время должна быть такой, чтобы вселять в ребенка веру, что школа и дом "это место, где ценят его личное достоинство, где уважают его личность..., школа и дом должны защищать от страха, а не быть источником сомнений в собственных силах" [3]. Эгоцентричные настройки младших школьников проявляются также в виде конфликтности, плохих отношений, неэффективной коммуникации, что выливается в проявления агрессии и недисциплинированности. В дальнейшем, могут проявляться следующие механизмы психологической защиты личности ребенка, такие как:

- агрессия – неадекватная реакция на правильную оценку;
- желание мести – перенос негативного импульса с одного объекта, недоступного для обратного действия, на другой – доступный;
- проекция – бессознательное приписывание другому лицу собственных отрицательных черт, желаний, чувств;
- идеализация – нереалистичное представление о себе, непризнание своих недостатков;
- отрицание – лжесвидетельство о событиях;
- конверсия – превращение неприятной ситуации на шутку для сохранения своего достоинства;

• идентификация - отождествление себя с другим человеком, форма классификации для облегчения своего поведения в окружении [5].

В научной литературе подчеркивается, что обратные механизмы могут проявляться из-за неспособности к когнитивной децентрации, а это, в свою очередь, предопределяет замкнутость, стеснительность, формирует комплекс неполноценности. Дети, которым присущи такие черты, больше общаются со взрослыми, чем с ровесниками. Познавательный эгоцентризм, признавая субъективный опыт младшего школьника, влияет общей эмоциональной направленности личности ребенка, определяется характером переживаний, обусловленных различными стрессорами.

Важным условием предотвращения стрессовых ситуаций является организация различных форм конкурентного взаимодействия детей, в которых они учатся учитывать точку зрения других людей, координировать действия других со своей позицией. Способность к децентрации позволяет правильно оценивать ситуацию и адекватно определять свое отношение к ней. Упражнения на самопознание помогут правильно оценить собственное поведение, чтобы определить, какие эмоции оправданы в той или иной ситуации, выяснить, верны ли твои убеждения, которые порождают те или иные реакции. Такая практика поможет менять характер негативных переживаний, избегать мнимых стрессовых ситуаций [5]. Неразрывность процессов когнитивной децентрации обуславливает высокую эгоцентричность в эмоциональной сфере, отсутствие эмпатии усложняет процесс установления дружеских отношений, что приводит к негативным переживаниям, к чувству изолированности. Предотвращением стрессовых ситуаций является создание таких условий в учебно-воспитательном процессе, при которых дети имели

возможность обращаться за помощью друг к другу. Успешная когнитивная децентрация в младшем школьном возрасте способствует адекватному отражению детьми различных стрессовых ситуаций в обучении, общении и игре [4].

Таким образом, можно утверждать, что естественное развитие психических процессов в младшем школьном возрасте зависит от того, насколько адекватно будет организована учебная деятельность; моделирование или проигрывание ситуаций межличностного взаимодействия будет способствовать повышению эффективности обучения школьников, создавать условия для дальнейшего их гармоничного развития [2].

Явление стресса всегда было и будет актуальным в учебно-воспитательном процессе. Избежать учебного стресса невозможно; рано или поздно ребенок должен встретиться со сложными жизненными ситуациями, особенно в процессе вхождения в школьную жизнь.

Влияние стрессовых факторов на личность ученика довольно разное. Оно проявляется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, силой стрессора и педагогическими условиями. Это делает невозможным полное прогнозирование всех деструктивных тенденций в настоящем или будущем жизнедеятельности ученика.

Для успешного преодоления негативных последствий стресса младшими школьниками необходима информационно-консультативная работа специалистов в этой области с родителями и педагогами. Они, учитывая индивидуальные особенности ребенка, фазу развития стресса и стиль общения учителя с учениками, смогут сформировать правильную стратегию отношения к школьнику, определить оптимальный способ психолого-педагогической коррекционной деятельности.

### **Литература**

1. Избасарова Р.Ш., Крутикова Е. Влияние стрессовой ситуации на успеваемость учащихся в общеобразовательной школе / Инновационная наука. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressovoy-situatsii-na-uspevaemost-uchaschihsya-v-obscheobrazovatelnoy-shkole> (дата обращения: 17.05.2020).
2. Лазоренко Б.П. Методологические основы социально-психологического исследования самореализации проблемной молодежи // Теорет.-методол. проблемы развития личности в системе непрерывного образования: 16 декабря 2004 / Под ред. С.Д. Максименко. М., 2005. - С. 388-393.
3. Ларина Т.А. Аутоагрессивное поведение как адаптационный механизм противодействия социальному окружению // Проблемы общ. и пед. психологии. М., 2004. - Т. 6. - Вып. 3. - С. 191-195.
4. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. - ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. - 142 с.
5. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. М.: Гардарики, 2002. - 432 с.