

Объединение «Деловое общение»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Деловое общение»

Консультация для родителей по теме «Школьный стресс».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Семенов Н.В.

Цели: познакомить родителей с особенностями и причинами стрессов и депрессий в подростковом возрасте приемами и способами преодоления стрессов.

Задачи:

- определение понятий «стресс», «депрессивное состояние»;
- проанализировать основные причины и особенности протекания стрессов, возникающих у старшеклассников;
- рассказать родителям о средствах поддержки и помощи подросткам, находящимся в ситуации стресса, создать возможность для обмена опытом между родителями в форме дискуссии на тему «Как способствовать преодолению стресса и депрессии».

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Определение понятий.

Слово «стресс» имеет давнюю историю. Впервые это слово появилось в произведениях английского поэта Р. Моннинга (в 1303г.) Термин stress (англ) – давление, нажим, напряжение. В настоящее время слово стресс уже стало неотъемлемой частью нашего разговорного языка. Люди, которые употребляют это слово, хотят сказать о том, что чувствуют себя слишком раздражительными; эти люди считают, что не могут справиться с работой, которую им поручили.

Депрессивное состояние — аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивности поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания — подавленность, тоску, отчаяние.

Почти все психические расстройства, кроме протекающих с интеллектуальной недостаточностью, окрашены в печальные, грустные тона. Конечно, далеко не все печальные люди психически больны, но почти все душевнобольные люди печальны.

Реакции организма на стресс.

Человек биологически устроен так, чтобы воспринимать стрессоры и реагировать на них. Однако стрессоры, воздействующие на современного человека, как правило, таковы, что на них нельзя реагировать непосредственно физически. Достаточно вспомнить о страхе перед экзаменом, боязни летать на самолётах и много другом. Организм реагирует на воздействие стрессоров выбросом энергии. В результате того, что эта энергия остаётся неизрасходованной, нарушается соотношение между физической и психической активностью. Нарушение ритма между напряжением и расслаблением приводит к возникновению заболеваний.

Однако стресс- это не только повреждения и болезни, но и инструмент тренировки и закалывания. Стресс способствует повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы. В этом кроется положительная роль стресса.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса и соответственно их использование или предотвращение позволяют сохранить здоровье человека, создать условия для эффективного труда и проявления творческих возможностей человека.

Стадии развития стресса

Развитие стресса во времени Селье разделил на три стадии:

1. Реакция тревоги
2. Реакция резистентности
3. Стадия истощения

Для реакции тревоги характерно появление язв желудка и кишечника. Под действием очень сильных стрессоров (тяжелые ожоги, крайне низкие и высокие температуры) организм может погибнуть уже на стадии тревоги. Если человек может адаптироваться, то наступает стадия резистентности, которая характеризуется полным исчезновением признаков реакции тревоги: уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. Если же стрессорный фактор очень сильный, то развивается стадия истощения. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, что приводит к гибели организма.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создаёт проблемы для человека. Исследования учёных показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию.

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной в сферу рациональную (разум) и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Мысли часто улечиваются.
- Работа не доставляет прежней радости.
- Постоянное ощущение недоедания.
- Невозможность вовремя закончить работу.
- Пристрастие к алкогольным напиткам.
- Потеря чувства времени.
- Очень быстрая речь.
- Пропадает аппетит – вообще потеря вкуса к еде.
- Повышенная возбудимость
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышенная активность, а у других может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности.

Причины стресса.

Причинами стресса могут быть:

- Травма или мелкая кризисная ситуация.
- Мелкие ежедневные неурядицы.
- Конфликты, либо общение с неприятными людьми.
- Ощущение постоянного давления.
- Монотонная работа.

- Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что вы чего-то не достигли. Обвинение самого себя во всем плохом, что произошло.
- Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей.
- Финансовые трудности.

Факторы, вызывающие стресс

- Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, учебой или событиями личной жизни человека.
- Перегрузка или слишком малая нагрузка, т. е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.
- Конфликт ролей. Возникает тогда, когда ребенку предъявляют противоречивые требования. Он может возникнуть в результате различий между нормами группы и требованиями школы или родителей. В этой ситуации человек может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования с другой.
- Неопределённость ролей. Возникает тогда, когда ребенок не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны. Человек должен иметь правильное представление об ожиданиях родителей и учителей – что он должен делать, как он должен делать и как его после этого будут оценивать.
- Неинтересная деятельность
- Существуют так же и другие факторы. Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между одноклассниками и необоснованные требования к школьнику тоже могут вызвать стресс.

Основными стрессовыми факторами являются взаимоотношения с учителями, чувство тревоги и волнения перед контрольной, наказания родителей.

Проблемы стрессов в школе.

Настоящая модель школьного образования направлена не на сохранение и улучшение здоровья, а на его ухудшение. По статистике 80-85% детей школьного возраста имеют плохое здоровье, более 60% студентов нуждаются в стационарном лечении, 85% учителей имеют хронические заболевания. Велико число детей с неврологической патологией. Около 7. 5млн. детей России страдают заболеваниями нервно-психической сферы, причем основная масса учится в обычных школах.

Проведено анкетирование 8-9 классов

По результатам анкетирования можно сделать выводы: 75% учащихся идут в школу с хорошим настроением, их радует встреча с одноклассниками; 18% - со средним, так как волнуются за оценки; 7% - с плохим настроением, так как поругали родители, не выспались, не сделали домашнее задание.

Стрессом для 82% учащихся является предстоящая контрольная работа, только 5% учащихся не испытывают волнения. 34% учащихся боятся отвечать у доски. 25% испытывают страх перед медицинским кабинетом и прививками.

Пути выхода из стрессовой ситуации.

Предупреждение возникновения стресса

- Релаксация – метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. Наша жизнь ускоряется. И на ребят в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того, чтобы каждый из нас могу справляться со стрессом, нам необходимо научиться самим распознавать, когда и какие эмоции, чувства может вызвать стресс и как с ним бороться.
- Тревожность. Если твоё внимание постоянно занимает мысль, например: «Я беспокоюсь. ,меня беспокоит»;если ты постоянно делаешь произвольные движения, такие как покручивание

волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу- это признаки нервозности. Нужно научиться следить за собой.

- Обращение за помощью. Ты не должен справляться со всем в одиночку. Если у тебя слишком много работы, можно попросить родителей, друзей помочь тебе.
- Планирование. Научись планировать свой день. Если тебе предстоит какая-то нелегкая задача, лучше разделить её на части и каждую часть выполнять в определенный промежуток времени.
- Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть.
- Анализ поражений. Если ты потерпел неудачу, научись извлекать из этого пользу. Вместо того чтобы ругать себя: «Я плохо написал контрольную, потому что я ничего не умею делать и ничего у меня не получается,» - ты должен реально смотреть на вещи : «Я плохо написал работу, значит что-то недоучил». Это поможет избегать подобных ситуаций и верить в свои силы.
- Способом избавления от негативных эмоций может стать прямое высказывание своих претензий, что называется «выпустить пар». Однако сделать это необходимо таким образом, чтобы не усугубить и без того напряженную ситуацию, не вызвать со стороны оппонента или случайного собеседника реакции защиты или агрессии.

Рецепт профилактики депрессии в подростковом возрасте «прост»:

- безусловная любовь;
- внимание;
- обучение навыкам общения с подростком (это совсем другое, чем с маленьким ребёнком!),
- умение поддержать любые стремления подростка к независимости и самостоятельности, способность понять и разделить его интересы. Приглашайте его друзей домой, постоянно разговаривайте, будьте в курсе всех событий его жизни, не навязывая ему своего авторитарного мнения;
- полезно заранее определить профориентацию ребёнка (с помощью психолога);
- поощрение любых творческих интересов;
- депрессия зачастую может явиться следствием скуки, так что лучше, чтобы у подростка не было свободного времени на пустые развлечения;
- важно обращать внимание на эмоциональное состояние ребёнка, попытаться разрешить все конфликты, которые происходили с подростками раньше, особенно в отношениях с родителями
- очень важно своевременно сделать анализ на микроэлементы по волосам, чтобы заранее знать, какие биологически активные вещества нужно добавить в рацион ребёнка ещё до трудного переходного периода.
- используйте также гомеопатию, цветочные настои, которые воздействуют на эмоциональную сферу, способствуя саморегуляции, и успокаивают нервную систему.
- еда для детей и подростков должна быть полноценной, с достаточным количеством белков, особенно важны витамины группы В -- для укрепления нервной системы, а также препараты кальция -- чтобы поддержать быстрый рост. Постарайтесь на ночь давать подросткам успокоительный травяной чай + ложку меда + комплекс кальция, поскольку он лучше всего усваивается ночью. Тем самым вы поможете им легче справиться с периодом «бури и натиска». Детям нужны белки, обеспечивающие организм незаменимыми аминокислотами (молочнокислые продукты, творог, сыр, орехи, фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, яйца, рыба, мясо), витамины А, группы В, С, Е, рыбий жир, кальций, йод и другие макро- и микроэлементы. Усиленный рост и нарушение гормонального равновесия в период полового созревания вызывают большую потребность в витаминах и минеральных солях.

Как помочь детям справиться с уже имеющейся депрессией?

- Существует множество методов лечения депрессии, включая применение медицинских препаратов и психотерапию. Если депрессия вызвана проблемами в семье, действенным способом лечения может стать семейная психотерапия. Также ребенок должен чувствовать поддержку родственников и учителей, чтобы преодолеть трудности в учебе и общении с ровесниками.
- Комиссия по контролю над качеством лекарств и питательных веществ также предупреждает, что антидепрессанты могут увеличить риск суицидального поведения у детей и подростков, страдающих депрессией или другими психическими заболеваниями. Если у вас возникли

вопросы или сомнения к определенным препаратам, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

- Для успокоения - слушать тихую музыку, пребывать в местах, где подросток будет чувствовать себя комфортно.
- Любая сложная ситуация (потеря родителя, развод, конфликт, школьные трудности и др.) может нанести удар по чувству доверия и самооценки, вызывая чувства беспомощности, слабости, ненадёжности и вины или наоборот агрессии как формы защиты. Даже, если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что в возрасте ребенка, она может казаться концом света. В этот момент необходимо проявить внимание. Существуют множество воспитывающих и коммуникативных приемов, что помогут снять напряжение и уменьшить уровень стресса:
- 1/3 подростков в сложной ситуации становятся активными и агрессивными, делая всё наоборот, что является одной из форм протеста, поэтому старайтесь избегать нравоучений, вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.
- воспитывая подростка, избегайте наказаний и унижений, т.к. они могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности;
- старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения;
- позвольте ребенку совершать ошибки, чрезмерное опекуновство над ним и принятие решений за него, превратит ребенка в неуверенного человека;
- не заставляйте ребенка следовать вашему примеру и идти по жизни по вашим стопам;
- если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время чтобы поговорить с ним и выслушать его, даже если он старается замкнуться в себе. Ребёнок должен знать, что есть кто-то, кто заботится о нём;
- сильные чувства, которые испытывает подросток, обязательны: нельзя говорить «Не плачь!» Надо дать процессу горя, страха или гнева пройти, ребёнок должен пережить трудную ситуацию. Агрессивные состояния могут выражаться в забывчивости, мечтах, потерях и пр. Необходимо дать физический выход этим эмоциям с помощью техники эмоционального отреагирования потери, вербализации чувств, техник арттерапии.
- существуют виды деятельности, которые противостоят печали: интеллектуальная деятельность, физическая деятельность, физически активного вида спорта или. и др
- применение когнитивных техник также поможет преодолеть стресс и депрессии: сравнение себя с теми, кто находится в менее благоприятном положении; использование позитивных иллюзий (размышление о благоприятных событиях); представление о том, что исход событий мог быть гораздо хуже, а нынешний может быть оценен как относительно хороший; снижение значимости события, обесценивание объекта и т.д..
- надо постоянно напоминать себе, что, подростки - это дети, а не взрослые.

Если вы любите их только в тех случаях, когда они радуют вас (а это и есть условная любовь), и выражаете свою любовь к ним только в эти минуты, дети не будут ощущать, что их искренне и нежно любят.

Это в свою очередь заставит их чувствовать себя неуверенно, нарушит их самооценку и исказит их представление о себе самом, приведёт к депрессии и действительно помешает им развиваться как следует и становиться более взрослой и ответственной личностью. Тем самым вы отвечаете за их развитие и поведение в такой же степени, как и они сами.

3. Разное. Ответы на вопросы.

Как диагностировать подростковую депрессию?

Не существует специальных медицинских анализов, с помощью которых можно было бы с уверенностью сказать, что ребенок болен.

Психиатр ставит диагноз подростковая депрессия, ссылаясь на результаты проведенных собеседований и психологических тестов с подростком, его родственниками, учителями или друзьями.

Степень болезни и риск совершения самоубийства, определяется на основе детальной оценки этих собеседований. Согласно информации, полученной в результате собеседований и психологических тестов, строится схема и методы лечения.

Какие могут быть признаки суицидального поведения у старшеклассников?

В подростковом возрасте суицидальное поведение является серьезной проблемой. В США подростковые самоубийства занимают первое место среди причин смерти молодежи и подростков. Статистические данные показывают, что ежегодно 500000 подростков пытаются совершить самоубийство, и 5000 из них доводят свои попытки до летального исхода. Такие данные напоминают эпидемию.

Проблемы в семье, потеря любимого человека, неуспеваемость в школе или постоянные неудачи в личных отношениях, все это может вызывать негативные мысли и привести к депрессии. Но в подростковом возрасте эти проблемы кажутся непреодолимыми, а боль, которую они причиняют, невыносимой. Самоубийство – это акт отчаяния, и в основном причина его лежит в подростковой депрессии.

Основные признаки суицидального поведения у подростков включают:

- Отсутствие надежды и веры в будущее;
- Наплевательское отношение к себе (разговоры о том, что никому нет до него дела);
- Признаки приготовления к смерти: перестают заниматься любимыми занятиями, пишут прощальные письма, составляют завещание;
- Угрожают убить себя.

Список литературы:

- Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
- Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
- Статья «Стресс в жизни школьников» <http://www.hintfox.com/article/stress-v-zhizni-shkolnikov.html>