Яшина З.Т

учитель ОБЗР МБОУ «Михневская СОШ»

**Психологическая подготовка к стрессовым ситуациям**

Современное общество сталкивается с множеством факторов, вызывающих стресс у детей и подростков. Психологические нагрузки, связанные с учебой, социальными отношениями, информационными потоками и другими аспектами повседневной жизни, оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние и общее благополучие учащихся. Важно не только научить их справляться с уже возникшими стрессовыми ситуациями, но и подготовить заранее, чтобы минимизировать возможные негативные последствия. В статье рассматриваются методы и приемы психологической подготовки школьников к стрессовым ситуациям, направленные на формирование устойчивости к стрессу и развитие навыков саморегуляции.

Стресс — неотъемлемая часть современной жизни, особенно в образовательной среде. Школьники ежедневно сталкиваются с различными источниками стресса: учебные нагрузки, экзамены, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, давление со стороны родителей и общества. Эти факторы могут негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии ребенка, приводя к снижению мотивации, ухудшению успеваемости и даже развитию психологических расстройств.

Поэтому задача педагогов заключается не только в передаче знаний, но и в формировании у учеников способности эффективно справляться со стрессом. Психологическая подготовка к стрессовым ситуациям должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса, помогающей детям развивать устойчивость к внешним воздействиям и сохранять внутреннее равновесие.

*Основные причины стресса у школьников*

Для успешного проведения психологической подготовки важно понимать основные источники стресса у учащихся. К ним относятся:

Учебные нагрузки: объем домашних заданий, сложность учебного материала, страх перед контрольными работами и экзаменами.

Социальные взаимодействия: проблемы в отношениях с одноклассниками, давлением сверстников, необходимость соответствовать ожиданиям окружающих.

Родительские требования: завышенные ожидания родителей относительно успеваемости, отсутствие понимания и поддержки дома.

Информационная перегрузка: большое количество информации, поступающее из различных источников (интернет, СМИ, социальные сети).

Понимание этих факторов позволяет разрабатывать эффективные стратегии помощи учащимся в преодолении стресса.

*Методы психологической подготовки*

Психологическая подготовка к стрессовым ситуациям включает в себя комплекс мероприятий, направленных на развитие навыков самоконтроля, осознанности и эмоциональной устойчивости. Рассмотрим наиболее эффективные методы:

1. Тренинги по управлению эмоциями

Тренировки по управлению эмоциями помогают школьникам осознавать и контролировать свои чувства. Они включают упражнения на распознавание эмоций, техники релаксации (дыхательные практики, медитация), а также методы когнитивной перестройки, позволяющие изменить негативное мышление на позитивное.

Пример упражнения:

"Дыхание животом": Учитель предлагает ученикам сосредоточиться на своем дыхании, медленно вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот. Это упражнение помогает снизить уровень тревоги и напряжения.

2. Развитие навыков решения проблем

Эффективное решение проблем требует умения анализировать ситуацию, искать альтернативные пути выхода и принимать взвешенные решения. Школьникам полезно научиться структурированно подходить к решению сложных ситуаций, что снижает вероятность возникновения стресса.

Пример задания:

Предложите ученикам представить гипотетическую проблему (например, конфликт с другом) и вместе обсудить возможные варианты её разрешения.

3. Повышение самооценки и уверенности в себе

Высокая самооценка способствует лучшей адаптации к стрессовым ситуациям. Педагоги могут использовать различные методики для повышения уверенности учеников в собственных силах.

**Примеры упражнений:**

"Лист достижений": Ученики записывают свои достижения и успехи за определенный период времени, что помогает им увидеть свои сильные стороны.

"Мои лучшие качества": Учащиеся составляют список своих положительных качеств, который можно периодически пересматривать для поддержания уверенности.

4. Формирование социальной поддержки

Поддержка со стороны сверстников и взрослых играет важную роль в снижении уровня стресса. Создание благоприятной атмосферы в классе, где ученики чувствуют себя принятыми и поддержанными, является важным элементом психологической подготовки.

Методы:

Групповые обсуждения, во время которых учащиеся делятся своими переживаниями и получают поддержку от одноклассников.

Совместные проекты и мероприятия, способствующие укреплению дружеских связей внутри класса.

5. Образовательные программы по здоровому образу жизни

Здоровый образ жизни оказывает положительное воздействие на физическое и психическое здоровье. Регулярные физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня способствуют повышению устойчивости организма к стрессу.

Пример мероприятия:

Проведение лекций и мастер-классов по здоровому питанию и физической активности, вовлечение школьников в спортивные секции и кружки.

Практические рекомендации для учителей

Чтобы успешно внедрить методы психологической подготовки в образовательный процесс, учителю необходимо учитывать следующие аспекты:

Индивидуальный подход: Каждый ученик уникален, и важно учитывать особенности его характера и эмоционального состояния при выборе методик.

Регулярность занятий: Психологическая подготовка должна проводиться систематически, чтобы навыки закреплялись и становились привычкой.

Создание безопасной среды: Класс должен быть местом, где дети чувствуют себя комфортно и уверенно, чтобы открыто выражать свои эмоции и получать поддержку.

Взаимодействие с родителями: Родители играют ключевую роль в формировании эмоциональной устойчивости ребенка. Важно проводить встречи и консультации, чтобы привлечь их внимание к важности психологической подготовки.

Психологическая подготовка к стрессовым ситуациям является важной составляющей современного образования. Она помогает школьникам развить необходимые навыки для успешной адаптации к различным жизненным трудностям, улучшает их эмоциональное самочувствие и повышает общую удовлетворенность жизнью. Внедрение предложенных методов в образовательную практику позволит создать условия для гармоничного развития личности и формирования устойчивой психики у подрастающего поколения.

Литература

Белова А.С., Иванова М.А. (2019). Психологическое сопровождение школьников в условиях образовательных учреждений. // Вестник Московского государственного педагогического университета, № 3(33), стр. 89–95.

Петров И.В., Смирнова Е.Н. (2018). Методика психологической подготовки школьников к стрессовым ситуациям. // Педагогика и психология, № 11(123), стр. 56–61.

Сидорова Н.И., Кузнецова О.Б. (2020). Современные технологии управления стрессом у школьников. // Образование и наука, № 22(2), стр. 32–43.