Причины возникновения и профилактика стресса у школьников

Стресс – это чувство тревожности, беспокойства, возникающее у человека в ответ на какой-то стимул. К сожалению, даже в юном возрасте столкнуться со стрессом неизбежно, и школьники не являются исключением в этом плане.

Одной из главных причин стресса у школьников является учебный процесс. Нередко даже очень любознательные дети сталкиваются с перегрузкой из-за количества домашней работы, проектов, экзаменов и т.д. Не все дети умеют правильно планировать свое время и эффективно учиться, из-за чего нагрузка становится нестерпимой.

К тому же, дети могут сталкиваться с психологической напряженностью внутри семьи, когда родители не умеют общаться с ребенком и выражать свои чувства. Избыток внутрисемейного конфликта, недостаточность времени, проведенного с семьей, и ряд других причин способны вызывать стресс у детей.

Необходимо понимать, что стресс может быть вызван различными факторами. Можно выделить две группы: эндогенные стрессы (или стрессы, формирующиеся в организме) и экзогенные (стрессы, которые провоцируют внешние обстоятельства). Безусловно, очень часто стресс вызван совокупностью факторов, ведь стрессогенные факторы присутствуют как во внешнем мире школьника, так и во внутреннем.

Выделим следующие причины для стресса у школьников:

Учебная нагрузка. Осознанность подростка возрастает к моменту его перехода в среднюю школу. Зачастую, у подростка уже есть планы на сдачу экзаменов и поступление в ВУЗ. В связи с этим, часть нагрузки школьник берёт на себя добровольно, однако, это всегда дополнительная нагрузка к обычной учебной – занятия по предметам, которые предстоит сдавать в ЕГЭ, курсы при университете и т.д. Таким образом, подросток вынужден усиленно готовиться к предстоящим экзаменам, однако также и успевать по основным предметам, входящим в образовательную программу. В результате нагрузка на школьника возрастает, он должен заниматься не только тем, что ему интересно и нужно для поступления в выбранный им университет. Диссонанс между желаниями подростка может стать серьезным фактором для стресса.

Предстоящие экзамены. Экзамены – основной источник стресса для школьников, который они сами, как правило, обозначают как главную проблему. Сдача ЕГЭ представляется учителями и родителями как основная жизненная цель для старшеклассника, что провоцирует огромное напряжение, с которым справиться удается далеко не каждому школьнику. Неудовлетворительный результат этого экзамена приравнен к концу света, к неудаче такого масштаба, которая воспринимается фатально. Подготовка к ЕГЭ начинается заблаговременно, что также провоцирует трудновыносимые чувства тревоги, волнения и страха. Результатом всего является состояние психического и физиологического напряжения к моменту самого экзамена, а в отдельных случаях и более серьезные проблемы, касающиеся психики школьника.

Взаимодействие с учителем. Часть педагогов, в силу недостаточной психологической осведомленности об особенностях психики школьников, пробуют повысить мотивацию к обучению и сдаче экзаменов путем «запугивания» подростка. Эффект получается прямо противоположный. Также крайне негативное воздействие имеют такие фразы как «все поняли, ты один не понял», что говорит школьнику о том, что он не соответствует требованию, более того, отстает по сравнению с другими. Данный фактор приводит к сильнейшему стрессу у подростка.

Профориентация. Профессиональное самоопределение – один из источников стресса для юношей и девушек. В совсем юном возрасте подросткам предлагается выбрать свой дальнейший жизненный пусть, подумать о профессии, о занятии, которым им предстоит заниматься каждый день. Действительно, не каждый подросток готов сделать этот выбор, а давление зачастую оказывается колоссальное. Верным шагом для педагога или родителя будет поддержка подростка, а также разговор о том, что он всегда сможет передумать или ошибиться в этом выборе.

Социальное взаимодействие. Социализация – ведущая потребность подростка. После 9 или 11 класса школьники зачастую меняют место обучения, а также и круг общения. Проблема построения взаимоотношений в этом возраста очень актуальна, но помимо удовольствия от общения школьники также получают и стресс, адаптируясь к новым местам и коллективам.

Отношения с родителями. Все мы знаем, что подростковый возраст – это возраст бунта и протеста. В силу естественных процессов, происходящих в психике, подросток стремится «отделиться» от родителя, сепарироваться, говоря научным языком. Это необходимо для того, чтобы он получил необходимые навыки для самостоятельной жизни. То, что будет хорошей для него поддержкой – посыл от родителя «я всегда поддержу тебя, когда это будет необходимо», а также ненавязывание своего мнения в выборе профессии, учебного заведения или круга общения. В случае, когда подросток сталкивается с критикой или давлением со стороны родителей, ответной реакцией будет сильный протест, а также и стресс школьника.

 Говоря о профилактике школьного стресса, необходимо упомянуть о пользе следующих занятий:

1. Регулярное движение. Физические упражнения помогают уменьшить уровень стресса и усталости, способствуют выработке эндорфинов.
2. Планирование времени. Подросток должен уметь правильно организовывать свой день, делать список задач на следующий день, по возможности проводить свободное время с друзьями.
3. Снижение нагрузки. Если задач слишком много, необходимо посоветоваться с родителем, чтобы уменьшить нагрузку на ребенка.
4. Игровая терапия. Игры помогают школьнику развиваться и расслабляться. Они также могут использоваться для решения любых проблем.
5. Баланс между работой и отдыхом. Подростку необходимо уделять равное количество времени на учебу и отдых. Отдых включает в себя отдых с друзьями, семейные прогулки, также можно разрешить некоторые развлечения, например, использовать свободное время на игровые источники в интернете, рисование или мастер-классы, домашние занятия.
6. Общение. Школьнику необходимо стимулировать общение с друзьями, родственниками, школьными психологами, чтобы избежать негативных эмоций и повысить уровень самооценки.

В заключении можно сказать, что устранение стресса – это не очень трудная задача, которую можно выполнить при помощи соответствующих мер. Школьникам, которые регулярно сталкиваются со стрессом, необходимо помочь обрести спокойствие, умеренность и гармонию во время учебного процесса и в жизни в целом.