

«АНТИСТРЕССОВЫЙ»

КЛАССНЫЙ ЧАС

До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, сосредоточены в школе. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все - и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии, примерно 20% детей, поступающих в школу, имеют нарушения психического здоровья пограничного характера, а к концу первого класса их становится уже 60-70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет школьный стресс.

У этого явления есть целый ряд причин. Одна из них проблема адаптации. Известно, что на протяжении своей учебы ребенок переживает, как минимум три кризисных периода, связанных с адаптацией: поступление в первый класс, переход в основное звено школы (5-й класс) и переход в старшее звено (10-й класс). А если ребенку приходится не раз менять школу, он лишается поддержки старых друзей, ему приходится привыкать к новым одноклассникам и педагогам. Собственно, по Г. Селье стресс и является «общим адаптационным синдромом».

Не последнюю роль в развитии школьного стресса играет неоправданная сложность учебных программ, дополнительные внешкольные нагрузки детей.

Нельзя не отметить, что школьная учеба - это постоянные контрольные работы, опросы ... И главные школьные испытания - экзамены, которые проводятся как минимум дважды: в 9-м и 11-м классах (а в некоторых школах экзамены сдаются при переводе из класса в класс). Известно, что ситуация проверки знаний является серьезным стрессогенным фактором, тем более что экзамены часто накладываются на проблемы, вызванные одним из сложнейших жизненных этапов - подростковым кризисом. Ясно, что в этот период все обыденные школьные трудности ощущаются ребенком особенно остро.

Прибавим ко всему этому острую нехватку времени, сопровождающую школьную жизнь детей с первого до последнего года учебы, особенно при подготовке к экзамену или на самом экзамене, и станет очевидным, что цейтнот является одной из главных причин школьного стресса. По мнению директора Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, стресс ограничения во времени - один из самых сильных стрессоров, влияющих на функциональное состояние ребенка. Как ни странно, многие педагоги до сих пор связывают успешность обучения не только с качеством, но и со скоростью деятельности - достаточно вспомнить, что в начальной школе все еще оценивают скорость чтения.

Очевидно, что школа, создавая стрессовые ситуации, должна позаботиться о развитии у школьников эффективных стратегий поведения в этих ситуациях. В конце концов, это не менее полезно, чем заучивание теоремы синусов и образа «лишнего человека». Однако здесь вновь возникает ситуация цейтнота, на этот раз - для завуча, которого психолог будет просить об учебных часах для своих занятий. Поскольку школьная программа, как правило, не предусматривает в расписании места для профилактики негативных последствий школьного стресса, попробуем ограничиться одним занятием. Занятие может проводить психолог, а также педагог в рамках классного часа для учащихся 9-х классов.

Предлагаемое занятие посвящено профилактике цейтнота, как одной из наиболее частых причин школьного стресса. Именно ограничение во времени - физиологически самый вредный фактор, приводящий к нарушению физического и психического здоровья.

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕХВАТКОЙ ВРЕМЕНИ?

Вводная часть

Ведущий, после приветствия, говорит о том, что люди, как правило, любят тесты, и предлагает учащимся выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера.

ИНСТРУКЦИЯ. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2

3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту

0-3 очка.

Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4 - 7 очков.

Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков.

Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий уточняет, всем ли понятно значение слова «стресс». Затем, предлагает участникам тренингового занятия ответить: какие обстоятельства или события чаще всего вызывают у них стресс? При обсуждении ответов обратить внимание на недостаток времени как стрессовый фактор.

Ведущий напоминает, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда при всем желании не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, мало времени на подготовку к экзамену. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте.

Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота.

В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно их полностью избежать, однако можно попытаться свести к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и связанный с ним стресс.

Участникам предлагается подумать, чем располагает школа, чтобы помочь ребятам избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть:

- режим дня школы,
- расписание уроков,
- план работы на четверть (неделю, год),
- график дежурств и т.п.

Можно обсудить, чем вызвана необходимость режима дня в школе?

Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника?

Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), расписание экзаменов, почему?

Можно ли также распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

Участникам раздаются бланки

«Моя рабочая неделя».

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами):

- ✚ красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой,
- ✚ желтым - со средней нагрузкой,
- ✚ зеленым - с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома).

Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня. По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки.

Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты предотвращения цейтнота, как:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда у участника есть внешкольные занятия;
- не браться за несколько дел одновременно.

Особо следует подчеркнуть, что, планируя, свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

Заключительная часть

Участникам предлагается поделиться собственным опытом предотвращения цейтнота при помощи предварительного планирования или других способов.

Ведущий обращает внимание на то, что, если все-таки возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Ведущий знакомит участников с некоторыми приемами такого массажа:

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза».

Домашнее задание.

Обсудить с родителями возможности лучшего распределения своих сил в течение недели с учетом школьных и внешкольных дел; попробовать использовать массаж активных точек для мобилизации сил.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - М., 1997.
2. Безруких ММ Трудности обучения в школе: комплексный подход // Школьный психолог. - 2006, № 3.
3. Родионов В.А., Ступницкая к.Р., Ступницкая М.А. Прививка от стресса. - Ярославль, 2006.
4. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30-31 мая 2004 г. М., 2004.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., 1979.