

Психология

Стрессы – это опыт

Большая нагрузка может закончиться для ребёнка нервным срывом



Фото из архива «ММ», Андрей Серебряков

К середине учебного года многие школьники стали чувствовать себя слишком уставшими. Им не помогли отдохнуть ни каникулы, ни длительный карантин. И вдруг полученная тройка, а то и двойка становится трагедией, после которой уже совсем не хочется идти в школу.

«Ты сможешь!»

«Да это ерунда», – отмахиваются многие взрослые, видя слёзы и непомерные переживания своих детей. «Как ты мог?!» – в ужасе восклицают другие и начинают описывать мрачное будущее, которое теперь уж точно ждёт ребёнка. Эти настроения поддерживают некоторые учителя, которые со знанием дела предсказывают, что с такими оценками не возьмут в десятый класс, никуда нельзя поступить. Нагнетание напряжения очень негативно сказывается на детях.



– Зачастую учителя начинают пугать детей с пятого класса, – говорит кандидат психологических наук, кризисолог центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ульяна Зинова. –

Они дают установку: «вы не сдадите», «у вас не получится». Такого не должно быть. Мы работаем со школьными психологами или сами выходим в коллективы, просим: не надо запугивать детей и бояться самим.

Специалист по работе с младшими школьниками и подростками, психолог высшей категории Ольга Белоногова отмечает, что родители, учителя иногда слишком накаляют атмосферу вокруг ребенка. После неоднократных повторений «не сдашь», «не справишься» и взрослый начинает ошибаться, а школьника это просто может сломать.

– В результате появляется страх, – пояснила Ольга Михайловна. – Конечно, базовый страх есть и



должен быть у всех. Он нужен для самосохранения, мобилизации своих ресурсов. Но бывает страх, который парализует. Дети перестают верить в себя. Это предпосылки к нервному срыву.

При этом могут быть вроде бы беспричинные слезы, истерики. Одни становятся более замкнутыми, апатичными, другие импульсивными, агрессивными. И необходимо обращать на это внимание. Разбираться, что случилось и отчего ребёнок так изменился.

– Ребёнку важно дать возможность поверить в свои силы. Взрослые чаще должны говорить детям «ты справишься», «ты сможешь», «у тебя получится», – рекомендует Ольга Белоногова.

– И на всякий случай нужно определить пути для отступления, если получится не совсем так, как запланировано, – добавляет Ульяна Зинова. – Ребёнок должен понимать, что если он не сдаст, то у него будет возможность пересдать. А если не получится, то есть ещё колледж, после которых, кстати, зачастую легче попасть в вуз. Всегда нужно рисовать успешную перспективу. И объяснять: в любом случае ты выйдешь на ту цель, которую себе поставил. ЕГЭ – это только ступенька. Если её не преодолеешь, можно пойти другим путём и всё равно прийти к своей цели – к той профессии, которую выбрал.

Вместе с тем, как рекомендуют психологи, не стоит искать более лёгких путей сразу, не попробовав те, что сложнее. Например, идти сразу в колледж, даже не попытавшись поступить в университет.

– Бывает, что школьники плохо пишут пробные экзамены, – констатирует Ольга Белоногова. – И во многих семьях начинают «добивать» ребёнка: «Как ты сдашь настоящий экзамен с таким уровнем знаний?» Установка должна быть такой: «Я не хуже других, мне просто нужно поработать. И тогда на настоящем экзамене я покажу более высокий результат».

Синдром отличника

Стрессы, к сожалению, частый спутник жизни. И выпускные экзамены не оказываются для школьников первым перенапряжением. Ведь до этого был неожиданный переход из дома в детский сад. А потом – в первый класс, это тоже большой стресс. Особенно если родители не помогают ребёнку в период адаптации.

– Мы хотим сразу получить отличников, успешных детей, – говорит психолог Ульяна Зинова. – Но не всегда это возможно и не всегда родители адекватно оценивают способности своего ребенка. Вдобавок, многие учителя вводят детей в стресс, если, например, дома спокойная обстановка, а в школе на ребёнка начинают вдруг кричать. Для него это неприятная, травмирующая ситуация.

Следующий стресс – переход из младшего звена в среднее, в пятый класс. Нужно привыкнуть к требованиям немалого количества учителей.

– Одни переносят всё нормально, у других низкий уровень стрессоустойчивости, – отмечает Ульяна Александровна.

Научить ребёнка меньше расстраиваться – реально. Каждый взрослый в состоянии хотя бы частично повлиять на состояние своего ребёнка. Личным примером – когда есть проблемы, не скрывать их, но и не впадать в истерику.

– Мы должны показывать, что в жизни всякое бывает, но нужно уметь справиться с трудностями, – рекомендует Ульяна Зинова. – А детям надо научиться проговаривать эмоции, понимать своё состояние и справиться с ним.

Психологи отмечают, что наиболее часто оказываются близки к нервному срыву дети с так называемым синдромом отличника. Вне зависимости от того, появился ли он под влиянием родителей или ребёнок сам поставил себе большие цели. Хорошо, что эти цели есть, но тогда надо добиваться и не воспринимать каждую тройку как трагедию.

Выход есть

– Иногда учителя относятся к детям слишком строго, занижают оценки, – сожалеет Ульяна Александровна. – Конечно, ребёнку от этого вдвойне обиднее, но надо учиться принимать ситуацию и преподавателя таким, какой он есть. И выполнять его требования. Родителям хорошо бы объяснить своим детям, что плохие оценки не являются признаком ненависти учителя. Ты пришёл в школу за знаниями. Получи нужную информацию и иди дальше. Какая разница, любит тебя учитель или нет?

Впрочем, психолог отмечает, что хорошо бы учителям всё-таки понимать, что надо работать над повышением у детей мотивации к успеху и к учёбе. Лишняя тройка или двойка, негативное отношение к ученику этому не способствуют.

Многие родители, увидев ребёнка в слезах после очередной плохой оценки, выслушав поток жалоб на злобный характер преподавателя, бегут в школу, чтобы разобраться с «негодяем».

– Родители и учителя в конфликтных ситуациях нередко оказываются на уровне подростка. Обижаются, руководствуются эмоциями, – досаждает психолог Ольга Белоногова. – Надо вспомнить, что мы взрослые люди. У нас больше опыта и мудрости, чем у детей, надо найти компромисс.

Кроме того, неплохо бы и родителям, и детям знать, по каким параметрам учитель ставит оценки. Тогда не будет возникать лишних вопросов. В любом случае надо общаться с преподавателями. В большинстве случаев у родителей и учителей всё-таки одна цель.

Психологи заверяют, что стрессы – это важный опыт:

– Жизнь изменчива, и в ней много стрессовых ситуаций. Людям кажется, что выхода нет, а на самом деле есть множество вариантов. Если детей учить видеть различные перспективы, то эта модель будет переноситься на взрослую жизнь. И когда случится нестандартная стрессовая ситуация, человек будет знать, что выход всегда есть, просто надо попробовать пойти по другому пути.

Татьяна Бородина

Инициатива

Отменить экзамены

По данным научного центра здоровья детей РАМН, случаи нарушения здоровья среди россиян в возрасте до 14 лет за последние десять лет увеличились на 26,8 процента. Среди подростков постарше показатель заболеваемости увеличился вдвое.

На третьем месте среди самых распространённых нарушений – психические расстройства и отклонения в поведении. В том числе астенические и невротические реакции, минимальная мозговая дисфункция, нарушения сна. «Значительный рост функциональных расстройств среди школьников отмечен в девятом классе, что связано с появлением невротических и вегетативно-сосудистых расстройств у учащихся в период усиленной подготовки к экзаменам», – пишут эксперты.

Число суицидов среди несовершеннолетних детей в России выше общемировых показателей в три раза – в 2015 году их было зарегистрировано более 460. Попыток самоубийств ещё больше. Лига пациентов отметила, что при проведении анализа статистических данных можно сделать вывод об увеличении детских суицидов в весенне-летний и экзаменационный периоды. Представители этой общественной организации написали петицию президенту страны и председателю правительства. В ней говорится, что случаи детских суицидов увеличились с 2006 года, когда ЕГЭ был введён в 79 регионах страны: «Фактически речь идет о рукотворно созданной государством системе, которая доводит детей до самоубийства или хотя бы до его попыток». Лига пациентов считает, что нужно отменить нормы, по которым дети зачастую работают больше, чем взрослые, серьёзно проанализировать факторы, влияющие на здоровье подрастающего поколения. И отменить экзамены, которые доводят детей до самоубийств.

Без паники!

Дышите глубже

Нередко школьники испытывают стресс перед контрольными работами. И в паническом состоянии выполняют задания на низкие оценки.

– Это результат низкой стрессоустойчивости, а не плохих знаний, – говорит специалист центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ольга Белоногова. – Таким детям нужно время, чтобы собраться, успокоиться, настроиться. В результате плохих оценок они разочаровываются, теряют веру в свои силы. Начинают думать, что никогда не преодолеют этот барьер. А на самом деле преодолеть его легко. У ребенка должны быть установки – «я могу», «я справлюсь». Зачастую дети ставят сами себя в ситуацию неуспеха: «Я всё равно напишу на два». Наш мозг работает как компьютер. Если даём программу на неудачу, то это и получим. Надо учить детей верить в свои силы с начальной школы.

Ольга Михайловна рассказала, что хорошо позволяет мобилизовать силы и настроиться на рабочий лад дыхательная гимнастика. И описала самое простое упражнение: сделать вдох, посчитать до десяти, выдохнуть. Выдыхать надо исключительно радостные чувства, а выдыхать страх и тревогу. Заряжаемся энергией и освобождаемся от негатива. Когда страшно, надо особенно следить за своим дыханием, выравнивать его, советую психологию. Одно-временно думать о правильном дыхании и переживать сложно. А когда восстановится глубокое ровное дыхание, то стресс уйдёт.

Нестандартный подход

Уроки в автодоме

Плохие оценки и даже плачевное настроение – не повод пропускать уроки. Ребёнку нужно получать знания и готовиться к дальнейшей жизни. В крайнем случае, можно поменять учителя, класс или школу. Или перейти на другую форму обучения: очно-заочную, семейную, дистанционную.

Все эти формы обучения используют в Магнитогорске. Правда, чаще всего они востребованы детьми с ограниченными возможностями. А, к примеру, в Англии две сестры уже более года учатся, путешествуя в автодоме – на зависть российским да и многим другим школьникам. Родители девочек, учителя физкультуры и математики, решили сами заняться образованием детей. Они путешествуют в автодоме, побывали в 27 странах. Приняли участие в более чем 200 различных мероприятиях – от скалолазания и заплыва на байдарках до многочасовых прогулок на велосипедах и рафтинга на горных реках. Девочки занимаются по несколько часов всего два-три дня в неделю, весь остальной образовательный процесс построен на посещениях музеев, научных центров, достопримечательностей и исторических мест. Впрочем, две недели в году девочкам приходится посещать занятия в школе. Это требования британской службы образования. К тому же, посещение уроков помогает им не терять контакта с одноклассниками и заучить некоторые даты, нужные для промежуточных экзаменов и зачётов.