

### 3. УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

Всем нам доводится в повседневной жизни переживать стресс. Тема стрессов, которыми изобилует взрослая жизнь, обсуждается часто, в то время как детскому стрессу уделяется гораздо меньше внимания. Будни детей и молодежи насыщены такими вещами, которые вызывают напряжение: учеба в школе, контрольные работы, домашние задания, отношения с одноклассниками, братьями-сестрами и учителями, отношения между родителями, болезни и многое другое.

Сам фактор стресса удалить из жизни невозможно, однако научиться его преодолевать – это вполне реально. Это важно для того, чтобы в насыщенных стрессом жизненных обстоятельствах не поддаваться искушению применять такие механизмы его преодоления, которые наносят ущерб собственному здоровью и здоровью окружающих – не искать прибежища в спиртных напитках, табаке и других психоактивных средствах, не переедать, не применять морального и физического насилия, не замыкаться и не уходить в себя. **Нашей задачей является обучить детей навыкам, необходимым для того, чтобы сохранять хорошее самочувствие, просить о помощи и решать проблемы.**

Под стрессом мы понимаем **душевную и физическую напряженность**, основная цель которой – повысить нашу готовность справиться с напряженной ситуацией. Помимо напряжения, стрессовая обстановка может вызвать нервозность, беспокойство и неуверенность. Факторы стресса принято называть **стрессорами**. В качестве стрессоров могут выступать **причины, исходящие как из окружающей среды, так и из собственных мыслей человека**. Стрессорами от окружающей среды (внешними) могут являться, например, отношения между людьми, необходимость справиться с повседневными делами, с учебой, с занятиями по интересам и тренировками; несчастья, болезни, потеря близких, перемены в жизни, раздражающий шум и т. д. К стрессорам от собственных мыслей (внутренним) относятся, например, слишком завышенные требования к себе и к своим достижениям, а также проблемы, связанные с самооценкой или оценкой ценностей.

Стресс возможен в новой или потенциально неприятной ситуации, которая воспринимается как опасная для нашего благополучия. **У человека формируется мысленная оценка, что с трудностями справиться будет нелегко и потребуются усилия**. Возможно, что у него для этого недостает умений, физических и душевных сил или социальных ресурсов. Стресс может быть обусловлен физической опасностью, угрозой для самооценки, престижа, общего благополучия или какой-либо иной ценности.

Несмотря на то, что стресс принято рассматривать в негативном ключе, при разъяснении понятия стресса детям следует выделять два вида стресса: эустресс и дистресс.

**Эустресс** – это так называемый «хороший» или позитивный стресс, который побуждает к собранности, придает сил и решительности, стимулирует деятельность и в целом оказывает положительное влияние на человека. Эустресс можно испытывать, например, при влюбленности, на соревнованиях, при освоении новых навыков или при подготовке к каким-либо важным событиям, например к свадьбе или окончанию школы.

**Дистрессом** называют «плохой», негативный стресс. Он создает сильные негативные

чувства, тревогу и большое нервно-психическое напряжение; данный вид стресса связан с недостаточной верой в себя. Дистресс также может возникнуть как реакция на обстоятельства, в которых человек испытывает фрустрацию, негодование, нервозность, беспокойство или смятение. Дистресс ухудшает благополучие человека, а симптомы хронического стресса выражаются в виде физических и психических расстройств здоровья.

Помимо этих двух разновидностей стресса можно выделить третий – **нейтральный стресс**. Нейтральный стресс может случиться тогда, когда человек узнает о тревожном событии, которое его лично не касается, например, о какой-нибудь природной катастрофе.

В данной книге для учителя тревога рассматривается как чувство страха или опасности, которое может иметь реальное основание, а может и не иметь. Детям часто свойственны мелкие страхи, которые проходят сами собой, если условия благоприятны и к ребенку относятся с пониманием. Если детские страхи носят конкретный характер, связанный с опасными обстоятельствами, то подростковые страхи чаще всего связаны с личностью подростка, с его физическими и психическими особенностями, а также с тем, что он является объектом социальных оценок. Подростки, формируя собственную самооценку, в основном опираются на мнение сверстников, сравнивая себя с ними. Эти факторы создают предпосылки для роста социальной тревоги в подростковом возрасте.

Более серьезными являются случаи, когда у детей и подростков наблюдаются чрезмерные страхи или тревожные состояния, которые не имеют под собой реальной почвы, или когда тревога длится продолжительное время. Подобная повышенная тревожность (страх перед школой, страх перед публичными выступлениями) может обернуться серьезными последствиями. Если такой ребенок или подросток остается без лечения и поддержки, то это может привести к психосоциальным проблемам и заниженной самооценке, препятствовать нормальному развитию, ухудшать успеваемость и вести к отвержению. Подросток, пребывающий в тревожном состоянии, может искать забвение в спиртных напитках и прочих психоактивных веществах. Такое «самолечение» может перерасти в зависимость. Поэтому проблемы с тревожностью у детей и подростков – это фактор, способствующий злоупотреблению психоактивными веществами. Задача учителя – научить подростка методам преодоления стресса и тревоги, тем самым снизив вероятность риска, что он начнет употреблять ПАВ.

Способность справляться с состоянием напряженности зависит от применяемых способов преодоления, от социальной поддержки, от психологических и прочих факторов.

Существует ряд способов, которые ребенок и подросток может освоить:

- заняться проблемой, вызвавшей стресс, – попытаться ее разрешить или примириться с неизбежным, или же искать помощи;
- уделить внимание эмоциям и отношениям с окружающими – стараться поддерживать позитивную установку;
- избегать таких ситуаций – осознать, в каких обстоятельствах целесообразно применять этот метод.



**Рисунок 15.** Три способа справиться со стрессом

Ученики должны знать, какие мысли, действия и способы справляться с затруднениями поддерживают их душевное здоровье. Чем больше у человека навыков справляться с состоянием напряжения, тем вероятнее он сможет избежать вредного воздействия стресса и тревоги.



#### Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.