**Феноменология и динамика стрессовых переживаний у детей младшего школьного возраста**

**Аннотация**

В статье описаны основные теоретические подходы в понимании феномена стресса, раскрыть причины стрессовых переживаний у детей младшего школьного возраста, описаны основные методы преодоления стресса у детей младшего возраста. В статье представлены результаты диагностику стрессовых переживаний у детей младшего школьного возраста, описана методику психокоррекционной помощи детям младшего школьного возраста, испытывающим стресс.

**Ключевые слова**

Стресс, школьная тревожность, страх, конфликт, переживания, младшие школьники, психокоррекционная помощь, стрессоустойчивость.

**Введение**

Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях современного образования и его реформирования актуальной остается проблема преодоления нарушения гармонии личности ребенка с самим собой и с окружающим миром.

Неустойчивость социальной ситуации в мире, переоценка многих нравственных ориентиров вызывают постоянное напряжение человека. Длительное проживание школьником острых и интенсивных эмоциональных состояний опасно для него самого и окружающих.

Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем развития, с трудом переносят нагрузку, у многих еще не сформировалась способность подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. Все это вызывает у младших школьников стрессовые переживания.

Цель данного исследования – изучить феноменологию и динамику стрессовых переживаний у детей младшего школьного возраста.

**Основная часть**

Теоретический анализ позволяет рассмотреть стресс как психоэмоциональное состояние человека, которое возникает в следствии различных причин (стрессоров), внутренних или же внешних факторов, вызывающих отрицательные эмоции. Стресс способствуют резкому выходу из зоны комфорта и требуют определенной физиологической и психологической адаптации. Выделяют три стадии динамики стресса: тревога, сопротивление, истощение.

У младших школьников в повседневной учебной деятельности стрессовые ситуации возникают по разным причинам, это могут быть: обидные высказывания со стороны одноклассников, негативная оценка со стороны учителя, переход в другой класс или другую школу, выход к доске, контрольная работа, сообщение дома о плохой отметке, боязнь быть отстающим. Последствия стресса младших школьников могут быть самыми различными. Стрессовые ситуации могут вызывать депрессии, нервные расстройства и негативные переживания.

В преодолении стресса у детей младшего школьного возраста большая роль принадлежит педагогу. Педагог должен владеть методами и приемами, которые будут способствовать созданию спокойной рабочей обстановки на уроке, необходимо предупреждать преодоление детей во время занятий, использовать физкультминутки, упражнения для снятия переутомления с глаз, снижения частоты мышечных зажимов. Роль педагога состоит и в индивидуальной помощи учащимся в выработке стрессоустойчивости, снижению нервной возбудимости. Учитель проводит профилактическую работу с родителями по предупреждению стрессовых ситуаций в семье, посещает семьи, дает рекомендации по соблюдению режима дня.

Для профилактики стресса у младшего школьника необходимо использовать систему педагогических и психологических методов и приемов. К педагогическим методам профилактики стрессовых переживаний следует отнести: рациональную организацию урока, использование динамических пауз, создание комфортной обстановки на уроке, использование саморефлексии. К психологическим методам профилактики стрессовых переживаний можно отнести аутотренинг, релаксацию, визуализацию (использование позитивных образов), библеотерапию, арттерапию, позитивное мышление и другие.

Практическое исследование стрессовых переживаний у детей младшего школьного возраста было изучено на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан**.**

На протяжении 3 месяцев в МБОУ СОШ № 16 проводился эксперимент. Участники эксперимента: учащиеся 3 «А» класса (20 человек).

Цель эксперимента: изучение динамики стрессовых переживаний у детей младшего школьного возраста.

На первом этапе была проведена диагностика уровня стрессовых переживаний у младших школьников в третьем классе. Как показала диагностика, уровень стрессовых переживаний у учащихся третьего класса: высокий – 9 чел. (45%), средний - 8 чел. (40%), низкий – 3 чел. (15%). Большое количество учащихся, испытывающих стрессовые переживания, обусловили проведение коррекционной работы по снижению уровня школьной тревожности и стресса.

На втором этапе была разработана и апробирована программа работы с учащимися по преодолению стрессовых переживаний. Психокоррекционная помощь детям младшего школьного возраста по профилактике стрессовых переживаний проводилась как со всем классом, так и с группой учащихся, которые испытывали высокий уровень стрессовых переживаний. Процесс развития саморегуляции учащихся третьего класса выстраивался в условиях урочной и внеурочной деятельности, организованной по программе тренинга «Выживание в школе».

Мы заметили, что надо не только учить детей стрессоустойчивости, но и работу необходимо проводить с другими педагогами, которые работают с младшими школьниками. Необходимо осуществить поиск подходов и приемов создания психологически комфортной среды для младших школьников.

Нами были разработаны рекомендации по профилактике стрессовых переживай у детей для педагогов, работающих с детьми младшего школьного возраста.

1. Проявляйте доброжелательное и чуткое отношение к каждому ребенку, не судите строго;
2. Не торопите, не подгоняйте учащихся, помните о том, что у детей еще недостаточно сформированы психофизиологические процессы;
3. Не давите на ребенка своим авторитетом, не будьте слишком строгими, умейте прощать;
4. Если ребенок не внимателен на уроке, часто отвлекается, проявите индивидуальный подход;
5. Необходимо создание всех условий, чтобы обучение было в радость, чтобы не травмировать детскую психику;
6. Не критикуйте ребенка при всех. Лучше всего оставить его после уроков и доброжелательно поинтересоваться, в чем причина его трудностей или плохого настроения;
7. Не жалуйтесь родителям на ребенка («Ваш сын невнимательный», «У вашей дочери плохая память»). Ученик должен вам доверять. Как и заслужить доверие родителей критикой невозможно. Помните, что это вы учитель. А все ли вы сделали, чтобы ребенок был внимательным на уроке? А что вы сделали, чтобы он лучше запомнил материал?
8. Используйте диалог для разрешения конфликтных отношений между детьми. Учите детей уступать друг другу.

Каждый педагог должен стремиться к созданию максимально комфортной обстановки во время уроков и на перемене. На перемене можно рекомендовать проведение игр с детьми для снятия мушечного напряжения. Младшие дошкольники не должны оставаться неподвижными на перемене. У них развивается организм, и им нужно двигаться. И хотя учителя не разрешают бегать по коридору, но можно организованно проводить подвижные игры. Во время уроков следует предупреждать переутомление учащихся и проводить динамические паузы. Многие уроки (например, окружающего мира, литературного чтения) замечательно проводить в школьном парке. Лучшая профилактика стресса – это прогулка. Если есть время после уроков можно прогуляться с учащимися, поиграть в подвижные игры, понаблюдать за весенним небом, просто побеседовать. Многое зависит от педагога. Если учитель становится другом учащимся, тогда и дети будут чувствовать классный коллектив, заботиться друг о друге.

Поэтому если педагог будет чутко и внимательно относиться ко всем детям, можно говорить о том, что школьных стрессов у детей будет меньше.

В ходе реализации программы было замечено, что в классе установилась дружеская атмосфера, снизился уровень тревоги и беспокойства у детей, были сформированы позитивные установки на обучение.

На третьем этапе была проведена оценка эффективности проведенной работы. В ходе диагностики было выяснено, что количество учащиеся с высоким уровнем стресса снизилось на 15% и составило 20%, со средним увеличилось на 5% и составило (50%), с низким уровнем увеличилось на 15 % и составило 30%. Полученные данные свидетельствуют об эффективности проведенной работы и снижении частоты стрессовых переживаний у учащихся.

**Заключение**

В связи с этим, проблема профилактики школьных стрессов в настоящее время стала актуальной. Учителю важно знать причины возникновения стресса у младших школьников в учебно-воспитательном процессе, а также и пути его преодоления.

Перед начальной школой остро встала проблема необходимости выстраивания образовательного процесса на основе учета динамики стрессовых переживаний школьников и развития их способности к регуляции собственных эмоциональных состояний.

В ходе исследования был сделан вывод о том, что эффективность работы по преодолению стрессовых переживаний у младших школьников зависит от соблюдения следующих условий:

- осуществляется психолого-педагогическая диагностика стрессовых переживаний у младших школьников;

- осуществляется психокоррекционная помощь детям младшего школьного возраста, испытывающим стресс;

- осуществляется работа с родителями, направленная на углубление понимания ими проблем детей.

**Список использованной литературы**

1. Боронникова Л. Стрессы младших школьников// Электронное приложение к информационно-методическому бюллетеню «Психология в образовании». - 2015. - № 17. – С.26-30.
2. Гуров В. А. Тревожность и здоровье младших школьников / В. А. Гуров // Вестник ТГПУ. – 2009.– №4 – С.56-60.
3. Лебедева Л. Экстренная арт-терапевтическая помощь  
   в ситуациях острого стресса// Школьный психолог. – 2009. – № 4. – С. 80-81
4. Левина-Домбровская И. Можно ли убежать от стресса? // Школьный психолог. – 206. – № 8. – С. 18-22