

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

*Дробышев А.Г.*

Казахстан, г. Петропавловск, Общественное объединение «Школа отцов»

Современная ситуация развития общества такова, что жизнь становится более динамичной, изменчивой, предъявляющей все более жесткие требования к человеку как элементу этого общества. Все это в целом делает условия жизнедеятельности человека достаточно стрессовыми и это касается не только взрослых, но и детей.

Стресс это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз. Согласно теории Г. Селье, любой достаточно сильный внешний стимул (стрессор), физический или психический, вызывает состояние стресса, проявляющееся в определенном неспецифическом (т.е. не зависящем от характера стрессора) ответе организма, называемом общим адаптационным синдромом.

Одним из проявлений таких реакций у детей школьного возраста являются психосоматические реакции на действие стрессоров, возникающих в ситуациях, связанных с обучением.

Школа как социальная система предъявляет к ребенку достаточно большие требования, начиная от требований к готовности ребенка к школьному обучению и заканчивая требованиями к личности и компетенциям выпускника.

Анализируя стрессовые факторы, связанные со школьным обучением, можно выделить несколько групп: трудности адаптации, стрессовая тактика педагогических воздействий, чрезмерная интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий возрастным и функциональным возможностям детей, нерациональная организация учебного процесса, гипокinezия и т.д.

После школы ребенок приходит домой и, в свою очередь, едва переступив порог дома, родители, засыпают детей вопросами, приводящими их в раздражение: «Ты сделал домашнее задание? Как прошел диктант? Сколько ты получил за контрольную по математике?» Всем известно, что происходит потом, ибо каждый пережил это хотя бы однажды: ребенок, на ходу бурча себе под нос, отправляется за тетрадками,

родители же при виде малейшей ошибки взрываются праведным гневом, и последнее обстоятельство, кстати, позволяет им несколько снять накопившийся за день стресс.

И при всем этом ребенок при определенном уровне стресс-факторов сохраняет свое психологическое здоровье. Одной из закономерностей психического развития является ее пластичность, согласно которой психика ребенка имеет огромные компенсаторные возможности. Кроме того, в целом организм ребенка довольно устойчив к воздействию внешних неблагоприятных факторов, в отличие от организма взрослых людей. Мы видим, как ребенок, придя со школы, может целый день играть на улице, несмотря на мороз, слякоть, или дождь. Чтобы заболеть ему нужно «приложить» усилия.

Однако, как только на него начинают воздействовать хронические школьные стресс-факторы, усиливающиеся воздействиями родителей, ситуация меняется кардинально. Страх перед невыученными уроками, контрольными работами способствуют «изобретательности» у детей. Большинство детей легко заболевают, когда им это выгодно. И обращая на это внимание, они все чаще желают болезни, тем самым уходя от боязни или нежелания, уходя от ответственности.

История из жизни.

Моей восьмилетней дочери, учащейся во втором классе, задали много домашнего задания. Весь вечер она делала его, а на стихотворение, которое нужно выучить к утру, времени уже не оставалось. Да и сказывалась усталость. Она начала придумывать всякие отговорки. Не пойдем завтра в школу. Давай пропустим литературное чтение. Но я всякий раз отказывал ей. Говорил ей, что пропуск школы - это не выход из положения. Видя мое непреклонное решение, у нее начали краснеть глаза, потекли из носа прозрачные сопли. Она показывала мне их и говорила: «Вот видишь, папа, я заболела». Тогда мне пришлось ей объяснять, как это не выгодно для нее быть больной. Что больному организму вместо игр нужно лежать весь день в кровати. Что пользование телевизором и компьютером больному противопоказано. Ослабленной болезнью психике это противопоказано. А для большего эффекта объяснил, что если болезнь затянется или повторится, нужно будет вызывать врача и серьезно лечиться. Подумав немного, дочь согласилась, что лучше в школу. Лучше учить стих. Я предложил ей, как лучше это сделать. И через 10 минут сопли и слезы прошли.

В этом примере показано, что больными детей очень часто делают не только школа, но и сильно любящие их, тревожные родители и бабушки. Эти постоянные тревоги за то, как они чихают, кашляют, плохо и мало едят. «Надо его сегодня оставить

дома, у него нездоровый вид». И ребенку нужно только не сопротивляться, в школу он не пойдет. И у детей формируется убеждение о том, что можно избежать жизненных трудностей, прикрывшись болезнью. Часто эти проявления используют дети для привлечения внимания к себе. А их ухищрения становятся все более изощренными. Видя, что внешние симптомы болезни трудно проявить по желанию, говорят, что болит сердце, голова. Ведь это не проверишь визуально.

И все эти проявления являются проявления психосоматическими. У детей школьного возраста к числу психосоматических проявлений относят мигрень, «ростовые боли», рекуррентные боли меняющейся локализации, нарушения сна, приступы гипервентиляции, обмороки, вегето-сосудистая дистония, бронхиальная астма, нервная анорексия, булимия, ожирение, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, энурез, расстройства менструального цикла и др.

Такое огромное количество психосоматических нарушений актуализирует проблемы работы с ними. И здесь, конечно же, можно выделить несколько уровней работы: психопрофилактику, психокоррекцию, психологическое сопровождение. И эта работа должна проводиться как с детьми, так и со взрослыми (учителями и родителями). И прежде всего, необходимо создать комфортную образовательную среду, соблюдая следующие условия.

1. Адресная помощь ребенку в решении актуальных задач обучения и развития (собственно учебные затруднения, личностные и межличностные проблемы).

2. Активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем развития ребенка в процессе обучения.

3. Эффективное применение адекватных методов и технологий работы в условиях стресса.

4. Повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей и самих детей, включая овладение ими технологиями индивидуальной и групповой работы в условиях стресса.

Таким образом, психосоматические расстройства у детей школьного возраста появляются преимущественно в результате воздействия стресс-факторов из школьной среды и из семейной системы. И эти проявления, безусловно, требуют системной работы на уровне психопрофилактики, психокоррекции и психологического сопровождения, а также необходимости создания условий для формирования

комфортной образовательной среды. И партнерами в этом должны стать психологи, учителя, руководство образовательного учреждения и родители.

#### **Литература:**

1. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом: Решаем школьные проблемы / М.Е. Сандомирский // Будь здоров - не болей! - № 11(41). - 2002. - С. 15.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.