



## ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**ВАЛЕРИЯ УПИРОВА,**

заведующий отделением психолого-педагогической помощи краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям «Минусинский»

**Увеличение стрессовых ситуаций и психоэмоциональных нагрузок на школьников заставляет специалистов, работающих с детьми, искать новые методы преодоления психофизиологических проблем учащихся и повышения их работоспособности. Своим опытом проведения профилактических мероприятий по формированию стрессоустойчивости и адаптивных возможностей несовершеннолетних делится Центр семьи «Минусинский».**

Современные социально-экономические изменения, безусловно, требуют внимания к решению проблемы формирования у школьников потребности в сохранении собственного здоровья. И для этого им важно знать особенности своей психики, уметь противостоять стрессовым ситуациям, обусловленным как учебными нагрузками, так и другими факторами.

Наличие стресса меняет образ жизни несовершеннолетнего, негативно сказывается на его психическом и физическом состоянии. Долгое напряжение мышц ведет к нарушению обмена веществ в организме, в результате чего появляются боли в спине, животе, шее, наблюдается нервный тик. Отмечаются и нарушения на уровне личности, способные привести к полной дезорганизации поведения и отрыву от реальности.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование и предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья школьника, создании условий для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной трудовой деятельности. В связи с этим педагогами-психологами Центра семьи «Минусинский» (далее – Центр) разработан

ряд мероприятий для учащихся 1–11-х классов, направленных на предупреждение самоагрессивных состояний, формирование стрессоустойчивости, навыков разрешения трудных жизненных ситуаций, позитивную профилактику суицидального поведения и многого другого. По согласованию с управлениями образования администраций города Минусинска и Минусинского района данные мероприятия реализуются на базе средних общеобразовательных и профессиональных учреждений. Для проведения занятий с детьми специалисты Центра выезжают во все школы, включая сельские, где ресурсы оказания социальной и психологической поддержки учащимся ограничены в силу различных социально-экономических причин.

Данные мероприятия носят поисково-творческий, позитивный характер, поэтому дети с готовностью откликаются на предложенные задания, демонстрируют свои сильные адаптивные стороны. Учитывая важность ранней профилактики возникновения стрессовых состояний, а в возрасте 7–10 лет идет процесс становления физического и психического здоровья, для младших школьников разработано занятие с включением метода сказкотерапии. Оно показывает простейшие основы ме-



ханизма адаптации человека к стрессу и призвано повысить самооценку ребенка, научить понимать и принимать себя и других.

Проблема развития стрессоустойчивости у старшеклассников связана с кардинальными изменениями личности подростков (тревожностью, противоречивостью чувств, нравственной неустойчивостью, нестабильной самооценкой), что делает их более уязвимыми. В помощь данной возрастной категории специалисты Центра регулярно проводят психолого-педагогические занятия с элементами тренингов и дискуссий. Наибольшей популярностью среди учащихся пользуется тренинг «Жизнь – это удача. Лови ее!», который решает сразу несколько задач. Формирует стрессоустойчивость, осознание ценности жизни, развивает навыки общения, а также учит воспринимать любую кризисную ситуацию как возможность для саморазвития и показывает, как разрабатывать стратегию поведения. На данном занятии ребята не боятся обращаться за помощью и сразу на месте могут получить компетентную психологическую поддержку. Нередко они задают вопросы о жизни и смерти, поскольку кризисные ситуации могут завести человека в тупик. Найти выход из него помогает еще одно профилактическое занятие «Тупик – начало нового этапа жизни», где дети учатся анализировать подходы к разрешению сложных ситуаций с различных точек зрения и устанавливать границы допустимого поведения.

Для поддержания жизнеутверждающего настроения, предупреждения развития у старшеклассников депрессивных состояний, характерных для

подросткового возраста, педагог-психолог Центра проводит занятие с элементами тренинга «Позитивное мышление – признак успешной личности». Оно содействует созданию благоприятного эмоционального фона в классном коллективе, расширяет у школьников представление о позитивном мышлении и показывает его значимость на практике. Также в комплекс мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья детей и подростков, входят занятия по развитию объективного критического мышления, профилактике суицидальных настроений и другие.

Учитывая актуальность и востребованность такой помощи среди учащихся общеобразовательных учреждений, Центр продолжит работу в данном направлении и поиск новых форм и методов профилактической деятельности с несовершеннолетними. В планах – привлечение к мероприятиям специалистов системы здравоохранения, спорта и молодежной политики. Такой комплексный подход должен повысить эффективность профилактической работы и научить детей школьного возраста справляться со стрессами и его последствиями.

*Фотографии предоставлены  
КГБУ СО Центр семьи «Минусинский»*

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИСКИЙ»**

**ДИРЕКТОР Михайлова Марина Кузьминична**  
Тел. 8 (39132) 2-04-47  
[центр-семьи-минусинский.рф](http://центр-семьи-минусинский.рф)