



# Стресс в школе. Ученик и учитель

М.М. Безруких  
д.б.н., профессор, академик РАО,  
директор Института возрастной физиологии  
РАО

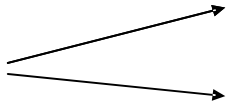


**Stress** (состояние высшего напряжения, нагрузка)  
– ответная реакция организма (неспецифическая)  
на разного рода раздражители

**«...то, что нарушает нормальное взаимодействие  
организма со средой...» (Г. Селье)**

*3 стадии стресса:*

- первичная тревога;
- сопротивление (мобилизация);
- истощение

Виды стресса 

- Острый (краткосрочный)
- Хронический



## Факторы, провоцирующие Stress

### Физиологические

- голод;
- жажда;
- жара;
- шум;
- недостаток кислорода;
- травмы;
- интоксикация;
- чрезмерные нагрузки (перегрузки);
- стресс ограничения времени.

### Социально-психологические

- проблемы взаимодействия с родителями в семье;
- конфликты;
- резкое изменение условий жизни;
- расставания;
- конфликты со сверстниками;
- все виды насилия;
- неадекватные требования;
- школьные конфликты;
- постоянные неудачи (школьные трудности);
- чрезмерные нагрузки;
- информационные перегрузки
- ситуации неопределенности

### Эмоциональные

- нарушение процесса формирования привязанностей;
- эмоциональная закрытость родителей;
- эмоциональное давление, насилие;
- отсутствие эмоционального воспитания



# Что происходит при стрессе?

**SOS**

**Мозг активирует системы выброса «гормонов стресса»:**

- кортизол (даже при незначительном стрессе);
- адреналин и норадреналин (при более сильных воздействиях)



- ускоряют ритм сердца;
- повышают давление;
- возбуждают нервную систему.



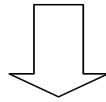
- всплеск энергии;
- активизация познавательных функций;
- активизация всех систем организма.



**ОТДЫХ, РАССЛАБЛЕНИЕ**



## ОТДЫХ, РАССЛАБЛЕНИЕ



### *Избыток кортизола*

- ✓ провоцирует состояние повышенной тревожности;
- ✓ разрушает нейронные связи, нарушая процессы:
  - эмоционального реагирования;
  - способности к обучению;
  - внимания;
  - памяти;
- ✓ повышает чувствительность к дофамину, делая человека более чувствительным к формированию зависимостей.



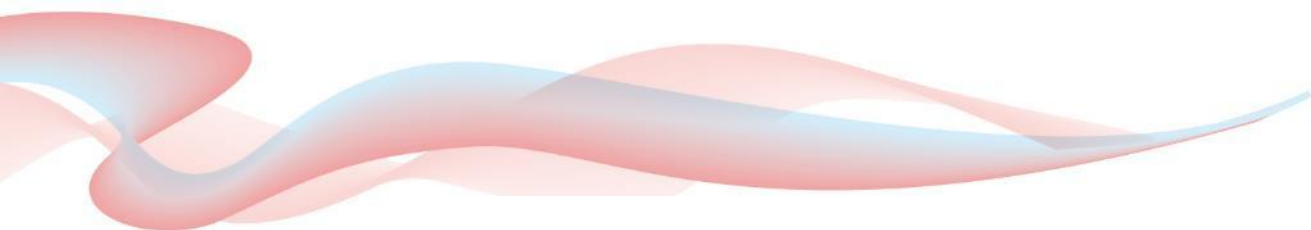
## Воздействие хронического стресса на МОЗГ

*Мозг, постоянно подвергающийся стрессу  
«фокусируется» на ситуации стресса (даже если  
стрессовое воздействие минимально)*



- тревожность;
- раздражительность;
- агрессивность;
- нарушение когнитивных функций;
- снижение произвольной регуляции и контроля.

Мозг лучше всего делает то, что делает чаще всего.



## Школьные факторы риска (ШФР), оказывающие негативное влияние на развитие и здоровье ребенка

- неадекватные требования и методики дошкольной подготовки;
- стрессовая тактика педагогических воздействий (эффект насилия, неадекватные требования, грубость, унижение, оскорбления, угрозы, запугивание речевые атаки и т.д.);
- несоответствие методик и технологий обучения;
- нерациональная организация учебного процесса;
- конфликты с педагогами;
- конфликты со сверстниками;
- отсутствие системы психологического и педагогического сопровождения

### **Усиливают и осложняют ШФР:**

- ✓ комплексность, одновременность и длительность влияний;
- ✓ действие в период высокой чувствительности организма;
- ✓ низкая квалификация педагогов;
- ✓ недостаточная квалификация специалистов (психологи, логопеды, медицинские работники);
- ✓ ограничение или недоступность консультативной помощи;
- ✓ неэффективность взаимодействия педагогов с родителями.

## Факторы семейного риска (ФСР), оказывающие негативное влияния на развитие и здоровье ребенка

- нарушение психического здоровья родителей (*депрессии, повышенная тревожность, конфликтность*);
- антисоциальное поведение родителей (*наркомания, алкоголизм*);
- конфликты между родителями;
- проблемы детско-родительских отношений (*жестокость, грубость, насилие, агрессия и др.*);
- неадекватные требования, неэффективные меры воспитания, перегрузки (*физические, эмоциональные*);

### **Усиливают и осложняют ФСР:**

- ✓ низкий уровень знаний родителей о возрастных и индивидуальных особенностях развития детей;
- ✓ комплексность, одновременность и длительность влияний;
- ✓ действие в период высокой чувствительности организма;
- ✓ низкий уровень знаний родителей о возрастных и индивидуальных особенностях развития детей;
- ✓ ограничение или недоступность консультативной помощи специалистов (невролога, психолога, логопеда и т.п.);
- ✓ неэффективное взаимодействие родителей с педагогами;
- ✓ отсутствие системы широкого просвещения.





## Фактор риска – профессиональное выгорание педагога

Выгорание – синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удается справиться.

### *Причины выгорания:*

(МКБ – 11)

- Недостаточная квалификация;
- Перегруженность (функциональное и психическое напряжение);
- Ограничение времени
- Неадекватный контроль (негативная оценка деятельности);
- Отсутствие должного вознаграждения;
- Конфликтные отношения;
- Нерациональный режим;
- Перфекционизм;
- Отсутствие хобби;
- Низкий уровень двигательной активности;
- Нарушения структуры и режима питания.



## Признаки выгорания

- Истощение, апатия.
- Физические и психические заболевания.
- Нарушение сна.
- Подавленное настроение.
- Повышенная тревожность.
- Когнитивные дисфункции.
- Психосоматические расстройства.
- Эмоциональная нестабильность, низкий фон настроения.



## 4 стадии профессионального выгорания

### *Что делать?*

1. Чрезмерные требования к себе («пересилить»).
  2. Физическое и психологическое истощение, жалобы на усталость, нарушения здоровья.
  3. Дегуманизация (безразличие, цинизм, проявление власти, агрессия).
  4. Синдром отворачивания (к себе, другим, ко всему, обвинение всех в своих проблемах).
- ✓ Проанализировать профессиональные проблемы (что сложно, что не получается, что вызывает наибольшее напряжение);
  - ✓ Нормализовать режим, сон;
  - ✓ Повысить двигательную активность;
  - ✓ Найти хобби и найти вариант позитивных эмоций;
  - ✓ Освоить расслабляющие упражнения, медитацию, дыхательные практики;
  - ✓ Анализировать свои суждения и желания;
  - ✓ Разработать план изменения ситуации или сменить работу.



## Эмоциональное насилие – фактор стресса и рисков школьной дезадаптации

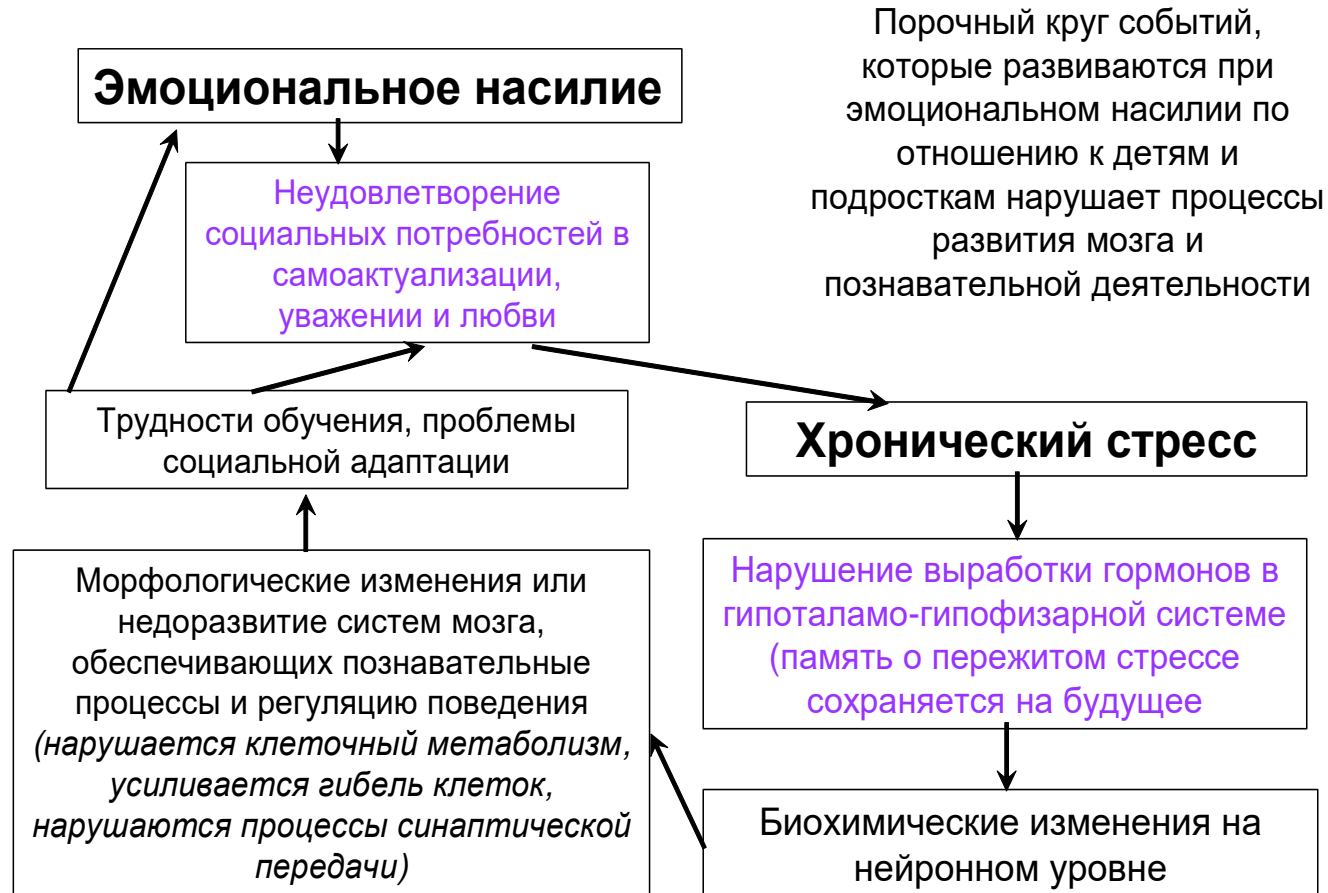
«Под **эмоциональным насилием** имеется в виду **неспособность воспитателя обеспечить** подходящую для ребенка, **доброжелательную атмосферу**; оно включает действия, оказывающие неблагоприятное влияние на эмоциональное здоровье и развитие ребенка: это ограничение его движения, **оскорбление, осмеяние, угрозы и запугивание, дискриминация, неприятие** и другие нефизические формы враждебного обращения» (ВОЗ, 2003)

Травмирующие формы поведения взрослого:

- ✓ **Постоянные необоснованные требования**
- ✓ **Эмоциональная агрессия:** оскорбления, обвинения, порицания, угрозы, речевые попытки принудить к чему-либо
- ✓ **Отвержение**
- ✓ **Доминирование**
- ✓ **Эмоциональный шантаж**
- ✓ **Признание несостоятельности (инвалидизация).** Убеждение ребенка в том, что он неправильно видит, слышит, ощущает, понимает, помнит.
- ✓ **Непредсказуемость в реакциях**



## Влияние эмоционального насилия на созревание мозга и развитие познавательной деятельности





## Что подскажет родителям, что ребенок живет в состоянии стресса?

- перевозбуждение;
- Беспокойство, суетливость;
- Раздражительность;
- Нарушение сна;
- Резкая смена настроения;
- Жалобы на боли (головные, в области солнечного сплетения);
- Тошнота, рвота;
- Потеря аппетита, заедание;
- Агрессивность, отрицание, отказ;
- Замкнутость, закрытость, нежелание обсуждать состояние, апатия;
- Страхи;
- Плаксивость;
- Навязчивые движения;
- Нарушения физического и психического здоровья;
- Нарушение когнитивных процессов;
- Снижение работоспособности;
- Повышенная утомляемость.



## Что повышает стрессоустойчивость?

- Навыки эмоционального реагирования (умение понимать, различать, реагировать);
- Умение наблюдать и понимать свое состояние, настроение, эмоции;
- Умение описывать словами свое состояние, настроение, эмоции;
- Добрые, доверительные взаимоотношения;
- Высокая самооценка, уверенность;
- Отсутствие страха и тревожности;
- Четкое согласование, правила;
- Поддержка родителей (**индивидуально!**);
- Навыки релакса;
- Двигательная активность, занятие спортом;
- Занятия любимым делом (увлечения);
- Навыки решения сложных ситуаций;
- Умение спокойно и твердо отстаивать свою позицию и говорить «нет»;
- Рациональный режим;
- Адекватные требования;
- Успех в разных сферах деятельности.



## Контакты:

Ф.И.О. Марьяна Михайловна  
Безруких

Тел: +7 (499) 245-04-33

Email: [ivfrao@yandex.ru](mailto:ivfrao@yandex.ru)

Сайт: [www.ivfrao.ru](http://www.ivfrao.ru)