

"Воспитание стрессоустойчивости у детей как средство укрепления их здоровья"

Современная система образования в последнее время подвергается острой критике со стороны психиатров, психотерапевтов, дефектологов, психологов за отсутствие в учебных планах образовательных учреждений такого учебного предмета, который готовил бы молодого человека к жизни самым непосредственным образом, давая знания, которые помогали бы ему ориентироваться в собственной судьбе, не оставаться беспомощным в планировании и осуществлении деловой карьеры и личной жизни, научили бы разбираться в себе и окружающих, беречь и сохранять на всю жизнь свое физическое и психическое здоровье.

Не обладая необходимыми в этой области знаниями, учащиеся и выпускники школ испытывают множество проблем, итогом которых вполне вероятно может стать полная неудовлетворенность жизнью, ведущая к невротическим отклонениям, развитию соматических и психических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, депрессивных расстройств, и компенсируемая во многих случаях курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Сегодняшняя жизнь характеризуется избытком разнообразных стрессов. Стресс - состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации. В обобщенном виде к ситуациям, вызывающим стресс, можно отнести следующие:

- 1) необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени;
- 2) вредные экологические стимулы окружающей среды;
- 3) осознаваемая угроза значимых для человека ценностей и целей;
- 4) нарушение физиологических функций;
- 5) изоляция от коллектива, остракизм, бойкот;
- 6) отсутствие контроля над событиями и невозможность что-либо изменить в ситуации.

Как результаты стрессов, в настоящее время широко распространены такие нарушения в состоянии здоровья, как: синдром хронической усталости, неврозы, психосоматические нарушения. Ряд авторов относит эти проявления к симптомам депрессивных нарушений различной степени тяжести.

Синдром хронической усталости

Болезнь начинается как банальный грипп, и ее симптомами на физиологическом уровне являются:

- 1) небольшое повышение температуры;
- 2) боль и першение в горле;

- 3) увеличение лимфатических узлов на затылке и под мышками;
- 4) боли в мышцах и суставах;
- 5) расстройства сна.

На психологическом уровне возникают:

- 1) чувство непреходящей усталости и слабости;
- 2) депрессия;
- 3) снижение интеллектуальных возможностей;
- 4) быстрая утомляемость;
- 5) раздражительность.

Неврозы - последствия стрессов.

Психологическим следствием постоянного нервно-психического напряжения, то есть стресса, становится невроз, который можно охарактеризовать в общих чертах как потерю вкуса к жизни и моральную неспособность заболевшего успешно справляться со своими социальными

Если человек стремится занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, то есть обладает завышенным уровнем притязаний, то риск сердечно-сосудистых заболеваний у него возрастает. Так, больные гипертонией в течение длительного времени не находят достойного, по их мнению, признания их заслуг в глазах окружающих. «Проглатывание обиды» приводит к гипертонии. В одном из исследований над животными в ходе эксперимента вожака стада обезьян, который в силу нахождения на вершине иерархии в стаде ел первым, отделили от стада и у него на глазах в течение нескольких дней кормили остальных членов стада раньше, чем его. В результате наблюдения этого «безобразия» у вожака стада развилась гипертония.

В свою очередь, у людей целеустремленных, с ярко выраженным честолюбием хронические сердечные заболевания встречаются гораздо чаще по сравнению с теми, кто удовлетворен своим положением.

Большая личная ответственность за какое-то дело также является фактором, провоцирующим стресс. Была установлена зависимость между степенью эмоционального напряжения и частотой пульса как показателя меры ответственности.

Исследуя характер людей, больных язвенной болезнью, ученые обнаружили, что для них характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга. Им свойственны также пониженная самооценка, чрезмерная ранимость, стеснительность и застенчивость, неуверенность в себе и в то же время повышенная требовательность к себе. Такие люди часто стремятся сделать больше, чем они реально могут. Для них оказались типичными активное преодоление трудностей в сочетании с внутренней тревогой.

Постоянное перенапряжение и тревога приводят к ухудшению кровоснабжения пищеварительных органов, снижают сопротивляемость организма.

Профилактика депрессии и неврозов.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Для здоровья, по мнению Н. Амосова, одинаково необходимы четыре условия - физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще - счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает.

Психологическая профилактика стрессов включает в себя выработку четкой концепции собственной жизни; постановку общественно значимых жизненных целей; упорядочение межличностных отношений в семье, воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации.

Стратегия и тактика воспитания стрессоустойчивости

Обеспечение родителями безопасности психического состояния ребенка - важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.

Родители должны:

- 1) ограничить просмотр телепередач дошкольникам и детям младшего школьного возраста до не более чем 15 минут; особенно вредны фильмы без слов;
- 2) ограничить прослушивание рок-музыки - она нарушает пропорцию внутреннего ритма ребенка;
- 3) ограничить пребывание у компьютера, особенно детям до 8 лет;
- 4) не позволять ребенку смотреть и слушать то, что, как вы считаете, не является образцом для подражания;
- 5) ежедневно уделять ребенку внимание. В те минуты, когда вы концентрируетесь на нем, он развивается, вы - его здоровье, его питание. До 7 лет ребенок не может полноценно развиваться без родителей. До 7 лет формируется привязанность ребенка к родителям и чувство любви к ним;
- 6) ежедневно разговаривайте с ребенком, четко произнося слова, грамотно строя фразы, читайте и слушайте с ним классику;
- 7) соблюдайте принцип переключения внимания ребенка. В большинстве случаев он действует безотказно. Не закрепляйте в сознании ребенка эпизоды плохого поведения: не поощряйте топание ногами и истерику;
- 8) внимательно относитесь к выбору друзей и учителей малыша, не забывайте, как сильны подражательные качества. Когда ребенок станет старше, после 7 лет, обсуждайте с ним все события, происходящие с ним. Давайте им свою оценку.

Будьте психологом своего ребенка. Приучайте ребенка видеть в мире и плохое, и хорошее, но - перенимать только хорошее, при этом ребенок не должен считать себя лучше других и должен знать все свои недостатки. Необходимо

осознание ребенком и исправление им его неправильных поступков. В таких условиях ребенок обогащается опытом самоанализа и видит, как трудно исправлять даже маленький недостаток в себе, это делает его снисходительным к другим.

Древние говорили: «От года до 7 лет - ребенок - «царь». Все служат ему, управляют им незаметно, дипломатично, за исключением табу.

От 7 до 15 лет - ребенок - «раб». Хозяин печется о своем рабе, любит его, и раб платит любовью и послушанием, и главное здесь - воспитание послушания, без послушания раб не может реализовать свои деловые качества во взрослом состоянии и не сможет уважить вашу старость.

От 15 и старше - ребенок - «друг». Вы можете только советовать ему, как поступить, а выбор остается за ним. Руководство им строится вновь на вашей дипломатии и на том уважении, которое вы воспитали к старшим за предыдущий период от 7 до 15 лет.

Это далеко не все действия, которые приведут к желаемому результату, но, как говорят математики, это необходимые, но недостаточные условия, выполнение которых если не решит заранее вопрос поступления, то, во всяком случае, облегчит. Некоторые вопросы информационного порядка ваш ребенок сможет решить сам. Он будет знать, куда идти, что спрашивать, учиться общаться с незнакомыми взрослыми, а ваша поддержка на этапе перехода к профильному обучению будет способствовать сохранению здоровья вашего ребенка в условиях стресса. Проявите внимание, терпение к своему ребенку. Успешного вам поступления!