

М. Самсанович

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ СТРЕССОМ У ПОДРОСТКОВ

Под *стрессом* (от англ. *stress* – ‘давление, напряжение’) понимается неспецифическая реакция организма на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях в ответ на сильные и длительно действующие раздражители, общий адаптационный синдром (Г. Селье). Стрессовая реакция включает три стадии, из которых первые две (тревоги и сопротивления) оказывают мобилизующее воздействие на организм (*эустресс*), а на третьей стадии (истощения) сопротивляемость организма снижается. В случае длительного действия стрессора и затянувшейся интенсивной борьбы с ним стресс приобретает форму *дистресса*, который ведет к нарушениям механизмов адаптации и негативным последствиям для организма. Чтобы не допустить превращения стресса в дистресс, важно научиться управлять им, что в детстве и отрочестве становится задачей ответственных взрослых.

Учебная деятельность ставит перед школьниками задачи, требующие максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Чтобы минимизировать отрицательные последствия учебного стресса в образовательном процессе, учителю необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Так как подростки составляют уязвимую категорию обучающихся в связи с гормональной перестройкой организма, снижающей его адаптационные возможности, педагогу важно рационально распределять учебную нагрузку, своевременно предоставлять дидактическую помощь, придерживаться четкого графика контрольных мероприятий и заранее сообщать критерии оценивания работ.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, поэтому снижение статуса в их среде становится стрессогенным фактором. Самоутверждению подростка в группе сверстников способствует применение социальных технологий, КТД, так как совместная деятельность снижает тревожность и страх неудачи.

Расширение круга интересов подростков, избирательное отношение к учебным предметам, формирующееся чувство взрослости педагог может использовать для выявления способностей учащихся и обеспечения разнообразия видов деятельности в образовательном процессе на основе проблематизации содержания обучения, применения дифференцированных и индивидуализированных заданий, чередования интеллектуальной и физической активности. При этом в общении с подростками важно использовать спокойный тон, демократический стиль. Оценочные суждения педагога должны быть взвешенными, относиться не к личности подростка, а к выполненной работе, критика должна быть конструктивной.

Таким образом, соблюдение указанных рекомендаций позволит педагогу минимизировать учебный стресс у подростков в образовательном процессе.