

ОСНОВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОТДЕЛЬНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ СТУДЕНТОВ

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СТУДЕНТАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В
СОСТОЯНИИ ОСТРОГО СТРЕССА ИЛИ КРИЗИСА.
ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.**

КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Кризисные переживания, характерные для периода студенчества:

- нормативные (возрастные)
- ненормативные (биографические: нереализованность, бесперспективность, опустошенность, последствия острого стресса или психологической травмы)
- переживания профессионального становления



ТИПИЧНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ

- кризис адаптации к вузу и личностных ожиданий от профессии, трудности приспособления к новому виду обучения, столкновение ожиданий недавних абитуриентов с учебными буднями 1-го курса (1-й курс)
- кризис самоопределения – «Большая часть учебы позади; Что я могу как профессионал?» (3-й курс)
- кризис трудоустройства, планирование карьеры, поиск места работы (4-й и 5-й курсы)
- кризис профессиональной адаптации, трудоустройство по специальности или переквалификация, отказ от полученной профессии (на выходе из вуза)

СТРЕССОВАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Значительную роль в развитии стрессовой дезадаптации играют:

- 1) несоответствие уровня требований педагогического процесса уровню начальной подготовки студента;
- 2) психическое, эмоциональное напряжение и повышение уровня невротизации студентов в период зачетных и экзаменационных сессий;
- 3) чрезмерно большой объем информации и дефицит времени.

Эти факты приводят к снижению уровня мотивации к учебе, неудовлетворенности учебным процессом, возникновению конфликтных ситуаций с преподавателями, что, в свою очередь, также является дополнительными источниками психического напряжения обучаемых.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Экзаменационный стресс нередко обуславливает так называемый экзаменационный невроз и занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у студентов.

Факторы усиления эмоционального напряжения:

- необходимость дать ответ в относительно жесткий лимит времени
- система случайного выбора билетов
- непредсказуемость результатов

ВАЖНО! В большей части случаев экзаменационный стресс провоцируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессирующий характер.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА У СТУДЕНТА

- становится раздражительным при общении с педагогами и сверстниками
- постоянный упадок сил
- пониженная работоспособность
- постоянно пребывает в удручённом расположении духа, несчастен, угрюм
- постепенно теряет контроль над ситуацией обучения (имеет «хвосты», не успевает готовиться к занятиям и пр.)
- обнаруживает нежелательные изменения в картине своего здоровья (учащенный ритм сердца, болит живот или желудок, сильное потение, головные боли или появление постоянного чувства тревоги)
- невозможность студента сосредоточиться на чём-то
- слишком частые провалы и неудачи в учебе; ухудшение памяти
- слишком частое возникновение чувства усталости
- очень быстрая речь, повышение возбудимости
- потеря чувства юмора
- постоянное ощущение недоедания или отсутствие аппетита

СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Плач

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

В данной ситуации:

1. Не оставляйте человека одного.
2. Установите физический контакт с человеком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут человеку выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах человека.
4. Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Истерика

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

Основные признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

В данной ситуации:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть).
3. Говорите с человеком короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Постарайтесь уложить человека спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Агрессия.

Агрессивное поведение – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение.

Основными признаками агрессии являются:

- раздражение, недовольство, гнев;
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

В данной ситуации:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте студенту возможность «выпустить пар», не реагируйте на это эмоционально. Обеспечьте безопасность для себя.
3. После выпуска пара поручите студента работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с студентом, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий.
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

Под психологической травмой специалисты понимают специфическое поражение центральной нервной системы, которое появляется после сильного стресса.

Психотравма развивается под влиянием многих причин и факторов. Все они обусловлены волнениями и переживаниями по поводу негативных жизненных событий, горя, тяжелого заболевания, прекращения дружеских связей и т.п.



ПРОЯВЛЕНИЯ ТЯЖЕЛОГО СТРЕССА

1. Человек ощущает себя беспомощным.
2. Во всем видит опасность, не может адекватно оценить происходящее вокруг.
3. Его преследует ощущение, что собственная жизнь вышла из-под контроля, а будущее кажется неопределенным и окрашенным в мрачные тона.
4. К психологическим переживаниям присоединяются и физические симптомы. По сути своей они психосоматические — расстройства нервной регуляции вызывают многочисленные признаки нарушений во внутренних органах и эндокринной системе.

ПРИЧИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

- смерть близкого родственника или друга
- перенесенные бытовые, спортивные повреждения, хирургические вмешательства
- стихийные и техногенные бедствия, автомобильные аварии
- вынужденное расставание на долгий срок с родным человеком
- неожиданное разочарование в людях, пережитое насилие или унижение

Если человек становится свидетелем экстремальной — опасной или смертельной — ситуации, у него может возникнуть психологическая травма, называемая **травмой свидетеля**.



РЕАКЦИИ НА ТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

Физические реакции: повышенная настороженность, мышечная напряженность, прерывистый пульс, повышенное потоотделение, изменение дыхания, расстройство желудочно-кишечного тракта, нарушение сна, головные и другие боли.

Поведенческие реакции: поведенческая регрессия, ограничение социальных контактов вплоть до изоляции, ухода в себя, жесткое следование или отрицание культурных стандартов поведения. Создание системы внешних вех стабильности, предсказуемости мира (суеверия, приметы).

Когнитивные реакции: трудности с концентрацией и переключением внимания, принятия любых решений, мысль скачет (или, напротив, мыслительный процесс замедляется), снижение академической успеваемости.

Личностные реакции: изменение системы представлений о мире, о себе и других, подрыв на уровне базовых потребностей. Изменение ценностно-смысловой сферы.

Эмоциональные реакции: общий дистресс, гнев и враждебность, депрессия, тревожность, страх, паника, чувство беспомощности и бессилия, чувство вины, стыда, отвращения к себе, обвинение других. Эмоциональная нестабильность (скачки настроения), апатия.

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ

1. Поощряйте студента к рассказу вам о его (ее) чувствах.
2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.
3. Говорите студенту, получившему травму, о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.
7. Не говорите студенту, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ

8. Будьте готовы вообще не говорить. Человеку может быть достаточно того, что вы рядом.

9. Не бойтесь, если студент просит о более глубокой помощи например обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами.

10. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случаемое по своему.

11. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.

12. Не составляйте никаких планов восстановления для студента, это работа других специалистов.

13. Помогите студенту записаться на прием к психологу в Психологическую службу