

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/348363>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Оглавление

Введение 3

1. Стресс. Виды и физиологические механизмы 4

2. Профилактика и предотвращение стрессов у подростков в условиях школьного социума 9

Заключение 15

Список литературы 16

Введение

На сегодняшний день знакомое положение о том, что заболевание легче предотвратить, чем лечить, имеет отношение не только к соматическому, но и к психическому здоровью. В настоящее время отдельную актуальность приобретает проблема профилактики неблагоприятных последствий психологического стресса, который вызывается школьными факторами риска. К отмеченным факторам относится стрессовая тактика педагогических влияний, чрезмерная интенсификация учебного процесса, несоответствие технологий и методик функциональным и возрастным возможностям детей, нерациональная организация учебного процесса, напряжённые отношения с учителями или одноклассниками в школе, конкуренция внутри класса и неудачи в учёбе, постоянные упреки со стороны учителей и родителей за плохую успеваемость и т.п. Комплекс данных школьных стресс-факторов отрицательно влияет на эффективность обучения, здоровье и развитие учащихся.

Предотвращение стресса у подростков является важной задачей родителей, психологов, педагогов.

Стрессы представляют собой часть жизни любого человека. Жизнь без стресса невозможна.

Незначительные стрессы для здоровья человека особо не опасны, но когда стресс существенно воздействует на самочувствие, здоровье, вызывает чрезмерно много неприятных эмоций, человеку необходима помощь.

У детей приблизительно в 12 лет начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Многие взрослые люди знают, как правильно справиться со стрессом.

Дети не имеют достаточно силы воли и опыта, чтобы самостоятельно исправить ситуацию, поэтому должны помочь взрослые. Если не научить ребенка в данном возрасте справляться с психологическими, эмоциональными, трудностями, то он не сможет стать гармоничной, открытой личностью.

Целью данной работы является изучение предотвращения стресса в школьной среде.

Список литературы

1. Грегор О. Как противостоять стрессу // Стресс жизни. СПб. 2019.- 213с.
2. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 2020.-120с
3. Левис Ш. Ребенок и стресс. СПб. 2019.- 208с.
4. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. –М. Издательство ВЛАДОСПРЕСС. 2020 – Ч.2. С. 310.
5. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. Москва, 2019.-94с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/348363>