

SPOSOBY REAGOWANIA UCZNIÓW W SYTUACJACH TRUDNYCH

OPRACOWAŁA: mgr LIDIA HRAPKOWICZ

Typy sytuacji trudnych:

1. **Zagrożenie.** Przez zagrożenie rozumiemy sytuację, w której następuje naruszenie określonej wartości cenionej przez podmiot. Wyróżniamy zagrożenia fizyczne (np. bójki, skaleczenia), i społeczne (np. kompromitacja wobec klasy lub nauczyciela, oczekiwanie na ważny egzamin).
2. **Przeciążenie.** Przeciążenie to taka sytuacja, kiedy człowiek wykonuje określone czynności na granicy swoich możliwości (np. nagromadzenie zadań domowych).
3. **Zakłócenie.** Człowiek nie jest w stanie realizować skutecznie podjętych zadań ze względu na szereg przeszkód, które pojawiają się w trakcie ich realizacji (np. musimy przetłumaczyć tekst, a słabo znamy język obcy).
4. **Deprywacja** (brak, utrata). Może mieć charakter zarówno fizyczny (np. niedożywienie) i psychiczny (izolacja, utrata osoby bliskiej, długotrwała rozłąka).

Fazy reakcji na stres:

1. **Faza reakcji instrumentalnych.** Kiedy nasilenie stresu jest umiarkowane występują reakcje ukierunkowane na przezwyciężanie stresu. Obserwujemy zwiększoną mobilizację organizmu, co przejawia się m.in. w zwiększeniu aktywności procesów poznawczych. Występują tu takie reakcje, jak usuwanie przeszkody, modyfikacja sposobów działania odpowiednio do zaistniałej sytuacji itp. Faza ta sprzyja realizacji zadania.
2. **Faza krytyczna.** Występuje wtedy, kiedy natężenie stresu wkracza w obszar progu odporności na stres. Obserwujemy tu obniżanie się poziomu organizacji czynności. Rozwiązywanie problemów sprawia trudności, co przejawia się m.in. w nadmiernej koncentracji na szczegółach zadań. Występują trudności skupienia uwagi, niemożność długotrwałej jej koncentracji, zmniejszona

zdolność przewidywania celów i skutków działania. Występują przejawy reakcji emocjonalnych, takich jak gniew, strach czy lęk.

3. Faza reakcji obrony przed stresem. Nadmierne natężenie stresu doprowadza do przeciążenia systemu regulacji. W tej fazie często występującą reakcją jest agresja tj. takie zachowanie, którego celem jest zniszczenie lub uszkodzenie przedmiotu lub osoby traktowanej jako przyczyna stresu. Agresja może się przejawiać zarówno w ataku fizycznym (np. pobicie, umyślne skaleczenie kolegi), jak i werbalnym (przekleństwa, groźby). Do często występujących reakcji należą np. ucieczka lub wycofanie się. Jednostki rezygnują z realizacji podjętego działania. Inną formą reakcji jest tzw. regresja, która polega na zachowaniu się nieadekwatnym do poziomu dojrzałości umysłowej lub emocjonalnej (np. odpowiadanie bez sensu na łatwe pytania). Dla tej fazy charakterystyczne są również reakcje symboliczne, których przykładem jest fantazja. Jednostki bronią się przed stresem uciekając w świat wyobraźni i snują wyobrażenia związane z sukcesami, których w rzeczywistości nie mogą osiągnąć.

Następstwem utrzymującego się stresu jest brak równowagi emocjonalnej. Wystarczy słaby bodziec, żeby wywołać irytację, wybuchy złości. Utrwala się reakcja lękowa – np. w postaci obawy przed niepowodzeniem, która może przekształcić się w stan nerwicy.

Najbardziej skuteczny sposób opanowania lęku polega na wytwarzaniu silnych emocji pozytywnych, kształtujących się dzięki identyfikacji jednostki z określoną grupą (identyfikacja z klasą, szkołą lub wychowawcą). Głębokie poczucie obowiązku, solidarność z grupą, wiara w kolegów itp. mogą stać się źródłem tak silnych emocji pozytywnych, że wpłyną „neutralizująco” na uczucie lęku. Schematy reagowania w sytuacji trudnej zależą w dużej mierze od stopnia identyfikacji z rodzicami, od ich autorytetu oraz od tego, czy stanowią oni dla dziecka źródło emocji pozytywnych czy negatywnych. Ważnym czynnikiem sprzyjającym

kształtowaniu się odporności na stres jest odpowiedni stosunek między poziomem aspiracji a rzeczywistymi możliwościami jednostki. Nieadekwatny stosunek między obu tymi czynnikami, a przede wszystkim aspiracje zbyt wysokie w stosunku do potencjalnych możliwości stają się dodatkowym źródłem sytuacji trudnych.

BIBLIIGRAFIA

1. „*Podstawy psychologii dla nauczycieli*” - Jan Strelau, Andrzej Jurkowski, Zygmunt Putkiewicz; Państwowe Wydawnictwo Naukowe; Warszawa 1975 r.
2. „*Psychologia wychowawcza*” - Maria Przetacznikowa, Ziemowit Włodarski”; Państwowe Wydawnictwo Naukowe; Warszawa 1983 r.
3. „*O współdziałaniu między szkołą a domem*” - Anna Radziwiłł; Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne; Warszawa 1975r.