

## CONOTAȚIILE STRESOGENE ALE REZISTENȚEI LA EDUCAȚIE

Silvia BRICEAG,

dr., conf. univ.,

Universitatea de Stat „Alec Russo”

E știut faptul că una din consecințele rezistenței la educație este insuccesul școlar. Pe plan psihologic eficiența constă în depășirea și rezolvarea contradicțiilor interne dintre solicitările obiective, impuse din exterior și starea de dezvoltare psihică la care a ajuns elevul. Din această perspectivă ea îmbracă forma succesului sau insuccesului școlar (reușitei sau nereușitei la învățatură) [1]. Este de la sine înțeles ca acel elev care manifesta rezistență la educație și ca consecință eșec școlar se află într-o stare de stres continuu. Apare întrebarea cine din adulții care se află în preajma unui așa copil sesizează trăirile lui și încearcă să se îngrijească de starea lui psihică.

Din păcate, sunt puțini aceia care știu că este foarte important să te îngrijești de sănătatea psihicului copilului, de educarea în sensul rezistenței la stres, o calitate ce devine tot mai prețioasă în lumea în care trăim, plină de neprevăzut.

Cum ne putem învăța copilul să facă față oricărei situații cu care s-ar putea confrunța pe viitor?

După părerea lui H. Selye, fondatorul Institutului Internațional de Studiere a Stresului, stresul este o reacție de adaptare a organismului la stimulii externi din mediul înconjurător. Stresul are trei faze care formează „sindromul general de adaptare”: faza de alarmă, în care organismul încearcă să se apere de acțiunea nocivă prin stimularea puternică a sistemului endocrin (secreție de adrenalină și de steroizi), faza de revenire (rezistența specifică), în care organismul pare că se adaptează la situație, comportându-se relativ normal și faza de epuizare, care apare după o perioadă mai îndelungată de acțiune a stimulului nociv asupra organismului [5].

Sindromul psihologic e provocat de emoții prelungite cauzate în primul rând de frustrări, situații conflictuale, anxietate. Există stres de suprasolicitare, dar și stres de subsolicitare. Rețineți că un stres moderat antrenează și stimulează vitalitatea organismului. Caracterul nociv al stresului apare atunci când degradările produse sunt prea ample, depășind capacitățile de adaptare ale organismului la excitanții externi ai mediului înconjurător. În realitate, situația devine alarmantă atunci când stresul atinge limita maximă, adică atunci când se ajunge la „**distres**”, situație în care orice activitate a individului este total dezorganizată [5].

Dimpotrivă, tocmai stresul este cel care îi permite individului să se mențină într-o excelentă formă fizică și să-și mențină viu interesul pentru viață. Esențial este, după părerea lui Selye, să nu se admită trecerea în starea de stres, când individul se lasă dominat de frică și deznădejde.

### ***Sfaturi utile pentru părinți copiii cărora manifestă rezistență la educație(ciclul primar)***

A fi echilibrat psihic înseamnă a fi capabil să-ți controlezi propriile trăiri. Sigur, nu există o metodă unică de dobândire a autocontrolului dar, dacă vă obișnuți copilul să facă în mod regulat exerciții de gimnastică din fragedă copilărie, va fi un maestru al autocontrolului.

Antrenamentul poate consta în una sau câteva fraze cheie. Esențial este să găsiți acele cuvinte pe care să le înțeleagă și copilul dvs. și care îl vor ajuta să se liniștească atunci când se va afla într-o situație dificilă. Descoperiți care sunt acele cuvinte . De exemplu: „Părinții cred în mine, deci voi reuși”, „Știu că nu mi se va întâmpla nimic rău”, „Nu am de ce să mă întristez, totul va fi bine” și altele de acest gen. Dacă ați descoperit acele cuvinte învățați-va copilul să le repete în gând atunci când nimereste într-o situație de eșec, într-o situație incertă.

Cu timpul, constituindu-se în adevărate automatisme, aceste cuvinte vor deveni mobilizatori psihologici, care vor determina psihicul copilului să se concentreze asupra soluționării problemei [6].

### ***Jocuri relaxante***

#### **De-a vizitiului**

Încercați să vă jucați cu copilul vostru amintindu-vă cum stă vizitiul. Așezați-vă comod în câte un fotoliu, imaginați-vă că sunteți vizitii și aveți o misiune importantă, un drum lung de aceea trebuie să vă faceți comod, ședeți cu spatele și ceafa sprijinite de spătar și cu mâinile relaxate, sprijinite de brațele fotoliului. Concentrați-vă atenția asupra a ceea ce simțiți și încercați să verbalizați. Învățați copilul să descrie stările sale proprii prin cuvinte.

#### **Vara în livadă.**

Propuneți-i copilului să-și imagineze că se află într-o livadă: o zi călduroasă de iulie, mireasma florilor de câmp, abia perceptibilă adiere a vântului, susurul micilor pîrăiașe, dansul fluturilor creînd o incredibilă atmosferă de liniște și pace. Încercați să vă mențineți în această stare de împăcare cât mai mult cu putință. Puteți efectua exercițiul și pe un fond muzical odihnitor. Recurgeți la asemenea exercițiu de liniștire măcar cinci minute în fiecare zi. În felul acesta copilul se va obișnui să-și înlătore și singur tensiunile psihice și fizice. Pe viitor, aceasta îl va ajuta să facă față suprasolicităților statutului de elev.

#### **Aviatorul**

Scopul este acela de a-l învăța pe copil să abordeze în mod constructiv problemele cu care se confruntă și de a nu se lăsa copleșit de ele.

Jocul începe cu cuvintele: „Ești gata de zbor? Dacă da pune-ți centura de siguranță! Decolăm! Te ridici , uite ești la înălțime ! Deocamdată problemele tale (și îl, rugăm să exprime în cuvinte ceea ce îl deranjează, situațiile frustrante, conflictuale, frica etc.) se află la nivelul pământului dar, peste câteva minute, elicopterul se va înălța și le vei putea privi de la înălțimea zborului. Ei, nu-i așa că te-ai mai liniștit? Dacă nu, te ridici și mai sus !!! Prin acest exercițiu copilul se va deprinde să abordeze în mod rațional problemele cu care se confruntă, ceea ce-i va fi de mare folos și în viața de adult.

### **Binoclul**

Ajuta la înlăturarea rapidă a oricărei tensiuni psihice, în special când acestea apar ca urmare a unui conflict. Învățați-va copilul să se uite la propriile supărări și neplăceri ca printr-un binoclu.

Joaca cu lentilele îl va ajuta să privească detașat ceea ce se întâmplă, să treacă de la monologul interior la analiza din exterior a problemei.

### **Povestea de seara**

Problemele, emoțiile și frământările din timpul zilei ajung la apogeu în timpul nopții. Coșmarurile, de care le este atât de teamă copiilor, își au originea în evenimentele petrecute în timpul zilei. Pentru a evita reprimarea emoțiilor – precursora nevrozelor – învățați-va copilul să-și exteriorizeze problemele, vorbind despre ele. În acest scop îi poate veni în ajutor exercițiul cu lumânarea. Înainte de culcare, aprindeți o lumânare și rugați-vă copilul să vă povestească despre toate neplăcerile cu care s-a confruntat pe parcursul zilei, cine l-a ofensat, pe cine s-a supărat sau pe cine a supărat chiar el.

Nu-l întrerupeți! În final, rugați-l neapărat să vă povestească și despre întâmplările plăcute, pentru care ar dori să spună „mulțumesc”. Alcătuiți împreună o poveste cu final neapărat pozitiv. Acest exercițiu înlătură toate neplăcerile copilului, constituind, în același timp, și o excelentă profilaxie împotriva eventualelor nevroze viitoare.

### **Culoarea face minuni**

Culorile portocaliu, galben și verde sunt cunoscute drept culori ale bucuriei de a trai. Îmbrăcat în haine astfel colorate individul se simte mai optimist. Cumpărați-i copilului dvs. cât mai multe hăinuțe în aceste culori. Nu uitați nici de culoarea roșie, un puternic antidepresiv. În ceea ce privește culoarea neagră, cu tenta ei de pesimism, ar fi mai bine s-o evitați

### **Referințe bibliografice:**

1. BRICEAG, S. Deficite de climat familial și insucces școlar. In: *Aspecte psihosociale ale procesului educațional* : Materialele conf. int. (28-29 oct. 2005). Ch., 2006, p. 71-74.
2. BRICEAG, S. O provocare a vieții noastre: cum să facem din stres un prieten. In: *Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice* : (Materialele conf. șt. intern. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional), Bălți, 19 dec. 2008. Bălți, 2009, p. 123-128.

3. BRICEAG, S. Suprimarea stresului prin ameliorarea stilului de viață. In: *Dezvoltarea umană: Impactul proceselor de transformare a societății moldave*. Ch., 2007, p.419-421.
4. STUPACENCO, L. Rezistența educației : Curs de lecții pentru uz intern. Bălți, 2008. 223p.
5. СЕЛЬЕ, Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960. 255 p.
6. ЩЕРБАТЫХ, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2007. 256 p.